

Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivitesinin Yaşam Becerisini Geliştirmeye Etkisinin İncelenmesi: Randomize Yarı Deneysel Çalışma

Ahmet YILGIN^{1*} 

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KİLİS

 DOI: 10.31680/gaunjss.1076698

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 21.02.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 03.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

Öz

Yaşam becerileri günlük hayatta ihtiyaç duyulan kişisel özelliklerdir. Bu özellikler bireylerin refah seviyesini, konumunu, toplumsal uyum ve üretkenliğini arttırmak için gerekli olan beceriler olup, genellikle toplumsal düzeyde eğitim ve öğretim politikaları tarafından planlanmaktadır. Ancak eğitimden çeşitli nedenlerle mahrum olan bireylerin gündelik yoğun yaşamındaki zaman akışında bu becerileri kolayca deneyimleme fırsatı olmadığı bir gerçektir. Bu nedenle bireylere boş zamanlarında yaşam becerilerini deneyimleyeceği farklı seçenek ve araçlar sunulmalıdır. Bu çalışmada kuramsal çerçeve Neulinger'in (1974) boş zaman yaklaşımında belirtmiş olduğu "tercih edilen hedef davranışın yapılmasında özgürlük, motivasyon ve hedefin enstrümantal bir amacı olduğu, hedef aktivite ile bireyin başkaca amaçlar da aradığı" varsayımına dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşam becerisini geliştirmede rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin etkisinin var olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada sosyal, fiziksel ve zihinsel etkisi olduğu düşünülen "rekreatif yürüme fiziksel aktivite programı (RYFAP)" ile 12 haftalık müdahale programı tasarlanmıştır. Çalışmanın deney grubuna haftada 1 gün ve 2 saat olmak üzere 12 hafta boyunca müdahale programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışmada istatistiksel çözümlerler eşleştirilmiş gruplarda Paired Samples Test, bağımsız gruplarda Independent Samples t Test ve One-Way ANOVA testleri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın analizleri kapsamında birincil sonuçlar grup içi ön test ve son test karşılaştırmalar ve ikincil sonuçlar ise demografik değişkenlerden elde edilmiştir. Katılımcı grupları arasında ölçek toplam puanı ve alt boyutlar bağlamında cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Sonuç olarak Neulinger'in (1974) kuramsal yaklaşımına göre yaşam becerilerinin geliştirilebildiği anlaşılmıştır. Yaşam becerilerinin diğer spor ve rekreatif çalışmalarda da araştırılması daha belirleyici sonuçlar elde etmemizi sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Becerisi, Yürüme, Fiziksel Aktivite

Investigation of Effect of Recreational Walking Physical Activity on Improving Life Skills: A Randomized Semi-Experimental Study

Abstract

Life skills are personal characteristics needed in daily life. These characteristics are the skills required to increase the welfare level, position, social cohesion and productivity of individuals and are generally planned by education and training policies at the social level. However, it is a fact that individuals who are deprived of education for various reasons do not have the opportunity to easily experience these skills in their busy daily lives. For this reason, individuals should be offered different options and tools to experience life skills in their spare time. The theoretical framework in this study is based on the assumption that Neulinger (1974) stated in his leisure approach that "the preferred target behavior has freedom, motivation and an instrumental purpose of the target, and the individual seeks other purposes with the target activity". According to this approach, it was investigated whether there is an effect of recreational walking physical activity in improving the life skills of the individual. In the study, a 12-week intervention program was designed with the "recreational walking physical activity program (RYFAP)", which is thought to have social, physical and mental effects. An intervention program was applied to the experimental group

*Sorumlu Yazar: Ahmet YILGIN

e-mail: ahmet_yilgin@hotmail.com

of the study for 12 weeks, 1 day and 2 hours a week, and no action was taken on the control group. Statistical analyzes in the study were performed with Paired Samples Test in paired groups, Independent Samples t Test and One-Way ANOVA tests in independent groups. Within the scope of the analysis of the study, the primary results were obtained from intra-group pre-test and post-test comparisons, and the secondary results were obtained from demographic variables. It was observed that there was a significant difference between the participant groups in terms of gender, education and income level variables in terms of scale total score and sub-dimensions. As a result, it was understood that life skills could be developed according to Neulinger's (1974) theoretical approach. Investigating life skills in other sports and recreational studies may enable us to obtain more decisive results.

Keywords: Life skills, walking, physical activity

Giriş

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyıl yaşam becerilerini geliştirmeyi; örgün ve yaygın eğitim temelinde, bireylerin refah seviyesini, konumunu, toplumsal uyum ve üretkenliğini artırma ve diğer ihtiyaçlara göre toplumsal düzeydeki politikalarla gerçekleştirmektedir. Oysaki beceriler sadece ihtiyaca göre değil çeşitli yaşam alanlarında hayatı kolaylaştırmak içindir (Danish, Petitpas ve Hale, 1993). Ancak çeşitli nedenlerle bu politik uygulamalardan mahrum olan bireyler yoğun iş ve zaman akışında bu becerileri kolayca deneyimleme fırsatı bulamamaktadır. Aslında bireysel ve toplumsal refah düzeyi açısından bireyin becerilerini geliştirmesi, kişisel olduğu kadar toplumsal açıdan da oldukça önemlidir. İnsanların geçmişte birçok faaliyetinde yer alan bu arayış günümüzde fiziksel aktivitelere de yansımaktadır. Neulinger'in boş zaman paradigmasında belirtmiş olduğu "tercih edilen hedef davranışın yapılmasında özgürlük, motivasyon ve hedefin enstrümantal bir amacı olduğu, hedef aktivite ile bireyin bir başkasını aradığı" yönündeki düşüncesine göre; aktiviteler nihai hedefe (yaşam becerisine) ulaşmak için kullanılmaktadır (Neulinger, 1974).

Alan yazında yaşam becerisi örgün eğitimde öğrenme kuramları ile değerlendirilerek daha çok çocuk ve ergenlik dönemi olarak ele alınmış ve yetişkin bireyler ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Yaşam becerisinin çeşitli programlarca geliştirilebildiği, eğitim programlarının sadece risk gruplarındaki ya da sorun yaşayanlar için değil yüksek sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özelliklere sahip çocukları da içine alacak şekilde bütün çocukları kapsamı gerektiği belirtilmiştir (Bilir, 2019). Bununla birlikte gelişim, çocuk, ergen ve yetişkin gelişimi olmak üzere her dönemin kendi içinde evrelere ayrıldığı, gelişimin birçok ölçüte göre farklı sınıflandırması bulunmakla beraber en yaygın sınıflandırmanın yaşa göre belirlendiği, biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal süreç açısından karşılıklı etkileşimin söz konusu olduğu belirtilmektedir (Karakaş, 2018).

Yaşam becerisi bireyin toplum alanında işlev görmesi, gündelik becerileri kabul edilmektedir. Toplum alanı genel topluluk (restoran, market, dinlenme ve kamu

tesisleri ile gönüllü işler ve ulaşım amaçlı) ve okul topluluğu (özel etkinlikler, kulüp ve benzer organizasyonlar, okul işleri, spor ve sanat etkinlikleri) şeklinde ifade edilmiştir (AUZEF, 2019). Toplumun bütünü için olmamakla beraber hayattaki başarıyı etkilediği düşünülen yaşam becerileri nispeten topluluk içinde ihtiyaç duyulan, bir dizi kişisel, sosyal ve duygusal özellik ve yetenekler olması nedeni ile gelişim ve eğitim programlarının yeni odak noktası olarak kabul edilmektedir (Steptoe ve Jackson, 2018).

Toplumsal öğrenme kuramına göre gözlem yoluyla öğrenme, model davranışlar aracılığıyla yapılarak her türlü davranışın öğretilebileceği ilkesine dayanmakta olup özü itibarı ile davranış, çevre ve biliş ile model alma, taklit ve sembolik şekilde davranış oluşturmanın gerçekleştirilebilir olduğu belirtilmektedir (Karakaş, 2018). Bireyin yeni beceri geliştirmesi başkasında gözlemledikleri ve içselleştirdikleri becerileri taklit etme ve deneme yanılma yöntemiyle yeni beceri olarak ekledikleri beceriler olarak ifade edilmektedir (Danish ve diğ., 1993). UNESCO'ya göre yaşam becerilerini öz farkındalık, problem çözme, eleştirel düşünme ve kişilerarası beceriler gibi öğrenilebilen ve uygulanabilen psiko-sosyal beceriler ile belirlenen alt boyutlar olarak ifade edilmektedir (UNESCO, 2008). Başka bir tanımda ise yaşam becerileri yeni ve daha iyi kapasiteyi ortaya çıkarmayı amaçlayan prososyal yeterlilikler olarak ifade edilmiştir (Prajapati, Sharma ve Sharma, 2017).

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorluklar ve sorumluluklarla etkili şekilde baş edebilmelerini sağlayan uyum sağlayıcı ve olumlu davranışlar şeklinde temelde 10 beceri olarak belirterek bu beceriler beş faktörde (Tablo 1) sıralanmaktadır (WHO,1997; WHO, 1999). Yaşam becerileri ve yaşam kalitesi zaman zaman benzer kavramlar olarak değerlendirilmekle birlikte toplumun bütün kesiminin ihtiyaç duyacağı temel becerilerdir. Bu bağlamda örneğin yaşam kalitesi yönelimi ve boyutlarında (Galloway, 2005) yaşam kalitesi çoğunlukla maddi, sosyal ve duygusal iyilik olarak değerlendirilirken kaliteli yaşam ön plana çıkarılmıştır (Bozdağ, 2019).

Tablo 1: WHO (1997) Temel Yaşam Becerileri Sınıflandırması

1	2	3	4	5
Karar verme ve Problem Çözme	Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	İletişim ve Kişilerarası İletişim	Öz farkındalık ve Empati	Stresle ve Duygularla Başa Çıkma

Rekreatif aktiviteler içinde ruhsal ve bedensel faydalara en kolay ulaşma imkânı sağlayan aktivite yürüme olarak ifade edilebilir. Bu düşünce ile yaşam becerilerinin geliştirilmesi doğrultusunda yapılan bu çalışmada rekreatif yürüme aktivitesinin bireylerdeki yaşam becerilerini geliştirmesi incelenmiştir. Boş zaman çalışmalarındaki aktiviteye katılım bireylerdeki fizyolojik etkiden daha çok psikolojik süreçleriyle örneğin, zevk, algılanan özgürlük veya sosyal etkileşim ilgilenmiştir (Kaczynski ve Henderson, 2007). Yaşam becerilerinde gelişim sürecini spor ve spor dışı düzenlemeler ile gerçekleştiren bireylerin kendilerini yenilemesi ve geliştirmesi adına boş zaman dilimi önemli bir işleve sahiptir. John Neulinger'e (1974) göre boş zaman diliminde ne yapıldığı ve ne yaşandığı; bireylerdeki algılanan özgürlük, motivasyon ve nihai hedeflerle ortaya çıkmaktadır.

Fiziksel aktivite amaçlı egzersizin bireyde koruyucu sağlık aracı olması nedeniyle kişisel gelişimi sürdürmesi ve olası iç ve dış etkenler karşısında bireyin direncini arttırdığı hareketler bütünüdür (Vural, 2010). Toplumda fiziksel aktivitenin beklenenden az olmasının nedeni kısmen boş zamanlardaki hareketsizlik ve bireylerin yaşam tarzında sedanter davranışlardan kaynaklanmaktadır (Özgül ve Aktaş, 2017). Dolayısıyla insan davranışlarında bio-psiko-sosyal ve kültürel yapının var oluşunu belirleyen gereksinimler neden-sonuç ilişkisinde ele alındığında bunları karşılamaya yönelik amaçların olacağı ifade edilmektedir (Biol, 2014). Bu amaçlarda bireylerin sosyal davranış kalıpları farklılık gösterebilmektedir. Çelik'e göre sosyal davranış kalıplarının, kurallar bütünü olduğu, iletişim biçimleri, norm ve değer yapılanmasına ilişkin geçerli kazanımları sağladığı belirtilmektedir (Çelik, 2018). Dolayısıyla oluşan sosyal kazanımların aile, arkadaş grubu, okul ve çalışma hayatı ilişkilerinde gerçekleşen resmi olmayan ilişkiler ve ortamlarda da gerçekleşmesi söz konusudur.

Yaşam becerilerinin geliştirilmesi için sporun araç olarak kullanılmasındaki ilk programın hedefe ulaşma (Going for the Goal-GOAL), birleşik beden eğitimi spor ve rekreasyon (Sports United to Promote Education and Recreation-SUPER) uygulama programları olduğu belirtilmektedir (Danca, 2002). Bu programların (1) Spor mecazlarını kullanarak sınıf ortamlarında yaşam becerilerini öğreten programlar; (2) spor becerilerine ek olarak gençlik sporu ortamlarında yaşam becerilerini öğreten programlar ve (3) beden eğitimi ve spor pratiğinde aynı zamanda fiziksel becerilerle yaşam becerilerini öğreten programlar olarak sınıflandırıldığı belirtilmiştir (Goudas, 2010). Ayrıca sporcularla yapılan çalışmalar olan "Sporla Gençlik Eğitimi" ve "Sporla Birleşmiş Mükemmelliği ve Saygıyı Geliştirme" programlarında sporla ilgili becerilerin

erişkin yaşam becerilerine aktarıldığı belirtilmektedir. Aynı çalışmada bazı araştırmacılara göre ise becerilerin aktarılamadığı ifadelerine yer verilerek becerilerin çeşitli yaşam alanlarında da genelleştirilmesi için bazı faktörlere gereksinim olduğu, ileriki dönemlerde beden eğitimi ve psikoloji çalışma alanları içerisinde becerinin daha da önemsenacağı belirtilmektedir (Danish ve diğ., 1993). Bu araştırmalar da ifade edildiği üzere rekreasyon, spor ve diğer fiziksel aktivitelerin nihai amacının gerçekte yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik edimler olup olmadığının anlaşılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmada yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin yaşam becerilerini geliştirip geliştirmedikleri incelenmiştir.

Yöntem

Bu araştırmada Neulinger'in (1974) boş zaman paradigmasında ifade etmiş olduğu "birey tarafından tercih edilen hedef davranışın yapılmasında özgürlük, motivasyon ve hedefin enstrümantal bir amacı olduğu, hedef aktivite ile birey bir başkasını aramaktadır" varsayımına göre Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programı (RYFAP) ile program lideri ve egzersiz uzmanları tarafından yapılan müdahale sonrası bireylerin yaşam becerileri gelişim durumları rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi ile bireylerin örtük hedefleri arasında yer alan yaşam becerilerini geliştirip geliştirmediği yarı deneysel tasarımla araştırılmıştır. Çalışmada bireylerin aktif ve karşılıklı etkileşimi sağlanarak fiziksel bir araç olan yürüme aktivitesi sayesinde sosyalleşme, psikolojik deneyimler ile zihinsel yaşam becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Çalışmada veri elde etmek için Dünya Sağlık Örgütüncü (DSÖ) belirlenen temel yaşam becerileri doğrultusunda Bolat ve Balaman (2017) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış "Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)" kullanılmıştır. Yaşam Becerileri Ölçeği beş alt boyutta 30 ifade olup, Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak belirtilmiştir.

Çalışma Kasım 2019 ile Mart 2020 tarihleri arasında Gaziantep kent ormanında ve parklarda rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi (RYFA) yapan bireylere uygulanmıştır (Şekil 1).

Şekil 1: Çalışma Tasarımı



İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 22 Paket Programı ile %95 ($p < 0.05$) güven aralığında yapılmıştır. Katılımcılara ait yaş değişkeni deney grubunda yeterli dağılıma (44-2) sahip olmadığı için yaş demografik bilgisi istatistiksel analizlere tabi, tutulmamıştır. Çalışmanın deney ve kontrol gruplarında Cronbach's Alpha (0,929 ve 0,921), Normallik Testi Kolmogorov-Smirnova (0,200 ve 0,200) olduğu anlaşılmıştır. Homojen dağılım Levene testinde; Cinsiyet (deney:402-0,829 ve kontrol:161-0,863), Eğitim Düzeyi (deney:435-0,141 ve kontrol:385-0,180) ve Gelir Düzeyi (deney:221-0,318 ve kontrol:175-0,075) sonuçları elde edilmiştir. Bu veriler doğrultusunda istatistiksel analizlerde parametrik yöntem uygulanmasına karar verilmiştir. İstatistiksel çözümler; eşleştirilmiş gruplarda Paired Samples t Test, bağımsız gruplarda Independent Samples t Test ve çoklu karşılaştırmalarda One-Way ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. Çalışma ile birincil sonuçlar grup içi ön test ve son test karşılaştırmaları, ikincil sonuçlarda ise demografik değişkenlerde farklılaşma olup olmadığı ortaya çıkarılmıştır.

Analizlerdeki anlamlı fark etkisini belirlemek için ikili karşılaştırmalarda Cohen (1988) düzeltmesi etki büyüklüğü ($d = t / \sqrt{N}$) ile elde edilen α değerine göre ($d > 1$ ise çok büyük, $0.8 < d < 1$ ise büyük, $0.5 < d < 0.8$ ise orta, $0.2 < d < 0.5$ ise küçük etki düzeyinde) yapılmıştır (Yıldırım ve Yıldırım, 2011; Alptekin ve Batık, 2013; Kahraman, Savcı, Özdoğar, Gedik, ve İdiman, 2018). Çoklu karşılaştırmalarda ANOVA sonucuna ve farklılaşmanın kaynağının tespit edilmesinde Post Hoc testlerinden Tukey's HSD testine ile bakılarak Tip-I hatayı önlemek için Bonferroni düzeltmesi ($B = \alpha / c$ (karşılaştırma sayısı) sonrası yeni α değerine göre sonuca gidilmiştir (Kayri, 2009).

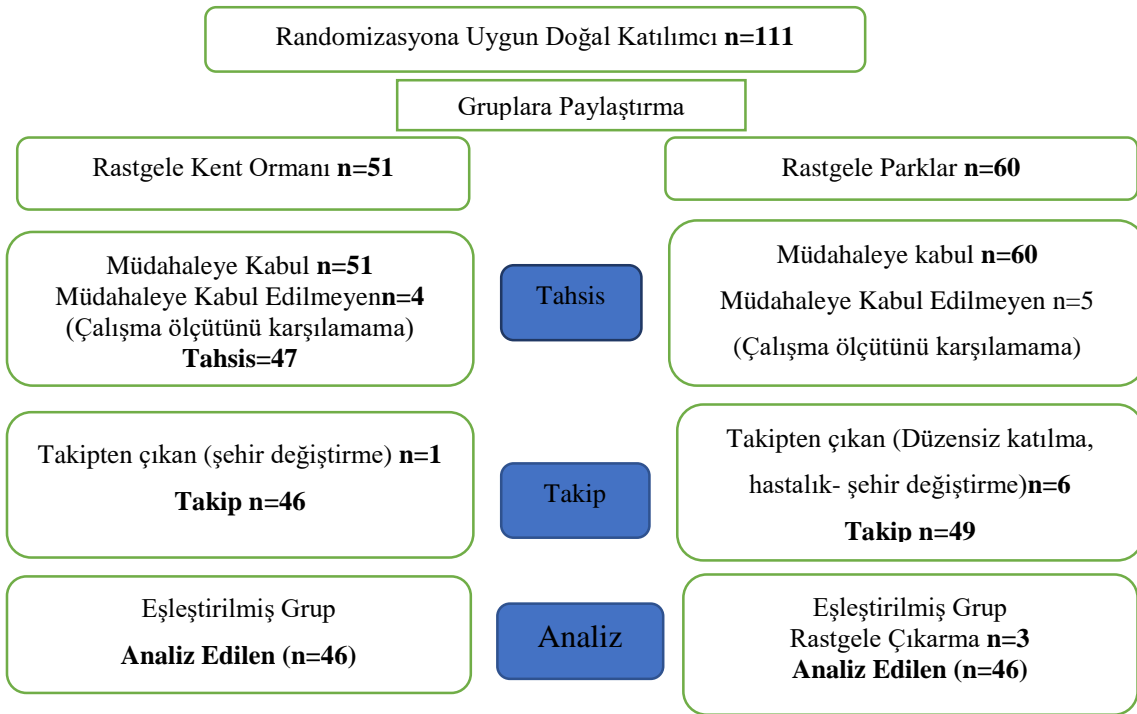
Müdahale (Girişim)

Müdahale strateji ve teknikleri; bir tekniği belirli bir prosedür veya yöntem açısından stratejik bir amaca ulaşmak için ayrıntılı bir plan olarak tanımlanması önerilmektedir (Danish ve Diğ., 1993). Çalışmada yapılan müdahalede Ellis (1955) tarafından belirtilen akılcı-duygusal tedavi tekniklerinden "ilişki, gözlem yapma, eleştiri, sosyalleştirme, aktif öğretme, espri-güldürü, tartışma" gibi bilişsel ve duygusal tekniklere yer verilmiştir (Karahana ve Sardoğan, 1994). Çalışmada yapılacak olan davranışçı terapi ve grup içi eşleştirmelerin benzer araştırmalarda yapıldığı referans alınmıştır (Overdorf, Coker ve Kollia, 2016; Granath, Ingvarsson, VonThiele ve Lundberg 2006; Adegbolagun, Ani, Adejumo, James ve Omigbodun 2020; Crust, Keegan, Piggott ve Swann., 2011; Shtompel, Ruggiano, Thomlison ve Fant, 2020).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni Gaziantep şehrinde rekreatif yürüme yapan bireylerden ve örnekleme ise deney grubu için Gaziantep Dülükbaba kent ormanında yürüme aktivitesi yapan 51 gönüllü katılımcıdan, kontrol grubu ise şehirde farklı parklarda yürüyüş yapan 60 gönüllü katılımcıdan oluşturulmuştur. Çalışmanın uygulamaya başlama aşamasından itibaren izlenen randomize süreçleri; katılımcı kayıtları gruplara paylaşma, katılımcıların tahsis ve takip edilmesi ile analiz süreçleri deney (kent ormanı) ve kontrol (parklarda) grupları Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 2: Katılımcılar (Randomizasyon)



Bulgular

Çalışmada birincil sonuçlar grup içi ön test ve son test karşılaştırmaları, ikincil sonuçlar ise demografik değişkenlerdeki fark, eşleştirilmiş gruplarda Paired Samples t Test, ikili gruplarda Independent Samples t Test ve çoklu gruplarda One-Way ANOVA testleri ile yapılan analizlerde istatistiksel anlamda fark bulunan tablolar gösterilmiştir. Bu doğrultuda çalışmaya katılım sağlayan deney ve kontrol grupları bireylerden elde edilen veri setine göre demografik bilgilere ilişkin çözümlenmeler Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2: Demografik Bilgiler

Değişkenler	Grup	Deney Grubu N:46		Kontrol Grubu N:46	
		f	%	f	%
Cinsiyet	Kadın	15	32,6	27	58,7
	Erkek	31	67,4	19	41,3
Yaş	18-65 yaş	44	95,7	45	97,8
	66-79 yaş	2	4,3	1	2,2
Eğitim Düzeyi	Lise ve Altı	20	43,5	20	43,5
	Lisans ve Ön Lisans	22	47,8	24	52,2
	Lisans Üstü	4	8,7	2	4,3
Gelir Düzeyi	Asgari Ücret	13	28,3	24	52,2
	3000-5000 TL	26	56,5	15	32,6
	5001- Üstü	7	15,2	7	15,2

Tablo 2’de katılımcılara ait demografik bilgiler gösterilmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri; deney grubu erkeklerin (%67,4) ve kontrol grubu kadınların (%58,7), yaşlarda çoğunluğun deney (%95,7) ve kontrol (%97,8) gruplarında 18-65 yaş aralığı arasında yer aldığı görülmüştür. Eğitim düzeyinde çoğunluğun deney (%47,8) ve kontrol (%52,2), grubu lisans ve ön lisans düzeyinde olduğu, gelir düzeyinde deney grubu 3000-5000 TL (%56,5) ve kontrol grubunda asgari ücret (%52,2) katılımcıların daha fazla çoğunluğunu oluşturduğu anlaşılmıştır. Ayrıca yaş demografik değişkeninde normal dağılım olmadığı gerekçesi ile yaş ile ilgili analizlere yer verilmemiştir.

Tablo 3: Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programının Grup İçi Yaşam Becerilerini Geliştirme Etkisi Eşleştirilmiş Paired Samples t Test Sonuçları

Grup	Test	N	\bar{X}	Ss	t	p
Deney Grubu	Ön Test	46	2,867	,678	-11,67	,000*
	Son Test		4,206	,540		
Kontrol Grubu	Ön Test	46	3,541	,671	,713	,479
	Son Test		3,427	,809		

P<,05

Tablo 3’de Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programının (RYFAP) deney ve kontrol grupları ön test ve son test değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Paired Samples t Testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı (t=,713; ,479), deney grubu değişkenleri arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-11,67; ,000). Deney grubu katılımcıları arasındaki farkın son test (\bar{x} :4,206) ile (ön test (\bar{x} : 2,867) ortalamalarına göre son testten kaynaklandığı tespit edilmiştir. Anlamlı farkın etki büyüklüğü şiddetinin ($11.668/\sqrt{46} = 1,7$; $d < 1$) çok büyük düzeyde olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4: Kontrol Grubu Cinsiyet Değişkeni İletişim ve Kişilerarası İletişim Alt Boyutu Independent Samples t Test Sonuçları

İletişim ve Kişilerarası İletişim	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Df	p
Kontrol Ön Test	Kadın	27	4,046	,730	2,127	44	,039*
	Erkek	19	3,487	1,055			

P<,05

Tablo 4’de kontrol grubu cinsiyet değişkeni ile iletişim ve kişilerarası iletişim becerileri alt boyutu arasındaki ilişki t-test ile test edilerek cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (t= 2,127; ,039). Kontrol grubu iletişim ve kişilerarası iletişim becerileri alt boyutundaki anlamlı farkın kadınlar (\bar{x} :4,046) ve erkeler (\bar{x} :3,487) arasındaki ortalamalar göre kadınlardan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Anlamlı farklılıkta etki büyüklüğünün şiddetinin ($2,127/\sqrt{46}$; $d<0,3$) küçük etki düzeyinde) olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 5: Deney Grubu Eğitim Düzeyi Değişkeni Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri Alt Boyutu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	F	Sd	p	Tukey HSD	Anlamlılık
Deney Son Test	¹ Lise ve Altı	20	4,540	,468	5,602	2	,007*	,006*	1-3 2-3
	² Lisans ve Ön Lisans	22	4,500	,481					
	³ Lisans Üstü	4	3,700	,382					

*P<.05;Bonferroni Düzeltme $\alpha<.016$

Tablo 5’de deney grubu eğitim düzeyi değişkeni ile yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri alt boyutu arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile test edilerek eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (F=5,602; ,007). İstatistiksel anlamda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için varyansların homojen dağılımı (Levene’s Test p<,618; .05), post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma analizleri ile istatistiksel Tip 1 hatayı önlemek için Bonferroni düzetme (B= .05/3=.016) analizleri yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin ortalama puanlarına göre lise ve altı (\bar{X} :4,5400) ile lisans ve ön lisans (\bar{X} :4,5000) eğitim düzeyindeki bireylerin lisansüstü (\bar{X} :3,7000) eğitim düzeyi bireylere göre daha fazla yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisine sahip oldukları anlaşılmıştır. Anlamlı fark için etki büyüklüğü şiddetinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($\alpha<.016$; p<,006; p<,008).

Tablo 6: Deney Grubu Gelir Düzeyi Değişkeni Stresle ve Duygularla Başa Çıkma Becerileri Alt Boyutu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Stresle ve Duygularla Başa Çıkma Becerileri	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	F	Sd	p	Tukey HSD	Anlamlılık
Deney Ön Test	¹ Asgari Ücret	13	3,132	,910	3,812	2	,030*	,023*	1-2
	² 3000-5000 TL	26	2,412	,602					
	³ 5001- Üstü	7	2,571	1,043					

*P<.05;Bonferroni Düzeltme α <.016

Tablo 6’da deney grubu gelir düzeyi değişkeni ile stresle ve duygularla başa çıkma becerileri alt boyutu arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile test edilerek gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (F=3,812; ,030). İstatistiksel anlamda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için varyansların homojen dağılımı (Levene’s Test p<,092; 0,5), post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma analizleri ile istatistiksel Tip 1 hatayı önlemek için Bonferroni düzeltme (B= .05/3 =.016) analizleri yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin ortalama puanlarına göre asgari ücret (\bar{X} :3,132) ile 3000-5000 TL (\bar{X} :2,412) gelir düzeyindeki bireyler arasında asgari ücretten kaynaklandığı tespit edilmiştir. Asgari ücret gelir düzeyindeki bireylerin 3000-5000TLücret alanlara göre daha fazla stresle ve duygularla başa çıkma becerilerine sahip oldukları, bu anlamlı farkta etki büyüklüğü şiddetinin küçük düzeyde olduğu görülmüştür (α <0.016; p<.023).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma ile yaşam becerilerinin rekreatif fiziksel aktivitelerle geliştirilebileceği göstermektedir. Çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan Neulinger’in (1974) “tercih edilen hedef davranışın enstrümantal bir amacı olduğu” bireyin “hedef aktivite ile bir başkasını aradığı” boş zaman yaklaşımı çalışma ile örtüşmektedir. Alan yazın incelenmesinde yürüme fiziksel aktivitesi ile yaşam becerilerinin gelişimi ile ilgili herhangi bir çalışma tespit edilememiş ancak yürüme ile ilgili yaşam kalitesi, motor beceriler, benlik saygısı ve yaşam doyumları (Doğan (2006); Şenlik ve Atılın, 2019; Birinci ve Quadir, 2017) gibi bilimsel kanıtlar mevcuttur. Bu çalışma ile ilk kez rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisi yarı deneysel desende

randomize kontrollü tasarıma göre ön test ve son test verileri dikkate alınarak incelenmiş olup ölçek ve kuramsal yaklaşıma göre kanıta ulaşılmaya çalışılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların demografik bilgilerinde cinsiyet açısından çoğunluk deney grubunda erkelerden ve kontrol grubunda kadınlardan oluşması parkların ulaşım açısından daha kolay olmasına bağlanmaktadır. Ancak çalışmamızdan farklı sonuç olarak Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farka rastlanmadığı belirtilmektedir (Öztürk, 2019).

Yaş değişkeninde 18-65 yaş aralığında bireylerin çoğunluğu oluşturduğu Sağlık Bakanlığı (2016) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise Gaziantep ilinde 40-64 yaş grubu toplam nüfusun 379.366 kişi belirtilmiş olup yaş aralığının bu çalışma ile benzer sonuçlar olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmaya katılanlarda eğitim düzeyi açısından benzer özellikler olmasına karşılık gelir düzeyinde deney grubu katılımcılarının çoğunluk erkek ve ulaşımında sorun yaşamayan ve nispeten refah düzeyi daha iyi bireyler olarak değerlendirilmektedir. Eğitim düzeyi bireyin hayata bakış açısını ve refah düzeyini de etkileyen farklılıktır. Benzer bir çalışmada Gaziantep'te ilk ve ortaokul eğitim düzeyindeki bireylerin parkları tercih etmelerinde çocuklarıyla birlikte olmasının, lise mezunları için spor salonlarındaki çevre ve hijyen sorunları ve üniversite mezunlarının spor salonlarındaki yüksek ücretten dolayı parkları tercih ettiği belirtilmektedir (Öztürk, 2015). Gaziantep'te 2016 yılında yapılmış olan bir çalışmada 40-64 yaş grubu üniversite mezunu bireylerin diğer illere göre %30 daha fazla olduğu belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Bu çalışmada ise lisan ve ön lisans eğitim düzeyinde bireylerin çoğunluğu (%47,8) oluşturması katılımcıların evereni temsil etmesi bakımından geçerlilik ve güvenilirliği desteklemektedir. Eğitim düzeyinin boş zaman ve rekreasyon katılımıyla ilişkisi bakımından, daha eğitilmiş katılımcıların rekreasyona katılma eğiliminde olduğunu, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin parklara yakın yerlerde yaşadıkları, buradan elde edecekleri faydaya inançlarının diğer eğitim düzeyine göre fazla olduğu görülmüştür (Barrett, 2017).

Bu çalışmada deney grubuna uygulanan müdahale programı sonucunda Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programının (RYFAP) yaşam becerisini geliştirmede büyük etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Yürüme ile ilgili çok az çalışma olmasına rağmen, düzenli yürüyüşün önemli psikolojik faydalar sağlayabileceği belirtilmiştir (Crust ve Diğ., 2011). Farklı bir çalışmada koruma altındaki yetişkin bireyler ile yapılan sporun yaşam becerisine etkisinin araştırılması sonucunda sporun yaşam kalitesini arttırdığı, özgüvenin gelişimi, özgürlük hissi, sosyal çevre oluşturma ve hedeflerini

gerçekleştirmede bireylere araç olduğu belirtilmiştir (Pelin ve Can, 2020). Ancak rekreatif aktivitelerin amaçlarının tartışma konusu olmasının yanında boş zamanı değerlendirme faaliyetlerinin uygulamaya göre farklılık gösterdiği, her faaliyetin aynı düzeyde pozitif etkiyi göstermediği faaliyetin uygulama artışı ile etkisinin daha fazla olacağı belirtilmektedir (Demir ve Alpulu, 2020). Bu çalışma sonucuna göre deney grubunun düzenli bir program dâhilinde müdahaleye maruz kalması ile bireylerin yaşam becerilerini geliştirdiği anlaşılmıştır. Benzer bir araştırmada yaşam kalitesindeki artışı incelenmiş ve yapılan aktivitedeki uygulama artışı yaşam kalitesinin fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alt boyutlarını olumlu yönde etkilediği, sosyal ve fiziksel eksiklik becerilerinin ilerleyen yaşlarda yaşam kalitesindeki düşüşe paralel gerçekleşmesine karşılık, rekreatif aktivitelere katılımın bu düşüşü engellediği belirtilmektedir (Gönülateş, 2016).

Çalışmamızın kontrol grubu ön testi ölçek alt boyutları sonucuna göre iletişim ve kişilerarası iletişim becerisindeki kadınlardan kaynaklanan farklılaşma çok düşük etkiye sahiptir. Yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışan insanların genel yaklaşımları çoğunlukla kontrollü davranış sergilemektir. Kadınlar yaptıkları yürüme aktivitesi esnasında birlikte hareket ettiği ve yakın çevresinde olup bitenleri deneyimlerken sabırlı, en etkili iletişim becerisi ne ise onu kullanarak, iletişim ortamını bozmadan, duruma göre toleranslı davranmayı tercih etmektedirler. Kadınlar kontrollü iletişime açık iken erkeklerin biraz daha iletişime kapalı olmayı tercih ettiği bu durumun samimiyet hissine sahip olana kadar devam etmektedir.

Farklı bir çalışmada geleneksel erkek egemen anlayışı içinde erkeklerin herhangi bir güçsüzlük nedeniyle küçük düşme baskısı altında kaldıkları için duygularını gizlemekte ve sınırlı iletişim yaşadıkları belirtilmektedir (CBSE, 2013). Oysaki iletişim ve kişiler arası iletişim toplumsal yaşam becerilerinin gelişmesinde anahtar rolü üstlenmektedir. Bu nedenle iletişim becerilerinin geliştirilmesinde medyaya da oldukça sorumluluk düşmektedir. Türkiye’de erkekler farkında olmadan daha fazla hemsin baskı ile yaşamakta bu durum sürekli rekabet duygusu ön plana çıkarmaktadır. Alman ve Türk spor medyası karşılaştırıldığı araştırmada Almanya’da spor kültürünün gelişmesinde cinsiyet açısından spor dallarının daha homojen dağılım gösterdiği, Türk basınında ise daha çok erkekleri hedef kitle kabul eden bir anlayışın yer aldığı belirtilmektedir (Demir, 2006).

Bunun yanında 2019 tarafından yapılan farklı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin aktif-reaktif etkinlikleri boş zaman yönetimi ders uygulaması incelenmiş

olup sonucunda sağlık, zihinsel ve psikolojik açıdan rekreasyon eğitimi öncesi atılan adımlar ile ders sonrası adım atma sıklığı arasında pozitif bir artış olduğu, ancak cinsiyet ile çalışma alanı arasında adım frekansı ile anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Alpullu ve Demir, 2019). Yine farklı bir çalışmada Gaziantep şehrinin de aralarında bulunduğu toplam 12 ilde yapılan farklı bir çalışmada fiziksel egzersiz ve spor yapma sıklığında cinsiyete göre 40-64 yaş grubunda kadınların erkeklere kıyasla daha az spor ya da egzersiz yaptıkları belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Görünen o ki kadınlar çevresel etki ve erkek egemen toplum yapısından dolayı erkeklerden az spor yapmalarına rağmen iletişim becerilerinde kontrollü ve daha açık davranış sergilemektedirler.

Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi programı ile yapılan müdahale içeriğinde belirtilen katılımcılar arasında tartışma, karşılıklı deneyimlerin aktarılması, düşünce ve fikirlerin paylaşılması bireylerdeki yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisini geliştirmektedir. Aktivite programı sonrasında lise ve altı bireyler ile lisans ve ön lisans eğitim düzeyindeki bireylerin sorunlara karşı duyarlılıkta, asıl problemi anlayabilme ve problemde neden sonuç ilişkisini kurarak çözüm üretme becerilerinin geliştirilebildiği anlaşılmıştır. Sonuç olarak eğitim düzeyi düşük insanların yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri rekreatif yürüme fiziksel aktivite programı ile geliştirilebilmektedir. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ilişkisi ile ilgili 60-70 yaş aralığındaki bireylerle yapılan benzer bir çalışmada yaşam kalitesinin cinsiyet, eğitim ve gelir seviyesi ve fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Porto ve Diğ., 2012). Sonuç olarak farklı çalışmalarda Akal (2005); Ölüç (2007) ve Porto ve Diğ. (2012) eğitim düzeyinin yaşam kalitesini açıkça etkilediği belirtilmekle beraber bu çalışma ile yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan yaratıcı ve eleştirel becerilerini etkilediği anlaşılmıştır (Bozdağ, 2005).

Bu çalışma ile bireylerin gelir düzeyine göre stres be duygularla başa çıkma becerilerinde deney öncesi asgari ücretle çalışanlardan kaynaklı düşük etki düzeyinde olmak üzere stresle başa çıkma yollarını kullanamadıkları, olumsuz duygularını yansıtmada kararsız kaldıkları ancak iş stresini engellemek için bir plan dâhilinde çalışabilecekleri anlaşılmıştır. Orta gelir düzeyindeki bireylere ile olan bu farklılaşma deney sonucunda görülmemiş ve anlaşılan o ki düşük gelirdeki bireyler yapılan çalışma programından etkilenecek bu olumsuz durumu ortadan kaldırmış yeni bakış açısına sahip olmuşlardır. Rekreatif aktiviteler bireyin eğilimleri ile kendini yeniden değerlendirmesi, sahip olduğu becerilerin farkına varması ve diğerleriyle kendisini kıyaslama yaparken başkalarında görülen farklı becerileri de deneyimleme fırsatı

sunmaktadır (Biol, 2014). İnsanlar gelişimini rol model aldıkları kişilerdeki beceriyi kıyaslama ve deneyime borçludur. Kıyaslama doğadaki canlı ve cansız varlıkların hepsi ile olabildiği gibi özellikle kendi türü ile gerçekleştirilen durumdur. Bu nedenle yaşam becerisinin özü kıyaslamadır. Kıyaslama bir başkasını referans noktası ve ilham kaynağı kabul etmedir. Becerilerin kazanılmasında en çok kullanılan yöntemin sınama ve yanılmadan oluşan gelişigüzel serbest hareket etme yolu olduğunu belirtmektedir (Koç, 2018).

Toplumsal beceriler bir sonraki nesillere genellikle görsel, işitsel ve duysal diye ifade edebileceğimiz bilim, teknoloji, edebiyat, güzel sanatlar ve spordaki tutum, düşünce ve davranışlardan oluşan aktarımlardır. Bu hususta dışsal uyaranların doğrudan duygu durumları üzerine olan etkisinde görsel uyaranların işitsel uyaranlara göre duygu durumu üzerinde daha etkili olduğu belirtilmektedir (Özkan ve ark., 2018). Fransa'da yetişkin ve gençlerle yapılan çalışmada genç kadınlarda yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu hem kadınlarda hem de erkeklerde fiziksel aktiviteye katılanların hiç aktiviteye katılmayanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Vuillemin ve ark., 2005). Türkiye'de yapılan çalışmada ise fiziksel aktivite çalışmalarında ruhsal ve bedensel sağlık açısından erkeklerin kadınlara göre daha iyi oldukları dolayısıyla yaşam kalitesinin kadınlara göre daha iyi olduğu belirtilmektedir (Genç vd., 2011). Buradan da anlaşılacağı üzere bireyler olumlu ve olumsuz becerilerini bir başkasında etkilenecek geliştirebilmektedir. Davranış, planlama, engelleme ve dürtü kontrolü için gerekli becerilerin yüksek seviyeli bilişsel süreçleri ifade ettiği farklı ortamlarda bellek, bilişsel esneklik, yaratıcılık ve eyleme başlamanın fiziksel açıdan ince motor becerilerdeki eksiklikten kaynaklandığı belirtilmektedir (Aktaş ve Güven, 2020). Sonuç olarak spor ve rekreatif fiziksel aktiviteler duysal, görsel ve zihinsel olduğu kadar pratik deneyimler sunması bakımından bireyin ihtiyacı olan yaşam becerilerine en az örgün ve yaygın eğitim kadar etkili olacağını göstermektedir.

İnsancıl toplum için yararlı genel gelişim ve başka yerde ulaşılamayan özel beceri kazandıran, beden ve zihin çalıştırma özelliği olan sporun yaşamın diğer alanlarına uzanan şeyleri öğretmek için kullanılabilir bir araç, gençler ve yaşlılar için rol model, sağlıklı yaşam tarzı ve bir eğlence kaynağı olduğu kabul edilmiştir (Jones, 2007). Gaziantep ilinin de içinde bulunduğu şehirlerde öğrenim düzeyi yükseldikçe egzersiz ve spor yapma sıklığının arttığı da dikkate alınırsa spor ve rekreasyon aktiviteleri toplumsal gelişim açısından oldukça önemli sayılabilir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi fiziksel, sosyal ve zihinsel potansiyel boyutu

geliştirmede bireye sunduğu özgürlük ve sonsuzluk sayesinde birçok deneyimin yegâne yordayıcısıdır. Spor ve rekreasyon faaliyetleri içinde yer alan eylemler ve aktiviteler harika enstrümanlar olup bunu toplumun daha fazla kesimine bir araç olarak sunmak gereklidir. Bunlardan sadece bir olan yürüme edimi ise her davranışta hayatın seremonisidir. Yapılan çalışmada rekreatif yürüme fiziksel aktivite programının (RYFAP) yaşam becerisini geliştirmede etkili olduğu, bu bağlamda toplumun gelişimine destek verebilmek, politika yapıcılarına, akademik düşünceye, spor ve rekreasyon liderlerine kaynak yaratmak için hedeflenmiş bu araştırma ile yaşam becerilerinin geliştirilebilir olduğu anlaşılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda müdahale programının içeriği, farklı aktiviteler veya salt bir beceriye yönelik çalışmaların daha anlamlı sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Saha araştırmaları her ne kadar zor olsa da kontrollü tam deneysel çalışmalar yapılması yaşam becerilerindeki gelişimi daha açıkça ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Adegbolagun, A., Ani, C., Adejumo, O., James, B., & Omigbodun, O. (2020). Effect of a group-based cognitive behavioural therapy program on the psychological wellbeing, quality of life and coping of students with sickle cell disease in Nigeria. *International Journal of Disability, Development and Education*, 1-10.
- Aktaş, S., & Güven, F. (2020). Determination of the Effect of the 8-Week Training Program on Children Skill Development Applied to Children with Atypical Autism. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 179-185.
- Alptekin, S., & Batık, Ö. G. M. V. (2013). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutumlarına Özel Eğitim Dersinin Etkisi/Effect of Special Education Course on Department of Special Education Students Attitudes toward Persons with Disability. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 18-34.
- Alpullu, A., & Demir, G. (2019). Investigation of the Relationship Between the Leisure and Stepping Frequencies of the Students Receiving Recreation Education. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 98-102.
- AUZEF (2019), İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi Yaşam Becerileri, Çocuk Gelişimi Lisans Programı, https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/18_19_bahar/yasam_becerileri/14/index.html (Çevrimiçi, 25.10.2020).

- Barrett, A. G. (2017). *Diverse Stakeholders' Views and Perceptions of Local Park and Recreation Services*. The Pennsylvania State University.
- Bilir, Z.T. (2019). *Yaşam Becerileri Programının Beş Yaş Çocuklarının Yaşam Becerileri, Benlik Algıları ve Sosyal Duygusal Uyum Düzeylerine Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Programı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara.
- Birinci, M., & Quadir, S. E. (2017). *Huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi*.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara. 2019.
- CBSE, (2013). *Teacher's Manual Life Skills VII*, First Edition, The Secretary, Central Board of Secondary Education, Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi-110092
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd Ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Swann, C. (2011). Walking the walk: A phenomenological study of long distance walking. *Journal of applied sport psychology*, 23(3), 243-262.
- Danish, S. J., & Donohue, T. (1995). Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. *Preventing violence in America*, 4, 133-155.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The counseling psychologist*, 21(3), 352-385.
- Demir, G. (2006). *Yazılı Alman ve Türk Basınında Amatör Branşların Yeri*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul.
- Demir, G. ve Alpulu, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Doğan, C. (2006). *Bilateral sensorinoral işitme kaybı olan çocuklarda egzersiz programının denge, yürüme ve yaşam kalitesine etkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Genç, A., Gener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, H. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 241-258.
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı ülkelerde rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara
- Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive behaviour therapy*, 35(1), 3-10.
- Jones, M. I. (2007). *Positive youth development through sport: Teaching life skills* (Doctoral dissertation, Loughborough University).
- Kaczynski, A. T., & Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leisure sciences*, 29(4), 315-354.
- Kahraman, T., Savcı, S., Özdoğar, A. T., Gedik, Z., & İdiman, E. (2018). Multipl Skleroz Hastalarında Anksiyetenin Motor İmgeleme Becerisine Etkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 29(1), 19-26.
- Karakaş, G. (2018). *Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklara Uygulanan Serbest Zaman Aktivitelerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Gelişimleri Üzerine Etkisi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Sakarya, 2018.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Sciences*.
- Koç, S. (2018). *Çocuklarda Beceri Gelişimi*, Erol Ergün Basın Yayınevi, 1. Baskı Nisan 2018-İzmir.
- Overdorf, V., Coker, C., & Kollia, B. (2016). Perceived competence and physical activity in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 40(4), 285-295.
- Özdil, G. ve Aktaş, S. (2017) *Fiziksel Aktivite ve Dünya Sağlık Örgütü'nün Bakış Açısı*, <https://www.researchgate.net/publication/312309530>

- Özkan, N., Fidan, U., Zeytun, B., Tiras, G. ve Hodoglugil, A. (2018). Dışsal Uyaranların İnsan Duygusu Üzerine Etkisinin Biyoistatistik Yöntemler ile Araştırılması, *Tıp Tekno'18 Tıp Teknolojileri Kongresi*, 8-10 Kasım 2018 / Gazi Magosa / KKTC
- Öztürk, H. (2015). Opinion and expectation of the community who come to the parks for doing sports (Applications in Gaziantep). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(3), 21-26.
- Öztürk, H. The Factors Affecting Selection of Parks and Recreation Areas for Physical Activity Purposes. *Sport Sciences*, 14(4), 40-48.
- Pelin, A. V. C. I., & Can, H. C. (2020). Koruma Altında Yetişmiş Bireylerin Görüşleri Doğrultusunda Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(1), 10-17.
- Porto, D.B., Guedes D.P., Fernandes R.A. and Reichert, F.F. (2012). Perceived Quality of Life and Physical Activity in Brazilian Older Adults. *Motricidade* © FTCD/FIP-MOC, 8(1), 33-41 (2012)
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance of life skills education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10 (1), 1-6.
- Sağlık Bakanlığı (2016). *Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması, Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. Ankara, 2016.
- Shtompel, N., Ruggiano, N., Thomlison, B., & Fant, K. (2020). Dyadic, self-administered cognitive intervention for healthy older adults: Participants' perspectives. *Activities, Adaptation & Aging*, 44(3), 246-265.
- Stephoe, A., & Jackson, S. E. (2018). The life skills of older Americans: association with economic, psychological, social, and health outcomes. *Scientific Reports*, 8(1), 1-10.
- Şenlik, M. K., & Atılın, E. (2019). Hafif zihinsel engelli adölesanlarda düzenli egzersiz programının motor beceriler üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 6(3), 140-148.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yıldırım, H. H., & Yıldırım, S. (2011). Hipotez testi, güven aralığı, etki büyüklüğü ve merkezi olmayan olasılık dağılımları üzerine. *İlköğretim Online*, 10(3), 1112-1123.