



## ADAPTATION OF LIFE SKILLS SCALE FOR SPORT INTO THE TURKISH CULTURE

**Mahmut AÇAK,**

İnönü University, Malatya-TURKEY

**Serkan DÜZ**

İnönü University, Malatya-TURKEY

### Article History

Submitted: 03.12.2017

Accepted: 23.05.2018

Published Online: 23.05.2018

### Keywords

Sport  
Life Skills



DOI: 10.29129/inujgse.360711

### Abstract

**Purpose:** The aim of this study is to obtain a diagnostic tool that can be used to determine the contribution of sports to life skills by adapting the "Life Skills Scale for Sport" developed by Cronin and Allen (2017) into the Turkish culture.

**Design & Methodology:** For this purpose, the scale items were translated into Turkish and then translated into English back. Subsequently, the consistency between back translation and the original version was evaluated. When it was found that there was not any semantic loss, the original scale consisting of 43 items and 8 sub-dimensions was applied to 482 athletes who perform regular exercise. Internal consistency coefficient (Cronbach's  $\alpha$ ) and Explanatory Factor Analysis (EFA) was performed to test the construct validity and reliability.

**Findings:** As a result of the analyses, a difference was observed in the factor distributions of the adapted questionnaire items, compared to the original version of the questionnaire. The findings that were obtained from the EFA show that the adapted questionnaire consists of seven factors and 31 items has an acceptable factor structure. In the scope of the reliability study, internal consistency coefficient was calculated as .92. Pearson Moments Correlation Coefficient ( $r=.82$ ) calculated for test-retest reliability study was found to be high and significant, too.

**Implications & Suggestions:** As a result, the adapted questionnaire is a valid and reliable tool for the Turkish culture.

## SPORUN YAŞAM BECERİLERİNE ETKİSİ ÖLÇEĞİNİN TÜRK KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI

**Mahmut AÇAK,**

İnönü Üniversitesi, Malatya-TÜRKİYE

**Serkan DÜZ**

İnönü Üniversitesi, Malatya-TÜRKİYE

### Makale Geçmişi

Geliş: 03.12.2017  
Kabul: 23.05.2018  
Online Yayın: 23.05.2018

### Anahtar Sözcükler

Spor  
Yaşam Becerileri

### Öz

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilen “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ)”ni Türkçeye uyarlayarak sporun yaşam becerilerine katkısını belirlemeye olanak sağlayan bir tanı aracı elde etmektir.

**Yöntem:** Bu amaç doğrultusunda ölçek maddeleri Türkçeye çevirdikten sonra tekrar İngilizceye çevirisi yapılmıştır. Daha sonra çeviriler arasındaki tutarlılık incelenmiş, herhangi bir anlam kaybı olmadığı görüldükten sonra 43 madde ve sekiz alt boyuttan oluşan orijinal ölçek düzenli spor yapan 482 sporcuya uygulanmıştır. Yapı geçerliliği ve güvenilirliğini sınamak için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach’s  $\alpha$ ) ve Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) işlemleri yapılmıştır.

**Bulgular:** Analizler sonucunda, ölçek özgün hali ile karşılaştırıldığında uyarlanan ölçek maddelerinin faktör boyutundaki dağılımlarında farklılık olduğu tespit edilmiştir. AFA’dan elde edilen bulgular, uyarlanan ölçeğin yedi alt boyut ve toplam 31 maddeden oluştuğu ve faktör yapısının da kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışması kapsamında iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik çalışması için hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısının ( $r=.89$ ) da yüksek düzeyde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir.

**Sonuçlar ve Öneriler:** Sonuç olarak uyarlanan ölçek, Türk kültüründe kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araçtır.



## GİRİŞ

Hayatın her alanında ihtiyaç duyduğumuz, bireysel veya bireyler arasında öğrenilebilen, geliştirilebilen ve düzeltilebilen fiziksel, davranışsal ve bilişsel yetkinlikler beceri olarak ifade edilmektedir (Cashmore, 2008; Cornin & Allen, 2015; Danish, Forneris & Wallace, 2005). Özellikle günlük yaşamın talep ve zorluklarıyla başa çıkmak için gerekli olan (Hodge & Danish, 1999) ve aynı zamanda bireylerin iş, okul, ev veya mahalle gibi yaşadıkları farklı ortamlarda başarılı olmalarını sağlayan beceriler (Danish, Forneris, Hodge & Heke, 2004) ise yaşam becerileri olarak tanımlanmaktadır. Ancak bazı araştırmacılar yaşam becerilerini hayatın diğer alanlarına transfer edilememesi veya kullanılamaması halinde beceri olarak kabul etmemektedirler (Danish vd., 2004: s. 40; Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis, 2005). Hatta, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1999) de yaşam becerilerini kendine güven ve sosyalleşme gibi arzulanan nitelikleri geliştirmeye yönelik uygulanabilir psikososyal beceri ve yetenekler olarak tanımlamakta ve gençlerin yetişkinliğe hazırlanması ve sağlıklı gelişimlerini sağlamadaki önemine vurgu yapmaktadır.

Dolayısıyla gençlerin çağın getirdiği rekabetçi ve sürekli değişen yaşam koşullarına hızlı bir şekilde uyum sağlayıp başarılı olabilmeleri için çok çeşitli yaşam becerilerine sahip olmaları kaçınılmaz bir zorunluluk haline gelmiştir (Gould & Carson, 2010). Çünkü, yaşam becerileri dolaylı olarak akademik başarı (Britton & Tesser, 1991; Humphrey vd., 2011), spor ve egzersiz performansı (Burton, Naylor & Holliday, 2001), genel sağlık (Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007), psikolojik iyilik hali (Brackett & Mayer, 2003; Judge vd., 2005), işyeri verimliliği ve başarı (Locke & Latham, 1984; Rubin & Morreale, 1996) gibi bir çok durumla ilişkili olduğundan bireyin yaşantısında önemli bir belirleyicidir. Ayrıca, ergenlik döneminin geçiş ve zorluklarıyla daha etkin bir şekilde baş etme olanağı sağlayan yaşam becerileri, eğer hayatın farklı alanlarına transfer edilip kullanılabilirse, gençleri alkol, uyuşturucu ve ilaç bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklardan uzak tutarak sağlıklı gelişimlerine ve başarılı olmalarına yardımcı olabilir (Botvin & Griffin, 2004).

Tüm bu olumlu etkiler göz önüne alındığında gençler için en popüler boş zaman etkinliği olan sporun (Hansen & Larson, 2007), yaşam becerilerini geliştirmede ideal bir ortam yaratacağı düşünülmektedir. Çünkü yapılan araştırmalar gençlerin yaşam becerilerini müzik, drama ve spor gibi ders dışı aktiviteler yoluyla daha kolay geliştirebileceğini (Larson, 2000), sporun ders dışı etkinlik olarak çocuk ve gençlerin yaşam becerilerine olumlu katkılarının olduğunu (Marsh, 1992), özellikle genç bireylerin duygusal ve sosyal yönden gelişimi ve birbirleriyle olan etkileşimleri açısından olumlu bir ortam hazırladığını (Danish vd., 2004; Hellison, Martinek & Walsh, 2008) göstermektedir. Ayrıca, spor yoluyla geliştirilen yaşam becerilerinin gençlerin sosyal, fiziksel ve zihinsel yönden olumlu gelişimlerinde kilit rol oynadığı bilinmektedir (Jones, Dunn, Holt, Sullivan & Bloom, 2011). Bu nedenle özellikle genç bireylerin hayata dair olumlu bir tutum geliştirmeleri ve daha kolay uyum sağlamaları açısından yaşam becerilerinin bilinçli olarak öğretilmesi büyük önem arz etmektedir (Theokas, Danish, Hodge, Heke & Forneris, 2008).

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Sporun genç bireylerde özellikle takım çalışması (Holt, 2007), hedef belirleme, inisiyatif alma, başkalarına saygı gösterme (Holt, Tink, Mandigo & Fox, 2008), zaman yönetimi (Fraser-Thomas & Côté, 2009), bilişsel beceriler (Danish vd., 2004), duygusal beceriler (Brunelle, Danish & Forneris, 2007; Danish vd., 2004), iletişim becerileri (Gould, Collins, Lauer & Chung, 2007), sosyal beceriler (Gould, Flett & Lauer, 2012; Holt, Tamminen, Tink & Black, 2009), liderlik (Camiré, Trudel & Forneris, 2009; Holt,

Tink, Mandigo & Fox, 2008), problem çözme ve karar verme (Strachan, Côté & Deakin, 2011) gibi birçok yaşam becerisini geliştirdiğine dair bulgular bu konuya daha fazla önem verilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ancak bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde kullanılan yöntemlerin kısıtlı olduğu görülmektedir. Eğer spor yoluyla edinilen yaşam becerilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirecek alternatif yöntemler geliştirilmez ise, gençlerin gelişimini tanımlayan, açıklayan veya öngören kuram, çerçeve ve modellerin test edilip, sadeleştirilmesi pek mümkün olmayacaktır (MacDonald, Côté, Eys & Deakin, 2012).

Zaten ilgili literatür incelendiğinde, ülkemizde gençlerin spor yoluyla elde ettikleri yaşam becerilerini belirleyen veya değerlendiren herhangi bir araştırma ya da tanı aracına rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, bu yaşam becerilerini inceleyebilmek için bir araca ihtiyaç olduğu aşikârdır. Ayrıca geliştirilebilecek ve incelenebilecek çok sayıda yaşam becerisi de olduğu göz önüne alındığında, spor yapan gençlerin sahip olduğu veya ihtiyaç duyduğu yaşam becerilerinin tespiti ülkemizde gerçekleştirilecek bilimsel araştırma ve uygulama etkinlikleri için de oldukça önemlidir. Bu tür bir tanı aracı ile spor yapan gençlerin spor yoluyla elde ettikleri yaşam becerileri tespit edilerek gençlerin psikometrik özellikleri ortaya çıkarılabilir.

Dolayısıyla, söz konusu gereklilikler göz önüne alındığında bu çalışmanın amacı, gençlerin spor yoluyla elde ettikleri yaşam becerilerini tespit etmeye çalışan bir tanı aracı elde etmektir.

## YÖNTEM

### *Çalışma Grubu*

Araştırmaya yaşları 11 ile 21 arasında değişen ve düzenli spor yapan toplam 482 kişi katılmıştır. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında örneklem büyüklüğü belirlenirken faktör analizine girecek madde sayısının en az beş katı olması gerekliliği de göz önünde bulundurulmuştur (Bryman & Cramer, 1999; Tavşancıl, 2002). Ölçeğin Zamanda Güvenirliğini test etmek amacıyla da katılımcılardan rastgele seçilen 217 sporcuya ölçek tekrar uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, spor branşı ve spor yılına göre dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

*Katılımcıların cinsiyet, spor branşı ve spor yıllarına göre dağılımları*

Değişken	Test Grubu	Frekans (n)	Yüzde (%)	Test-tekrar test Grubu	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	177	36,7	Kadın	94	43,3
	Erkek	305	63.3	Erkek	123	56.7
Spor Branşı	Futbol	90	18.7	Futbol	60	27.2
	Voleybol	74	15.4	Voleybol	14	6.5
	Basketbol	66	13.6	Basketbol	30	13.8
	Hentbol	55	11.3	Hentbol	35	16.1
	Taekwondo	46	9.4	Taekwondo	30	13.8
	Atletizm	38	9.8	Atletizm	15	6.9
	Yüzme	37	7.5	Yüzme	7	3.2
	Çim Hokeyi	30	6.1	Çim Hokeyi	7	3.2
	Güreş	25	5.1	Güreş	11	5.1
Badminton	21	4.3	Badminton	21	4.3	
Spor Yılı	0-3 yıl	94	19.5	0-3 yıl	79	36.4
	4-5 yıl	129	26.8	4-5 yıl	42	19.4
	6-7 yıl	148	30.7	6-7 yıl	86	39.6
	8 yıl ve üzeri	111	23	8 yıl ve üzeri	10	4.6

### Veri Toplama Araçları

Sporun yaşam becerilerine etkisini değerlendirmek amacı ile özgün formu Life Skills Scale for Sport (LSSS) olan ölçek, L. D. Cronin ve J. Allen tarafından 2017 yılında 5'li Likert tip olarak geliştirilmiştir (Cronin & Allen, 2017). Ölçeğin özgün dili İngilizce olup, 11-21 yaş arasındaki genç popülasyonda kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Ölçek uyarlama süreci başlamadan önce özgün formun uyarlanmasına ilişkin izin Lorcan D. Cronin'den e-posta aracılığıyla alınmıştır.

LSSS'nin özgün formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm demografik öğeleri içeren 12 ifadeden oluşurken, ikinci bölüm ise takım çalışması (7 soru), amaç belirleme (7 soru), zaman yönetimi (4 soru), duygusal beceriler (4 soru), kişilerarası iletişim (4 soru), sosyal beceriler (5 soru), liderlik (8 soru) ve problem çözme ve karar verme (4 soru) olmak üzere toplam 43 soru ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her ifade "Hiç katılmıyorum (1)" ile "Tamamen katılıyorum (5)" olmak üzere 5'li Likert skalasında puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan herhangi bir ifade bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 43, en yüksek puan ise 215'tir.

### Uyarlama Süreci

Literatür incelendiğinde ölçek uyarlama sürecine ilişkin birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu bağlamda LSSS ölçeğinin Türkçeye uyarlanma süreci Öner (1987), Savaşır (1994), Hambleton ve Kanjee (1995) ve Hambleton ve Patsula (1999)'nın belirttiği aşamalar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Bu aşamalar sırasıyla maddelerin özgün dilden hedef dile çevrilmesi, özgün formla taslak formdaki maddelerin eşdeğerliğinin belirlenmesi ve elde edilen Türkçe formun geçerliğinin ve güvenilirliğinin belirlenmesidir.

Özgün ölçek ilk olarak her iki dile hâkim ve her iki kültürde deneyim sahibi, aynı zamanda da test yapısı ve konu hakkında bilgisi olan bağımsız üç uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir (Savaşır, 1994). Çeviri işlemi tamamlandıktan sonra elde edilen taslak form ile özgün ölçekteki kelime ve ifadeler "Tek Yönde

Çeviri (Single-Translation Methods)” yöntemiyle karşılaştırılmış, aralarındaki tutarlılık ve farklılıklar konuya hakim dil uzmanlarının görüşleri doğrultusunda yeniden düzenlenerek özgün ölçekteki ifadelerin Türkçeye uyarlanması sağlanmıştır (Hambleton & Patsula, 1999; Savaşır, 1994). İkinci aşamada hazırlanan taslak ölçekte yer alan maddelerin anlamsal (kelimelerin anlamları), deyimisel (yaşamda kullanılan deyimlerin anlamı), deneysel (deneymelerin varlığı ve anlamları) ve kavramsal (kavramların aynı bağlamda kullanılması) açılarından denkliği bir dil bilimci tarafından değerlendirildikten sonra maddeler beden eğitimi ve spor alanından iki uzman tarafından da incelenerek gerekli düzeltmeler yapıp, kaynak dille uyumu sağlanmıştır. Daha sonra ölçeğin anlaşılabilirliğini ve ölçeğin uygulanacağı gruba uygunluğunu değerlendirmek amacıyla ölçek en az 5 yıl düzenli olarak spor yapan 11-20 yaş aralığındaki rastgele seçilmiş 10 sporcuya uygulanmış ve her maddenin ne anlama geldiği sorularak madde eş değeriyle ilgili bilgiler toplanmıştır. Katılımcıların maddeleri nasıl anlayıp yorumladıkları dikkate alınarak ölçekteki ifadeler üzerinde gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, özgün ölçekteki maddeler ile Türkçeye çevrilen formdaki maddelerin dilsel eşdeğerliği olduğu görülmüştür.

Son aşamada ise ölçeğin faktör yapısı, yapı geçerliği ile ölçek puanlarının güvenilirliği ve maddelerin ayırt ediciliğini değerlendirmek amacıyla ölçek beş farklı yaş grubundan, üç farklı spor branşını yapan ve spor geçmişleri farklı sporculara uygulanmıştır. Uygulamadan elde edilen verilere dayalı olarak ölçeğin Türkçe formu için faktör yapıları, aracı oluşturan temel ölçekler ve/veya bu ölçekleri oluşturan alt ölçekler dikkate alınarak incelenmiştir. Analiz sonuçları makalenin bulgular başlığı altında verilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada Türkçeye uyarlanan ölçeğin Türk kültüründeki yapısını değerlendirmek amacıyla ölçeğin yapı geçerliliği AFA ile sınanmış, her maddenin toplam korelasyonları hesaplanmış ve ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach’s  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı ölçeğin her bir faktörü için hesaplanmıştır. Ayrıca faktörler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak ölçülmüştür. Ölçeğin AFA analizinden önce eksik/kayıp değerler hesaplanmıştır. Eksik/kayıp değer %5’den büyük olmadığından bu değer ilgili maddenin tüm veriler içerisindeki ortalaması ile doldurulmuştur. Araştırma verileri analize uygun duruma getirildikten sonra verilerin normal dağılımı (Kolmogorov Smirnov değeri) ve uç değerler kontrol edilmiştir. Verilerin AFA için uygun olup olmadığını anlamak için Kaise-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testleri yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (IBM, New York, USA, versiyon 21.0) paket programı kullanılmış, sonuçların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

## **BULGULAR**

### **Geçerlilik Hesaplama Aşaması**

Faktör analizleri sonucunda ölçeğe son hali verilip maddelerin birbiriyle tutarlılığı Cronbach’s  $\alpha$  korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Söz konusu bu güvenilirlik katsayısının hesaplanmasında, herhangi bir hatanın yapılmaması için tüm işlemler kontrollü bir şekilde iki yazarın gözetiminde ikişer defa tekrarlanmış, daha sonra da iki yazarın ayrı ayrı yaptıkları işlemlerde aynı sonuç elde edilmiştir. Bayram (2004: s. 128) Cronbach’s  $\alpha$  korelasyon katsayısının .70’in üzerinde olmasının güvenilirlik için yeterli olduğunu ifade etmiştir. Araştırmada ölçülmek istenen ortak değeri eşit olarak paylaşmayan değişkenlerin belirlenmesi ve bunların çözümleme dışı bırakılarak ölçeğin iç tutarlılığın artırılması amacıyla değişkenlere önce faktör bazında daha sonra da tümüne birden güvenilirlik testi uygulanmıştır (Baş, 2005: s. 193). Çözümleme aşamasında ölçülmek istenen ortak değeri yansıtmayan ifadelerin

belirlenmesinde Cronbach's  $\alpha$  ile parça bütün korelasyonundan (Item Total Correlation) yararlanılmıştır. İstatistiksel işlemler her bir faktörün güvenilirliğini olumsuz etkileyen ifadeler kalmayınca kadar tekrarlanmıştır. Daha sonra faktörlerin tamamı tekrar bu testte tabii tutulmuş ve analizler sonucunda ölçeği oluşturan 44 maddeden 13'ü ölçekten çıkarılarak ölçeğe son hali verilmiştir.

### ***Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)***

AFA uyarlanan ölçeğin uyarlanan kültürdeki boyutlarını ve niteliğini ortaya koymak amacıyla geçerlik çalışmaları sırasında yapılması gereken istatistiksel bir yöntemdir (Erkuş, 2003). Bu nedenle ölçeğin Türkçe formunu oluşturan maddelerin hangi faktörler altında toplandığını ve ölçeğin Türk kültürüne özgü yapısını belirleyebilmek amacıyla faktör analizi yapılarak maddelerin faktör yükleri incelenmiştir. Analiz yapılmadan önce örneklem büyüklüğünün faktör analizine girecek madde sayısının en az beş katı olması gerektiği göz önüne alınarak (Bryman & Cramer, 1999; Tavşancıl, 2002) 31 maddeden oluşan SYBÖ ölçeği 482 sporcuya uygulanmıştır. Uygulama sonrası örneklemin büyüklüğünün istatistiksel olarak geçerli olup olmadığını test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)'in örneklem yeterliği testi yapılmıştır (Field, 2005). Ayrıca analiz sonucunda Bartlett küresellik testi sonuçlarının da anlamlı çıkması örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli ve korelasyon matrisinin uygun olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2002; Field, 2005; Tabachnick & Fidell, 1996). Yapılan analizler sonucunda Ölçeğin KMO değerlerinin .75'ten yüksek, Bartlett küresellik testinin anlamlı ( $p < .05$ ) olduğu görülmüştür. Bu aşamadan sonra yapılan AFA sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

 Maddelerin Faktör Yükleri, Özdeğer, Açıklanan varyans ve Cronbach's  $\alpha$  Değerleri

Alt Boyut	Bu spor bana ..... öğretti.	Faktör yükü
Z1	Zamanımı iyi yönetmeyi,	.841
Z2	Çeşitli aktivitelere ne kadar zaman harcadığımı değerlendirmeyi,	.802
Z3	Zamanımı nasıl kullandığımı kontrol etmeyi,	.814
Z4	Zamanımı etkili bir şekilde kullanmam için hedefler koymayı,	.628
	Cronbach's $\alpha$	.926
	Özdeğer	2.88
	Açıklanan varyans	%72.115
I1	Başkalarıyla açık bir şekilde konuşmayı,	.616
I2	Birinin ne söylediğine dikkat etmeyi,	.624
I3	İnsanların beden dillerine dikkat etmeyi,	.642
I4	Başkalarıyla iyi iletişim kurmayı,	.719
	Cronbach's $\alpha$	.926
	Özdeğer	2.491
	Açıklanan varyans	%62.266
L4	Başkalarına kendi performanslarıyla ilgili problemleri çözmeye yardım etmeyi,	.584
L5	Grup ya da takımın her üyesinin görüşlerini dikkate almayı,	.730
L6	Başkaları için iyi bir rol model olmayı,	.771
L7	Takım ya da grup için yüksek standartlar belirlemeyi,	.738
L8	Başkalarının başarılarını tanımayı,	.757
	Cronbach's $\alpha$	.925
	Özdeğer	3.386
	Açıklanan varyans	%67.718
T1	Bir grup ya da takım içerisinde iyi çalışmayı,	.569
T3	Gelişimim için başkalarından gelen önerileri kabul etmeyi,	.711
T4	Takım veya grubun iyiliği için başkalarıyla birlikte çalışmayı,	.586
T6	Takım veya grup ruhunu oluşturmaya yardım etmeyi	.580
T7	Grup ya da takım üyelerinin bireysel performanslarının nasıl geliştirebilecekleri hakkında önerilerde bulunmayı,	.653
T8	Grup ya da takımın faydası için uygulama şeklimi değiştirmeyi,	.596
	Cronbach's $\alpha$	.926
	Özdeğer	3.107
	Açıklanan varyans	%51.782
S1	Bir sohbeti başlatmayı,	.655
S2	Çeşitli sosyal ortamlarla etkileşim kurmayı,	.659
S3	Yardım istemeden başkalarına yardım etmeyi,	.749
S4	Grup aktivitelerine katılmayı,	.740
	Cronbach's $\alpha$	.926
	Özdeğer	2.521
	Açıklanan varyans	%63.018
D1	Duygularımın nasıl başa çıkacağımı öğrenmeyi,	.639
D2	Odaklanmak için duygularımı kullanmayı,	.672
D3	Duygusal olduğumda farklı davrandığımı anlamayı,	.741
D4	Nasıl hissettiğimin farkına varmayı,	.709
	Cronbach's $\alpha$	.926
	Özdeğer	2.603
	Açıklanan varyans	%65.080
A1	Gelişime odaklanabilmek için hedefler koymayı,	.703
A2	Zorlu hedefler koymayı,	.712
A3	Hedeflerime doğru ilerleyip ilerlemediğimi kontrol etmeyi,	.679
A4	Uygulama için hedefler belirlemeyi,	.553
	Cronbach's $\alpha$	.926
	Özdeğer	2.345
	Açıklanan varyans	%58.623



Tablo 2’de görüldüğü üzere Türkçeye uyarlanan ölçeğin son halinde yer alan yedi alt boyuttan oluşan ölçeğin Zaman Yönetimi alt boyutunun Faktör yük değerleri en yüksek .841 en düşük .628, Cronbach’s  $\alpha$  .926, Özdeğeri 2.88 ve Açıklanan varyans %72.115’dir. İletişim alt boyutunun Faktör yük değerleri en yüksek .719 en düşük .616, Cronbach’s  $\alpha$  .926, Özdeğer 2.491 ve Açıklanan varyans %62.266’dır. Liderlik alt boyutunun Faktör yük değerleri en yüksek .771 en düşük .584, Cronbach’s  $\alpha$  .925, Özdeğer 3.386 ve Açıklanan varyans %67.718’dir. Takım çalışması alt boyutunun Faktör yük değerleri en yüksek .711 en düşük .569, Cronbach’s  $\alpha$  .926, Özdeğer 3.107 ve Açıklanan varyans %51.782’dir. Sosyal Beceriler alt boyutunun Faktör yük değerleri en yüksek .749 en düşük .655, Cronbach’s  $\alpha$  .926, Özdeğer 2.521, Açıklanan varyans %63.018’dir. Duygusal Beceriler alt boyutunun Faktör yük değerleri en yüksek .741 en düşük .639, Cronbach’s  $\alpha$  .926, Özdeğer 2.603 ve Açıklanan varyans %65.080’dir. Amaç Belirleme alt boyutunun Faktör yük değerleri en yüksek .712 en düşük .553, Cronbach’s  $\alpha$  .926, Özdeğer 2.345 ve Açıklanan varyans % 58.623’dür. Ölçeğin Faktör yük değerleri .553 ile .841 arasında değişmektedir. Bu değerlere bakıldığında Faktör analizi sonucunda 31 maddeden oluşan SYBÖ’nün geçerli bir ölçek olduğunu söylenebilir (Nunally & Bernstein, 1994).

### **Ölçeğin Zamanda Güvenirliği**

AFA sonucunda son hali Ek-1’de yer alan SYBÖ’nün zaman içerisinde güvenilirlik hesaplamaları için ölçek üç hafta ara ile 217 sporcudan oluşan bir gruba uygulanmış ve ölçeğin puan değişmezliğine ilişkin test-tekrar test Pearson korelasyon katsayısı  $r = .89$  olarak belirlenmiştir. Bu sonuca dayanılarak ölçeğin güvenilir bir ölçüm yaptığı kabul edilmiştir (Ekici, 2009).

## **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu çalışmada sporun yaşam becerilerine olan etkisini incelemek amacıyla Cronin ve Allen (2017) tarafından geliştirilen SYBÖ ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirligi incelenmiştir. Çalışma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada; ölçeğin Türkçe formunun dil eşdeğerliği yapılmış, ikinci aşamada; geçerliği araştırılmış, üçüncü ve son aşamada ise güvenirligi sınanmıştır.

Yapılan AFA sonucunda Türkçeye uyarlanan ölçeğin yedi alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Problem çözme hariç yedi alt boyutun da (zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, amaç belirleme, sosyal beceriler ve duygusal beceriler) orijinal ölçekle aynı maddelerden oluşması orijinal ölçekle Türkçeye uyarlanan ölçeğin benzerliği bakımından dikkate değer bir bulgudur. Problem çözme boyutunun uyarlanan ölçek ile benzerlik göstermemesinin sebebi soruların Türk kültürüne uygun olmaması veya sporcular tarafından anlaşılabilmesi şeklinde yorumlanabilir.

Türkçeye uyarlanması yapılan SYBÖ orijinalinde olduğu gibi beşli Likert tiptedir. Çalışmanın sonuçları, SYBÖ’nün Türkçe formunun, dil yönünden Türkçeye uygun, güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu ve Türkiye’de uygulanabileceğini göstermektedir. Faktör analizi sonucunda Cronbach’s  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı, KMO ve Bartlett küresellik testi değerleri ve oluşan ölçeğin alt boyutlarının açıklayıcı varyans değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Chou, Boldy & Lee, 2002: s. 52). Dolayısıyla, araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ışığında SYBÖ’nün geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Özetleyecek olursak, yaşam becerileri; sorunlarla başa çıkma, sorumluluklarını yerine getirme, esenlik ve sağlıklı gelişmeyi teşvik etme, bireysel beceri veya yetenekleri yaşamın farklı alanlarına transfer edebilme ve uygulayabilme yeteneğidir (Danish, 1995; Gould & Carson, 2008; WHO, 1999). Çalışmalar katılımcıların spor yoluyla birçok yaşam becerisini geliştirdiklerini göstermektedir. Örneğin spor yoluyla

yaşam becerileri ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliğini test edildiği yeni bir çalışmada, spor yapan İngiliz gençlerin en çok takım çalışması, kişilerarası iletişim, sosyal beceri ve liderlik, en az da duygusal beceriler, amaç belirleme, problem çözme, karar verme ve zaman yönetimiyle ilgili yaşam becerilerini öğrendiklerini (Cronin & Allen, 2017), aynı şekilde Amerikalı (Gould vd., 2007, 2012), Kanadalı (Brunelle vd., 2007; Camiré vd., 2009; Fraser-Thomas & Côté, 2009; Holt, 2007; Holt vd., 2008; Strachan vd., 2011) ve Avusturalyalı (Vella vd., 2013) atlet, antrenör ve ebeveynler ile yapılan çalışmalarda da benzer becerilerin öğrenildiği sonucu ortaya konulmuştur. Bu yeni bulgular gençlerin spor yoluyla bazı yaşam becerilerini diğer yaşam becerilerine oranla daha fazla öğrendiklerini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda, algılanan yaşam becerilerindeki olası farklılıkların bireysel veya takım sporlarından mı, yarışma düzeyinden mi, spora katılımın uzun veya kısa vadeli etkilerinden mi, cinsiyetten mi yoksa yaş düzeylerindeki farklılıktan mı kaynaklandığının araştırılması konu hakkında daha aydınlatıcı bilgiler edinilmesi açısından önemlidir.

Sonuç olarak, araştırmacılar spor yapan gençlerin yaşam becerilerini spor sayesinde mi geliştirdiklerini, uygulayıcılar ise gençlerin yaşam becerilerini geliştirmede kullandıkları yöntem ve sarf ettikleri çabaların etkili olup olmadığını bu ölçeği kullanarak araştırabilirler. Ayrıca gelecekte yapılacak çalışmalarda sporun problem çözme becerisine katkıda bulunup bulunmadığı da araştırma konusu olabilir. Son olarak, bu ölçek spor yoluyla edinilen yaşam becerilerinin gençlerde olumlu gelişmeyi teşvik ettiğine dair programların tasarlanması, uygulanması ve kapsamlı değerlendirilmesinde de kullanılabilir. Bu açıklamalar ışığında Türkçeye uyarlanan SYBÖ, gençlerin spor yoluyla edindikleri yaşam becerilerini değerlendirmek isteyen araştırmacı ve uygulayıcılar için geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabilir.

#### KAYNAKÇA

- Baş, T. (2005). *Anket nasıl hazırlanır, uygulanır, değerlendirilir?* (3. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Bayram, N. (2004). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri Analizi*. Bursa: Ezgi.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Brunelle, J., Danish, S.J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), 43-55.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.) içinde, *Handbook of sport psychology*, pp. 497-528.
- Botvin, G.J., & Griffin, K.W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211-232. doi: 10.1023/B:JOPP.0000042391.58573.5b.
- Brackett, M.A., & Mayer, J.D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158. doi: 10.1177/0146167203254596.
- Bryman, A., & Cramer, D. (1999). *Quantitative Data Analysis with SPSS Release 8 for Windows*. Taylor & Francis e-Library, London and New York: Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (4. Baskı). Ankara: Pegem A.
- Camire, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 72-88. doi:10.1080/19398440802673275.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts* (2. baskı). London, UK: Routledge.
- Claessens, B.J., VanEerde, W., Rutte, C.G., & Roe, R.A. (2007). A review of time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.

- Chou, S.C., Boldy, D.P., & Lee, A.H. (2002). Measuring job satisfaction in residential aged care. *International journal for healthcare*, 14(1), 49-54.
- Cronin, L.D., & Allen, J. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The importance of the coaching climate. *The Sport Psychologist*, 29, 62-71. doi: 10.1123/tsp.2014-0045.
- Cronin, L.D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, (28), 105-119.
- Danish, S.J., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure*, 46(3), 38-49.
- Danish, S.J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62.
- Erkuş, A. (2003). *Psikometri Üzerine Yazılar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE.
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23, 3-23.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78, doi: 10.1080/17509840701834573.
- Gould, D., & Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviours and developmental benefits of high school sports participation. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 298-314.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: a study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16-37.
- Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 80-87. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.005.
- Hambleton, R.K., & Patsula, L. (1999). *Increasing the validity of adapted tests: myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices*. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1): 1-13. <http://www.jattjournal.com/index.php/atp/article/view/48345/39215> adresinden edinilmiştir.
- Hambleton, R.K., & Kanjee, A. (1995). Increasing the validity of cross-cultural assessments: Use of improved methods for test adaptations. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 147-160.
- Hansen, D.M., & Larson, R.W. (2007). Amplifiers of developmental and negative experiences in organized activities: Dosage, motivation, lead roles, and adult youth ratios. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28, 360-374.
- Hellison, D., Martinek, T., & Walsh, D. (2008). Sport and responsible leadership among youth. N. L. Holt (Ed.) içinde, *Positive youth development through sport* (pp. 49-60). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hodge, K., & Danish, S. (1999). Promoting life skills for adolescent males through sport. A.M. Horne, & M.S. Kiselica (Eds.) içinde, *Handbook of counseling boys and adolescent males: A practitioner's guide* (pp. 55-71). Newbury Park, CA: Sage.
- Holt, N.L. (2007). *An ethnographic study of positive youth development on a high school soccer team*. In Paper presented at society for research in child development conference, Boston, MA.
- Holt, N.L., Tamminen, K.A., Tink, L.N., & Black, D.E. (2009). An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. *Journal of Qualitative Research in Sports and Exercise*, 1(2), 160-175.
- Holt, N.L., Tink, L.N., Mandigo, J.L., & Fox, K.R. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian Journal of Education*, 31(2), 281-304.

- Humphrey, N., Kalambouka, A., Wigelsworth, M., Lendrum, A., Deighton, J., & Wolpert, M. (2011). Measures of social and emotional skills for children and young people: A systematic review. *Educational and Psychological Measurement, 71*(4), 617-637.
- Jones, M.L., Dunn, J.G., Holt, N.L., Sullivan, P.J., & Bloom, G.A. (2011). Exploring the '5Cs' of positive youth development in sport. *Journal of Sport Behavior, 34*(3), 250-267.
- Judge, T.A., Bono, J.E., Erez, A., & Locke, E.A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *The Journal of Applied Psychology, 90*(2), 257-268.
- Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist, 55*(1), 170-183.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1984). *Goal setting: A motivational technique that works!* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- MacDonald, D.J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2012). Psychometric properties of the youth experience survey with young athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(3), 332-40.
- Marsh, H.W. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology, 84*(4), 553-62.
- Nunally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3<sup>rd</sup> edition). New York: McGraw Hill.
- Öner, N. (1987). Kültürlerarası ölçek uyarlamasında bir yöntem bilim modeli. *Psikoloji Dergisi, 6*(21), 80-83.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(3), 247-254.
- Rubin, R.B., & Morreale, S.P. (1996). Setting expectations for speech communication and listening. E. A. Jones (Ed.) içinde, *Preparing competent college graduates: Setting new and higher expectations for student learning*. New Directions for Higher Education, 96, 19-29.
- Savaşır, I. (1994). Ölçek uyarlamasındaki bazı sorunlar ve çözüm yolları. *Türk Psikoloji Dergisi, 33*(9), 27-32.
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 3*(1), 9-32.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th International edn.), Thousand Oaks, New Jersey: Sage.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Akademik.
- Theokas, C., Danish, S., Hodge, K., Heke, I., & Forneris, T. (2008). Enhancing life skills through sport for children and youth. N. L. Holt (Ed.) içinde, *Positive youth development through sport*. pp. 71-81.
- Vella, S.A., Oades, L.G., & Crowe, T.P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy, 18*(5), 549-561. doi: 10.1080/17408989.2012.726976.
- World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting*. [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/30.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf) adresinden edinilmiştir.

## Ek 1.

## Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

## Yönergeler;

Gençler çok çeşitli yaşam becerilerine sahiptirler ve spor yaparken de bu becerilere yenilerini ekleyebilirler. Aşağıdaki sorular ilgilendiğiniz spor branşını yaparken öğrendiğiniz beceriler hakkındadır. Lütfen, soruları her sorunun sağındaki size uygun bölüme (x) işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur, bu nedenle lütfen mümkün olduğunca samimi ve doğru cevaplamaaya gayret ediniz.

Spor branşınızın aşağıda listelenen yaşam becerileri gerçekleşmede size ne kadar öğretici olduğunu puanlayınız.

	<i>Bu spor bana ..... öğretti.</i>	Hiç	Çok az	Biraz	Fazla	Çok fazla
1	Zamanımı iyi yönetmeyi,					
2	Çeşitli aktivitelere ne kadar zaman harcadığımı değerlendirmeyi,					
3	Zamanımı nasıl kullandığımı kontrol etmeyi,					
4	Zamanımı etkili bir şekilde kullanmam için hedefler koymayı,					
5	Başkalarıyla açık bir şekilde konuşmayı,					
6	Birinin ne söylediğine dikkat etmeyi,					
7	İnsanların beden dillerine dikkat etmeyi,					
8	Başkalarıyla iyi iletişim kurmayı,					
9	Başkalarına kendi performanslarıyla ilgili problemleri çözmede yardım etmeyi,					
10	Grup ya da takımın her üyesinin görüşlerini dikkate almayı,					
11	Başkaları için iyi bir rol model olmayı,					
12	Takım ya da grup için yüksek standartlar belirlemeyi,					
13	Başkalarının başarılarını tanımayı,					
14	Bir grup ya da takım içerisinde iyi çalışmayı,					
15	Gelişimim için başkalarından gelen önerileri Kabul etmeyi,					
16	Takım veya grubun iyiliği için başkalarıyla birlikte çalışmayı,					
17	Takım veya grup ruhunu oluşturmaya yardım etmeyi					
18	Grup ya da takım üyelerinin bireysel performanslarının nasıl geliştirebilecekleri hakkında önerilerde bulunmayı,					
19	Grup ya da takımın faydası için uygulama şeklimi değiştirmeyi,					
20	Bir sohbeti başlatmayı,					
21	Çeşitli sosyal ortamlarla etkileşim kurmayı,					
22	Yardım istemeden başkalarına yardım etmeyi,					
23	Grup aktivitelerine katılmayı,					
24	Duygularıyla nasıl başa çıkacağını öğrenmeyi,					
25	Odaklanmak için duygularımı kullanmayı,					
26	Duygusal olduğumda farklı davrandığımı anlamayı,					
27	Nasıl hissettiğimin farkına varmayı,					
28	Gelişime odaklanabilmek için hedefler koymayı,					
29	Zorlu hedefler koymayı,					
30	Hedeflerime doğru ilerleyip ilerlemediğimi kontrol etmeyi,					
31	Uygulama için hedefler belirlemeyi,					