

Takım Sporcularının Yaşam Becerisinin Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Sürecine Etkisinin İncelenmesi: Kesitsel Bir Çalışma

Investigation of the Effect of Team Athletes' Life Skills on Coping with Sportive Problems: A Cross-Sectional Study

¹Hilal UZUNLAR^a, ²Erhan SEÇER^b, ³Tuğçe Şirin KORUCU^c, ⁴Güldane DİNÇ^d, ⁵Derya ÖZER KAYA^a

^aİzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir, Türkiye

^bManisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Manisa, Türkiye

^cİzmir Bakırçay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir, Türkiye

^dTrabzon Üniversitesi Tonya Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Trabzon, Türkiye

ÖZET Amaç: Sporda sorunlarla karşılabilmekte ve bu sorunlarla başa çıkma süreci yaşam becerisinden etkilenebilmektedir. Bu doğrultuda takım sporcularının yaşam becerilerinin, sportif sorunlarla başa çıkma sürecine etkisinin incelenmesi amaçlandı. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmaya, aktif takım sporu yapan 95 kişi [69 (%72,6) erkek, medyan yaş 23 yıl] dâhil edildi. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri, fiziksel aktivite düzeyleri (Cooper Anketi), yaşam becerileri (Sportif Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği) ve sorunlarla başa çıkma süreci (Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-26) oluşturulan formlar ile çevrim içi olarak değerlendirildi. **Bulgular:** Çalışmadaki erkek katılımcıların sorunlarla başa çıkma süreci kadınlardan daha yüksekti ($p=0,044$). Genel iyilik hâli çok iyi olanların ($p<0,001$), fiziksel aktivite düzeyi yüksek olanların ($p=0,020$), spora yönelik yaralanma geçirmemiş olanların ($p=0,029$) yaşam becerisinin yüksek olduğu saptandı. Yaşam becerisi ve sorunlarla başa çıkma süreci spor branşı, eğitim durumu, beden kitle indeksine göre değişiklik göstermedi ($p>0,05$). Ayrıca başa çıkma süreci ile spor yaşı ($r=0,243$), lisans süresi ($r=0,290$), haftalık antrenman sayısı ($r=0,220$) zayıf düzeyde ilişkiliyken, yaşam becerisi ise sadece haftalık antrenman sayısı ile ($r=0,251$) zayıf ilişkili bulundu. **Sonuç:** Takım sporcularının genel iyilik hâli, fiziksel aktivite düzeyi, yaralanmalara karşı korunmasının yaşam becerilerini iyileştirmede önemli olduğunu, takım spor branşı ve ilişkili faktörlerden bağımsız olarak yaşam becerilerinin artırılmasının sorunlarla başa çıkma sürecini olumlu yönde değiştirebileceğini düşünmekteyiz.

ABSTRACT Objective: Problems can encountered in sports and the process of coping with these problems can be affected by life skills. Therefore, it was aimed to examine the effect of team athletes' life skills on the process of coping with sportive problems. **Material and Methods:** Ninety-five people [69 (72.6%) men, median age 23 years] doing active team sports were included in the study. The sociodemographic characteristics of the participants, their physical activity levels (Cooper Questionnaire), life skills (Life Skills Scale for Sport), and the process of coping with problems (Athletic Coping Skills Inventory-28) were evaluated online with the forms created. **Results:** The coping process of the male participants in the study was higher than the females ($p=0.044$). It was determined that those with very good general well-being ($p<0.001$), those with high physical activity levels ($p=0.020$), and those who didn't have a sports injury ($p=0.029$) had high life skills. Life skills and the process of coping with problems did not differ according to sports branch, educational status, and body mass index ($p>0.05$). In addition, coping process was weakly associated with age of sports ($r=0.243$), license period ($r=0.290$), number of weekly training sessions ($r=0.220$), while life skill was only weakly associated with the number of weekly training sessions ($r=0.251$). **Conclusion:** We think that general well-being of team athletes, physical activity level, prevention against injuries are important in improving their life skills, and that increasing life skills independently of team sports branch and related factors can positively change the process of coping with problems.

Anahtar Kelimeler: Başa çıkma becerisi; yaşam becerisi; takım sporları; sporcu

Keywords: Coping skills; life skill; team sports; athletes

Sorunlarla başa çıkma, görevlerini yerine getirme, iyi ve sağlıklı gelişim gösterme, bireysel becerileri hayatın farklı kısımlarında uygulayabilme yeteneği yaşam becerileri olarak tanımlanmaktadır.¹

Her insan hayatını devam ettirirken belirli zorluklarla karşılaşmaktadır.² Karşılaşılan zorlukların yönetilmesi ise yaşam becerisiyle gerçekleşmekte olup, bireylerin zor durumlarla başa çıkma sürecini de

Correspondence: Hilal UZUNLAR

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir, Türkiye

E-mail: hilalluzunlar95@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 24 Feb 2022

Received in revised form: 30 May 2022

Accepted: 05 Oct 2022

Available online: 25 Oct 2022

2146-8885 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

geliştirmektedir.^{2,3} Ayrıca bireyin güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesini sağlayarak kendini tanımasına katkı sağlamakla beraber; bireyin hem karar alma konusunda kendine güvenmesini hem de aldığı kararın sonuçlarıyla baş edebilmesini sağlamaktadır.³ Dinamik bir yapısı olan sporda da birçok sorunla karşılaşılabilen ve yaşam becerileri aracılığıyla sorunlarla başa çıkma süreçleri yönetilebilmektedir.

Folkman ve Lazarus, sportif sorunların çözümü için gerekli olan zorlukla başa çıkma becerisini, içten gelen istek, çatışmaları kontrol etme, yaşam gerilimini minimum düzeye indirmek amacıyla ortaya konulan davranışsal ve duygusal tepkiler olarak tanımlamışlardır.⁴ Spor ortamında oluşan kaygı ve stres durumu, sporcuların konsantrasyon gücünü gibi sorunlarla karşı karşıya kalmasına neden olmakta ve sonucunda takımlar için zor süreçleri meydana getirmektedir. Bu süreçlerde sporcuların baskı altındayken kararlarını nasıl alması gerektiğini ve stresle nasıl başa çıkması gerektiğini bilmesi gerekmektedir.⁵ Sporcuların sadece stresli durumlarla ve zorluklarla değil, aynı zamanda uygun seviyede rekabet edebilmeleri için de başa çıkma süreçleri önemlidir.⁶ Bu doğrultuda, özellikle genç sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma süreçleri, motivasyonlarını korumaları ve performans seviyelerini düşürmemeleri için gereklidir.

Hayatın her aşamasında zorluklarla karşılaşmakta olup, bu zorlukların yönetilmesinde yaşam becerisi önemli bir rol oynamaktadır. Spora katılım yoluyla özellikle genç bireylerde takım çalışması, hedef belirleme, zaman yönetimi, bilişsel, iletişim, liderlik gibi birçok yaşam becerisi ile stres ve sorunlarla baş etme sürecine yönelik çelişkili sonuçlar bulunmaktadır.^{1,7-12} Sportif oyun dinamiğinde anlık değişimler olması nedeniyle oyun içerisinde ve/veya oyun öncesi/sonrasında gelişebilecek zorluklarla başa çıkma becerisi sporcularda önemli olup, bu kişilerin sporla kazanılmış olan yaşam becerilerinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine etkisi çalışmamızın temel araştırma konusudur. Bu konuda geri bildirimlerin sağlanması ile sporcuların müsabakalardaki başarısını artırmanın müsabakalar sırasında yaşanan olumsuzlukları en aza indirmede yararlı olacağı düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda, sorunlarla başa çıkma sürecinin performansı etkilediğini ve bunun yaşam becerileri ile ilişkili olabileceğini belir-

ten farklı görüşlerde çalışmalar mevcuttur.¹³⁻¹⁵ Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, takım sporu yapanların yaşam becerilerinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine etkisinin incelenmesidir.

Çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir;

H1: Takım sporcularının yaşam becerilerinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine etkisi vardır.

H2: Takım sporcularının yaşam becerilerine ait alt boyutların sportif sorunlarla başa çıkma sürecine ait alt boyutlara etkisi vardır.

H3: Takım sporcularının sosyodemografik değişkenlerine (cinsiyet, bölüm, spor branşı, lisans süresi, spor yaşı, yaralanma geçmişi, haftalık antrenman sayısı, günlük antrenman süresi) göre yaşam becerilerinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine etkisi vardır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Tanımlayıcı olarak planlanan bu çalışma, Mart 2021-Eylül 2021 tarihleri arasında çevrim içi olarak düzenlenen anket formu aracılığıyla iletişim kurulabilen ve dâhil edilme kriterlerini karşılayan katılımcılar üzerinde gerçekleştirildi.

KATILIMCILAR

Çalışmanın örneklem büyüklüğü ve güç analizi G*Power 3.1.9.2 (Heinrich-Heine-Universität, Düsseldorf, Germany) programı kullanılarak hesaplandı.^{16,17} Mart 2021-Eylül 2021 tarihleri arasında 145 katılımcıdan toplanan veriden dâhil etme kriterlerine uygun olmayan ve cevaplanmamış sorulardan dolayı 50 katılımcının verileri araştırmadan çıkarıldı. Doksan beş katılımcının verilerinden elde edilen Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi (SYBE) toplam puanı ile Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri (SSÇBE) toplam puanı arasındaki korelasyon analizi sonucu ($r=0,559$) doğrultusunda G*Power 3.1.9.2 programı ile etki büyüklüğü (EB: 0,312481) hesaplanarak "Correlation: Point biserial model" istatistik testi "Post-Hoc: Compute achieved power" analiz türü ile güç analizi yapıldı. Yapılan analiz sonucunda 95 kişi ile %93 güç oranına sahip olduğu hesaplanan çalışma tamamlandı.

Çalışmaya dâhil edilme kriterleri; en az 2 yıl lisanslı takım sporu (basketbol, futbol, hentbol ve vo-

leybol) yapıyor olmak, son 6 aydır haftanın en az 3 günü aktif olarak spora devam ediyor olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmak ve Türkçe okuyup anlayabiliyor olmak. Çalışmadan dışlanma kriterleri ise tüm soruları yanıtlamamış ve eksik yanıtlamış olmaktadır.

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun (tarih: 04.03.2021, no: 0126) etik onayı alınarak gerçekleştirilen çalışma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapıldı.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada, katılımcılar hakkında genel bilgileri, yaşam becerileri ve sorunlarla başa çıkma becerisine yönelik veri elde etmek için "Google Formlar" ile oluşturulan formlar kullanıldı.

Oluşturulan form; 1. kısım çalışma hakkında genel bilgiler, bilgilendirilmiş olur formuna ulaşılması için eklenmiş olan bağlantı uzantısı, çalışmaya gönüllü katılım durumunu sorgulayan soruyu; 2. kısım katılımcılar hakkında genel bilgileri (yaş, boy, kilo, cinsiyet, eğitim durumu, ilgilendikleri spor dalı, spor yaşı, yaralanma durumu, yaralanma bölgesi, genel iyilik hâli; haftalık antrenman sayısı, günlük antrenman süresi) sorgulayan soruları ve spora dayalı fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmek amacıyla Cooper Anketi'ne ait soruları; formun son 2 kısmı ise sırasıyla yaşam becerisine yönelik "Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği" ile sorunlarla başa çıkma sürecine yönelik "Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-26"ya ait soruları içermektedir. Anketin 2. kısmında yer alan "genel iyilik hâli" kişilerin "Genel olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" sorusuna verdikleri "Çok iyi", "iyi", "normal" ve "kötü" yanıtlarına göre değerlendirildi.

Oluşturulan form, sosyal haberleşme araçları ile iletilerek değerlendirmeler yapıldı. Çalışmadaki soruların tamamı cevaplanmadan anketin sonlandırılmasına izin verilmedi. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına yönelik detaylı bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

COOPER ANKETİ

Massie tarafından geliştirilen, Memiş tarafından Türkçe geçerlilik-güvenirliliği yapılan Cooper An-

keti'nde, fiziksel aktivite için harcanılan zaman, katılım sıklığı ve yoğunluğuna dair sorular sorulmaktadır.^{18,19} Fiziksel aktivite seviyesi, aktivitenin metabolik eş değeri ile yapılan süre ve katılımcının ağırlığının (kg) çarpılması sonucunda kcal cinsinden bulunmaktadır. Bu hesaplama göre katılımcılar, aktiflik düzeylerine göre gruplandırılmaktadır. Haftalık kalori harcamaları <50 kcal.hft⁻¹ olan ve haftada neredeyse hiçbir fiziksel aktivitede bulunmayan katılımcılar sedanter, 51-800 kcal.hft⁻¹ olanlar düşük düzeyde aktif, 801-1.600 kcal.hft⁻¹ harcayanlar orta düzeyde aktif, kalori harcamaları 1.601 kcal.hft⁻¹ enerji harcayanlar ise yüksek düzeyde aktif olarak gruplandırılmaktadır.¹⁸

SPORUN YAŞAM BECERİLERİNE ETKİSİ ÖLÇEĞİ

Cronin ve Allen tarafından, genç popülasyonda kullanılmak üzere geliştirilmiş olan Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği'nin özgün hâli 2 bölümden oluşmaktadır.²⁰ Bu ölçek, demografik özellikleri sorgulayan 12 maddenin yer aldığı 1. bölüm ve 8 alt boyuttan oluşan 2. bölüm olmak üzere toplam 43 soruyu içermektedir. Beşli Likert skalasına göre ölçekte yer alan her madde "Hiç katılmıyorum (1)" ile "Tamamen katılıyorum (5)" olmak üzere puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlama yapılan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Düz ve Açık tarafından yapılmış olup, problem çözme alt boyutu hariç 7 alt boyuttan (zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, amaç belirleme, sosyal beceriler ve duygusal beceriler) oluşmaktadır.¹ Ölçekten alınan yüksek puanlar, sporun yaşam becerilerine etkisinin yüksek olduğunu göstermektedir.²¹

SPORTİF SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ENVANTERİ-26

Özgün hâli Smith ve ark. tarafından geliştirilen Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-26'nın Türk kültürüne uyarlanması Ozcan ve Gunay tarafından yapılmıştır.²² Özgün ölçekteki 9 ve 12. maddeler çıkarılmıştır.⁹ "Belirleme/Zihinsel Hazırlık (4 madde)", "Konsantrasyon (4 madde)", "Zorlukla Baş Etme (4 madde)", "Baskı Altında Yüksek Performans (4 madde)", "Antrene Edilebilirlik (4 madde)", "Kaygıdan Uzak Olma (3 madde)", "Güven ve Başarı Güdüsü (3 madde)" olmak üzere 7 alt boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlarının her

birinin toplam puan aralığı 0-12, toplam ölçek puan aralığı ise 0-78 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcıların sportif sorunlarla başa çıkma becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir.⁵

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Veriler IBM SPSS Statistiscs Standard Concurrent User V26 (IBM Comp., Arnonk, New York, ABD) istatistik paket programında değerlendirildi. Tanımlayıcı istatistikler birim sayısı (n), yüzde (%), ortalama±standart sapma, medyan (M) minimum (min), maksimum (max) ve çeyrekler arası açıklık değerleri olarak verildi. Sayısal değişkenlere ait verilerin normal dağılımı Shapiro Wilk normallik testi ile değerlendirildi. Varyansların homojenliği Levene testi ile değerlendirildi. Cinsiyet ve yaralanma varlığı değişkenlerine göre oluşturulan 2'li gruplar arası karşılaştırmalar, normal dağılım gösteren değişkenlerde bağımsız iki örneklem t-testi, normal dağılım göstermeyen değişkenlerde Mann-Whitney U testi ile yapıldı. Beden kitle indeksi, eğitim durumu, genel iyilik hâli, fiziksel aktivite düzeyi, spor branşı değişkenlerine göre oluşturulan 2'den fazla sayıdaki gruplar arası karşılaştırmalar ise normal dağılımın sağlandığı koşullarda tek yönlü varyans analizi ile değerlendirildi. Varyans analizinde fark bulunması durumunda post-hoc analizi Tukey testi kullanıldı. İki den fazla gruplar arası karşılaştırmalar normal dağılımadığı koşullarda Kruskal-Wallis testi kullanılarak yapıldı. Bu testte fark bulunması durumunda Bonferroni testi ile post-hoc analizi uygulandı. Sporun yaşam becerilerine etkisi (SYBE) ve sportif sorunlarla başa çıkma becerisi (SSBÇB) toplam puanları ile alt boyutlar ve spor yaşı, lisans süresi, antrenman sayısı ve süresi arasındaki ilişki normal dağılım gösterildiği durumlarda Pearson korelasyon analizi; normal dağılım gösterilmediği durumlarda ise Spearman korelasyon analizi kullanıldı. $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Çalışmaya, medyan yaşları 23 yıl, ortalama spor yaşı $12,07 \pm 5,47$ yıl olup, 69'u (%72,6) erkek olan 95 katılımcı dâhil edildi. Katılımcıların 54'ünün (%56,8) normal beden kitle indeksine sahip olduğu, 45'inin (%47,3) aktif olarak futbolla ilgilendiği, 64'ünün

(%67,4) aktif ve/veya mezun olan üniversite eğitim düzeyinde olduğu, 50'sinin (%52,6) genel iyilik hâlinin iyi olduğu ve yaralanma varlığı olmadığı (%52,7), yaralanma varlığı olanların 33'ünün (%77,8) alt ekstremitte yaralanması geçirdiği, 69'unun (%72,7) yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduğu görüldü. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri **Tablo 1**'de verildi.

Çalışmaya katılım gösteren takım sporcularının takım çalışmasına ait yaşam becerilerinin ve sorunlarla başa çıkma sürecinde belirleme, konsantrasyon ve zorluk ile ilgili yeteneklerinin diğer beceri ve yeteneklerinden yüksek olduğu belirlendi. Katılımcıların, sportif sorunlarla başa çıkma süreci ve sporun yaşam becerilerine etkisini belirlemeye yönelik kullanılan Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği ve Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri'ne ait toplam ve alt boyutlarının sonuçları **Tablo 2** ve **Tablo 3**'te gösterildi.

Katılımcıların, değişkenlere göre yaşam becerisinin ve sorunla başa çıkma sürecinin karşılaştırılması sonucunda cinsiyet değişkeninin sorunlarla başa çıkma sürecinde anlamlı farklılık oluşturduğu ($p=0,044$) görüldü. Genel iyilik hâli değişkeninin yaşam becerisi ($p < 0,001$) ve sorunlarla başa çıkma sürecinde ($p < 0,001$) anlamlı fark oluşturduğu, bu farklılığın yaşam becerisi için normal ve çok iyi olan katılımcılardan sorunlarla başa çıkma süreci için normal olan katılımcılar arasından elde edildiği saptandı. Katılımcıların yaralanma varlığı değişkenine göre yaşam becerisinde ($p=0,029$) anlamlı fark olduğu, sorunlarla başa çıkma sürecinde ise fark olmadığı görüldü ($p > 0,05$). Katılımcıların spor branşına göre yaşam becerisi ve sorunlarla başa çıkma sürecinde; fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre yaşam becerisinde; beden kitle indeksi ve eğitim durumu değişkenlerine göre hem yaşam becerisi hem sorunlarla başa çıkma sürecinde anlamlı fark bulunmadı ($p > 0,05$). Yaşam becerisi ve sorunla başa çıkma sürecinin cinsiyet, beden kitle indeksi, eğitim durumu, genel iyilik hali ve fiziksel aktivite düzeyi değişkenlerine göre karşılaştırılması **Tablo 4**'te verildi.

SSBÇB ve SYBE toplam puanları ile alt boyutlarının arasındaki ilişki incelendiğinde, SYBE toplam puanı ile SSBÇB envanterinin "belirleme", "kon-

TABLO 1: Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri.

Değişkenler	İstatistikler
Yaş, (yıl)	
M (IQR)	23,00 (5,00)
M (minimum-maksimum)	23,00 (18,00-37,00)
Spor yaşı, (yıl)	
$\bar{X} \pm SS$	12,07 \pm 5,47
M (minimum-maksimum)	12,00 (2,00-25,00)
Lisans süresi, (yıl)	
M (IQR)	8,00 (8,00)
Antrenman sayısı, hafta/gün (gün)	
M (IQR)	5,00 (3,00)
Antrenman süresi, gün/saat (saat)	
M (IQR)	2,00 (2,50)
Beden kitle indeksi, (kg/m ²)	
Zayıf	14 (14,7)
Normal	54 (56,8)
Kilolu	27 (28,4)
Cinsiyet, n (%)	
Kadın	26 (27,4)
Erkek	69 (72,6)
Aktif takım sporu branşı, n (%)	
Basketbol	9 (9,5)
Futbol	45 (47,3)
Hentbol	27 (28,5)
Voleybol	8 (8,4)
Birden fazlası	6 (6,3)
Eğitim durumu, n (%)	
Lise mezunu	24 (25,3)
Üniversite (aktif/mezun)	64 (67,4)
Lisansüstü (aktif/mezun)	7 (7,4)
Genel iyilik hâli, n (%)	
Normal	26 (27,4)
İyi	50 (52,6)
Çok iyi	19 (20,0)
Yaralanma varlığı, n (%)	
Evet	45 (47,3)
Hayır	50 (52,7)
Yaralanma bölgesi* (n=45) n (%)	
Alt ekstremité	33 (77,8)
Üst ekstremité	6 (13,4)
Omurga	2 (4,4)
Baş ve boyun	1 (2,2)
Diğer	1 (2,2)
Fiziksel aktivite düzeyi, n (%)	
Düşük düzeyde aktif	14 (14,7)
Orta düzeyde aktif	12 (12,6)
Yüksek düzeyde aktif	69 (72,7)

*Her bir kategori kendi içerisinde değerlendirilmiştir; x: Ortalama; SS: Standart sapma; M: Medyan; IQR: Çeyreklikler arası uzaklık.

santrasyon”, “zorlukla baş etme” alt boyutları ve toplam puan arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki

bulundu (<0,001). Ayrıca SYBE toplam puanı ile “kaygıdan uzak olma” arasında negatif yönlü (0,038); “baskı altında yüksek performans” ve “antrene edilebilirlik” alt boyutları arasında ise pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulundu (p<0,001). SYBE toplam puanı ile güven ve başarı güdüsü alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki saptandı (p<0,001). Ayrıca SSBÇB toplam puanı ile SYBE ölçeği tüm alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptandı (<0,001). SYBE toplam puanları ile alt boyutlarının arasındaki ilişki **Tablo 5**'te gösterildi.

SSBÇB ve SYBE toplam puanlarıyla sayısal değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda ise SYBE toplam puanı ile haftalık antrenman sayısı (p=0,014); SSBÇB toplam puanı ile spor yaşı (p=0,018), lisans süresi (p=0,004) ve haftalık antrenman sayısı (p=0,032) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki bulundu. Günlük antrenman süresi ile SYBE ve SBÇB toplam puanları arasında; spor yaşı ve lisans süresinin ise SYBE toplam puanları arasında anlamlı ilişki saptanmadı (p>0,05). SSBÇB ve SYBE toplam puanları ile sayısal değişkenler arasındaki ilişki **Tablo 6**'da verildi.

TARTIŞMA

Takım sporu yapanların geliştirdikleri yaşam becerilerinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; takım sporcularının yaşam becerilerinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine etkisi olduğu, ayrıca yaşam becerilerine ait alt boyutların sportif sorunlarla başa çıkma sürecine ait alt boyutlara da etkisi olduğu bulundu. Takım sporcularının sorunlarla başa çıkma becerisinin genel iyilik hâli, fiziksel aktivite düzeyi, spor yaşı, lisans süresi ve haftalık antrenman sayısından etkilenirken; yaşam becerisinin ise genel iyilik hâlinin, yaralanma varlığı, haftalık antrenman sayısından etkilendiği saptandı.

Literatürde, sporun sorunlarla başa çıkma ve yaşam becerileriyle ilişkisi ve etkileşimi hakkındaki çalışmaların farklı sonuçlar bildirdiği görülmektedir. Spor ile takım çalışması, hedef belirleme, zaman yönetimi, duygusal iletişim, sosyal ve liderlik becerilerinin geliştiği, bu becerilerin spor ve egzersiz

TABLO 2: Takım sporcularının yaşam becerisinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine ait alt boyut puanları.

n=95	M (IQR)	Minimum	Maksimum
Zaman yönetimi	16,00 (4,00)	4,00	20,00
İletişim	17,00 (4,00)	4,00	20,00
Liderlik	21,00 (5,00)	5,00	25,00
SYBE Takım çalışması	26,00 (6,00)	6,00	30,00
Sosyal beceriler	16,00 (5,00)	4,00	20,00
Duygusal beceriler	17,00 (5,00)	4,00	20,00
Amaç belirleme	16,00 (4,00)	4,00	20,00
Toplam skor	132,00(27,00)	31,00	155,00

M: Medyan; IQR: Çeyreklikler arası uzaklık; SYBE: Sporun yaşam becerilerine etkisi.

TABLO 3: Takım sporcularının yaşam becerisinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine ait alt boyut puanları.

n=95	M (IQR)	Minimum	Maksimum
Belirleme	8,00 (3,00)	0,00	12,00
Konsantrasyon	8,00 (4,00)	0,00	12,00
Kaygıdan uzak olma	4,00 (3,00)	0,00	9,00
SSBÇB Baskı altında yüksek performans	7,00 (4,00)	0,00	12,00
Zorlukla baş etme	8,00 (3,00)	0,00	12,00
Güven ve başarı güdüsü	7,00 (3,00)	0,00	12,00
Antrene edilebilirlik	7,00 (4,00)	3,00	12,00
Toplam skor	50,00 (14,00)	15,00	77,00

M: Medyan; IQR: Çeyreklikler arası uzaklık; SSBÇB: Sportif sorunlarla başa çıkma becerisi.

performansı, genel sağlık ve psikolojik/ruhsal durum gibi birçok olumlu durumla ilişkili olduğu için önemli olduğu ifade edilmektedir.²³ Jooste ve ark., sporcuların kazandıkları beceriler arasında kendine güven, motivasyon ve imgeleme becerilerinin ön planda olduğunu; Kruger ve ark. ise konsantrasyon, motivasyon ve kaygı-endişe yönetimi becerilerinin ön plana çıktığını ifade etmişlerdir.²⁴⁻²⁶

Sorunların stresle ilişkili olduğu bilinmektedir. Koçyiğit ve ark., kişilerin iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki olduğunu, bu becerilerini geliştirmeleri duygu ve düşünce paylaşımını kolaylaştırarak kişinin stres, kaygı ve karamsarlık duygularını yönetebilme kabiliyetini geliştirmesi ve bunun sonucunda stresle başa çıkma becerisini artıracaklarını ifade etmişlerdir.²⁷ Çalışmamızda, iletişim becerisinin sorunlarla başa çıkma sürecini iyileştirmesinin Koçyiğit ve ark.'nın yaptıkları çalışma doğrultusunda stres, kaygı ve karamsarlık duygularını iyi yönetebilmelerine bağlı gelişmiş olabileceği söylenebilir. Bir diğer beceri türü olan hedef belirleme ko-

nusunda sporcuların daha aktif hâle gelmesi, görev bilinci ve sosyal uyumu beraberinde getirerek takım davranışını olumlu yönde etkileyebileceği, liderlik kavramının ise genç sporcular arasında önemli olduğunu, ancak çalışmamızdan farklı olarak daha az gelişim gösteren yaşam becerisi olarak tanımlanmıştır.^{28,29} Belem ve ark. ise stresle başa çıkabilmeleri adına güven ve motivasyon, hedef belirleme gibi kişisel başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi sonucunda değişken ortama uyum sağlaması gerektiğini ifade etmişlerdir.¹³

Sorunlarla başa çıkma ve yaşam becerileriyle ilişkili bir diğer özellik olan psikolojik iyi oluş veya genel iyilik hâli sporcunun kendinin ve takımının başarılı olabilmesinde önemli rol oynadığı düşünülmektedir.³⁰ Bu doğrultuda Smith, psikolojik becerilerin sportif performansta önemli olduğunu, sosyal ve duygusal becerilerin artması ile sorunlarla başa çıkma sürecinin iyileşeceğini ifade etmiştir.³¹ Ayrıca Gezer ve ark., takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla sosyal beceri düzeyinin daha yük-

TABLO 4: Takım sporcularının yaşam becerisi ve sportif sorunlarla başa çıkma sürecinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi (sırasıyla).

Gruplar		Yaşam becerisi			Sorunlarla başa çıkma süreci		
		M (IQR)	Test değeri	p değeri	$\bar{X} \pm SS$	Test değeri	p değeri
Cinsiyet	Kadın (n=26)	133,00 (37,25)	U=909,500	0,917	46,67±10,69	T=2,046	0,044
	Erkek (n=69)	132,00 (26,00)			51,52±10,43		
Beden kitle indeksi	Zayıf (n=14)	118,00 (41,75)	H=4,415	0,110	45,21±11,28	F=1,925	0,152
	Normal (n=54)	133,50 (27,75)			50,61±9,84		
	Kilolu (n=27)	131,00 (24,00)			51,85±11,60		
Eğitim durumu	Lise mezunu (n=24)	131,00 (32,75)	H=0,385	0,820	47,16±11,84	F=1,279	0,283
	Üniversite (aktif/mezun) (n=64)	132,00 (34,50)			51,21±10,51		
	Lisansüstü (aktif/mezun) (n=7)	149,00 (43,00)			50,85±6,38		
Genel iyilik hâli	Normal (n=26)	122,00 (39,25) ^a	H= 15,781	p<0,001	43,19±10,81 ^a	F=8,082	p<0,001
	İyi (n=50)	131,00 (27,25) ^{ab}			51,16±9,22 ^b		
	Çok iyi (n=19)	149,00 (22,00) ^b			57,10±8,81 ^b		
Fiziksel aktivite düzeyi	Düşük (n=14)	122,50 (25,75)	H=4,407	0,110	44,92±12,51 ^a	F=4,061	0,020
	Orta (n=12)	136,00 (29,50)			47,41±11,46 ^{ab}		
	Yüksek (n=69)	132,00 (26,50)			51,71±9,85 ^b		
Spor branşı	Basketbol (n=9)	138,00 (18,00)	H=6,750	0,080	51,77±9,73	F=2,433	0,053
	Futbol (n=45)	132,00 (29,50)			52,66±9,99		
	Hentbol (n=27)	131,00 (25,00)			48,88±10,79		
	Voleybol (n=8)	125,00 (26,00)			45,75±6,56		
	Birden fazlası (n=6)	120,00 (26,50)			40,66±15,43		
Yaralanma varlığı	Evet (n=45)	135,00 (28,50)	U=832,000	0,029	51,48±11,68	T=1,145	0,255
	Hayır (n=50)	127,00 (21,25)			48,98±9,65		

X: Ortalama; SS: Standart sapma; M: Medyan; IQR: Çeyreklikler arası uzaklıklar değeri; F: Tek yönlü varyans analizi test istatistiği; T: Bağımsız iki örneklem t-testi istatistiği; H: Kruskal Wallis analizi test istatistiği; U: Mann-Whitney U analizi test istatistiği; a, b ve c üst simgeleri gruplar arası farklılığı göstermektedir. Aynı harflerin yer aldığı gruplar istatistiksel olarak benzerdir.

TABLO 5: Takım sporcularının yaşam becerisinin sportif sorunlarla başa çıkma sürecine ait alt boyut puanları arasındaki ilişki.

SSBÇB alt boyutları	Belirleme	Konsantrasyon	Kaygıdan	Baskı altında	Zorlukla	Güven ve	Antrene	Toplam	
			uzak olma	yüksek performans	baş etme	başarı güdüsü	edilebilirlik		
SYBE T. P.	r	0,480*	0,406*	-0,213*	0,357*	0,464*	0,619*	0,266*	0,559*
	p	<0,001	<0,001	0,038	<0,001	<0,001	<0,001	0,009	<0,001
SYBE alt boyutları yönetimi	Zaman	Liderlik	çalışması	Takım	Sosyal	Duygusal	Amaç	Toplam	
	İletişim			beceriler	beceriler		belirleme		
SSBÇB T. P.	r	0,536*	0,523*	0,479*	0,542*	0,477*	0,505*	0,546*	0,559*
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

*Spearman korelasyon; SYBE T.P.: Sporun yaşam becerilerine etkisi toplam puanı; SSBÇB: Sportif sorunlarla başa çıkma becerisi.

TABLO 6: Takım sporcularının yaşam becerisine ve sportif sorunlarla başa çıkma sürecine ait toplam puanları ile sayısal değişkenler arasındaki ilişki.

	Spor yaşı	Değişkenler		
		Lisans süresi	Antrenman sayısı hafta/gün	Antrenman süresi gün/saat
SYBE T. P.	r	0,095	0,177	0,251*
	p	0,361	0,086	0,014
SSBÇB T. P.	r	0,243**	0,290*	0,220*
	p	0,018	0,004	0,032

*Spearman korelasyon; **Pearson korelasyon; SYBE T.P.: Sporun yaşam becerilerine etkisi toplam puanı; SSBÇB T.P.: Sportif sorunlarla başa çıkma becerisi toplam puanı.

sek olduğunu ifade etmişlerdir.³² Çalışmamızda, genel iyilik hâlinin artması ile yaşam becerisi ve sorunlarla başa çıkma süreci ilişkisinin sosyal ve duygusal beceri gelişimi sonucunda gerçekleşmiş olabileceği, ayrıca bu durumun sporcuların baskı altında yüksek performans göstermesinden de etkilenmiş olabileceği söylenebilir.

Bireylerde sağlıklı bir görünüme sahip olma, fiziksel benlik algısında gelişme, öz güvende yükselme sağladığı ifade edilen düzenli fiziksel aktivitenin, hem ruhsal hem de bedensel olarak daha sağlıklı olmalarını sağladığı, fiziksel açıdan güçlü ve bireylerin topluma uyum sağlayabilmesini desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.³³ Kiran ve ark.nın yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite yapanların zaman yönetimi becerisini olumlu yönde etkilendiği tespit edilmiştir.³⁴ Fiziksel aktivite düzeyinin sorunlarla başa çıkma sürecini artırmasının yaşam becerileri içerisinde yer alan zaman yönetimini artırmasını ve öz güven gibi duygusal durumları etkileyerek gelişmiş olabileceğini düşünmekteyiz.

Cinsiyet, hem fiziksel hem de psikolojik yönlerden bireylerin yaşam becerileri ve sorunlarla başa çıkma sürecinde önemli olan bir değişendir. Cosma ve ark., başa çıkma becerisinin erkeklerde daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durumun, erkeklerin hedeflerini gerçekleştirmek için daha çok yol belirlemesi ve zihinsel olarak bu durumlara daha hazır olmalarından kaynaklanmış olabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca hedef belirleme, güven ve motivasyon gibi becerilerinde de önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur.³⁵ Çalışmamızda erkeklerin sorunlarla başa çıkma sürecinin farklı çıkması, seçilen takım sporu branşlarında erkeklerin daha çok yer alması ve gruplar içerisinde erkek cinsiyetin daha fazla olmasına bağlı olabilir. Diğer taraftan, Cosma ve ark. ile benzer şekilde, cinsiyetler arasındaki duygusal ve zihinsel durum farklılığının da sonuçları etkilemiş olabileceğini düşünmekteyiz.

Spor yaşı, lisans süresi, antrenman yapılan süre gibi birçok faktör sporcuların bireysel performansını etkileyebilmektedir. Benzer faktörlerin sorunlarla başa çıkma sürecinde ve yaşam becerileriyle de ilişkili olduğu bilinmektedir. Yılmaz, yaptığı çalışmada, spor yaşı ile sporun yaşam becerilerine etkisi arasında

çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçla paralel olarak ilişki olmadığını ifade etmiştir.²³ Ayrıca Cristina Lopez ve ark.nın yaptığı çalışmada, spor kariyeri süresi ile spor yaşının kişinin öğrendikleri becerilerinin daha çok farkında olmalarında etkili olduğu bildirilmiştir.¹⁴ Bu doğrultuda, spora ilişkin değişkenlerin sorunlarla başa çıkma ve yaşam becerisiyle ilişkisinin çelişkili olduğunu ve bu değişkenlerin araştırılması gerektiğini düşünmekteyiz.

Sporun dinamik yapısı içerisindeki değişimler sonucunda yaralanmalar meydana gelebilmektedir. Cresswell ve ark., spor yaralanması sonrasında öz güven ve kaygı durumunda meydana gelen değişimlerden hareketle sorunlarla başa çıkma sürecinin etkilenebileceğini ifade etmişlerdir.¹⁵ Cresswell ve ark.nın aksine, çalışmamızda yaralanma varlığına bağlı olarak yaşam becerilerinin etkilendiği saptanmıştır. Bu durumun, kişilerin sorunlarla başa çıkma becerileri ile yaşam becerileri arasındaki orta düzeydeki ilişkiden kaynaklanmış olabileceği öngörülmektedir. Son olarak, takım sporu branşında fark oluşmamasının sebebini ise takım birlikteliği ruhunun tamamında etkin olabilmesini, takım adına herkesin birbiri ile uyumlu olarak çalışmasına bağlı gelişebileceğini düşünmekteyiz.

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışmaya katılan takım sporcularına anket formuna doğru yanıt verilmemesine bağlı olarak verilerin kullanılamaması, değişkenlere ait grupların eşit sayıda katılımcıya sahip olmaması ve sadece takım sporcularının yer alması çalışmanın sınırlılıklarıdır. Gelecekteki çalışmaların bireysel ve takım sporu yapanlarda daha büyük örneklem grubundaki yaşam becerisi ve sorunlarla başa çıkma sürecinin araştırılması gerektiğini düşünmekteyiz.

SONUÇ

Bu çalışma sonucunda, ilgilenilen takım sporundan bağımsız olarak takım sporu yapan erkeklerin sorunlarla başa çıkma becerisinin daha iyi olduğu ve sorunlarla başa çıkma becerisi arttıkça yaşam becerisinin arttığı görülmektedir. Katılımcıların yaralanma geçirmemiş olması, fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olması ve genel iyilik hâllerinin çok iyi

olması yaşam becerilerinin daha yüksek olmasına neden olmaktadır. Ayrıca yaşam becerisi ile sorunlarla başa çıkma süreci birbiriyle ilişkili olup, birbirlerini iyileştirici yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda, takım sporcularının yaşam becerileri ve sportif sorunlarla başa çıkma sürecinin değerlendirilmesi ile elde edilen sonuçlara göre antrenörlerin, ilgili meslek profesyonellerin stratejik planlamalarında ve antrenman programlarının oluşturulması hakkında çalışmaların ve gerekli düzenlemelerin yapılması gerekmektedir. Böylelikle sporcuların performanslarının artırılabilmesi öngörülmektedir.

Teşekkür

Çalışmamıza katılım gösteren tüm katılımcılara teşekkür ederiz.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi

bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Derya Özer Kaya, Hilal Uzunlar, Erhan Seçer, Tuğçe Şirin Korucu, Gldane Dinç; **Tasarım:** Derya Özer Kaya, Hilal Uzunlar, Erhan Seçer, Tuğçe Şirin Korucu, Gldane Dinç; **Denetleme/Danışmanlık:** Derya Özer Kaya; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Hilal Uzunlar; **Analiz ve/veya Yorum:** Hilal Uzunlar, Erhan Seçer; **Kaynak Taraması:** Hilal Uzunlar; **Makalenin Yazımı:** Hilal Uzunlar; **Eleştirel İnceleme:** Derya Özer Kaya, Hilal Uzunlar, Erhan Seçer, Tuğçe Şirin Korucu, Gldane Dinç.

KAYNAKLAR

- Düz S, Açık M. Sporun yaşam becerilerine etkisi ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması [Adaptation of life skills scale for sport into the Turkish culture]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2018;5(9):74-86. [Crossref]
- Kardağ A. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; 2019. [Erişim tarihi: 20.05.2022]. Erişim linki: [Link]
- Hodge K, Danish S, Martin J. Developing a conceptual framework for life skills interventions. The Counseling Psychologist. 2013;41(8):1125-52. [Crossref]
- Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. J Pers Soc Psychol. 1985;48(1):150-70. [Crossref] [PubMed]
- Ballıkaya E. Psikolojik beceri antrenmanının liseli sporcularda sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerine etkisinin incelenmesi [Doktora tezi]. Mersin: Mersin Üniversitesi; 2020. [Erişim tarihi: 20.05.2022]. Erişim linki: [Link]
- Klein TG. Proactive Coping, Psychological Skills, Self-talk, Coping Self-efficacy, and Performance in Collegiate Baseball and Softball Athletes. San Antonio: University of Texas at San Antonio; 2012.
- Allen G, Rhind D. Taught not caught: exploring male adolescent experiences of explicitly transferring life skills from the sports hall into the classroom. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. 2019;11(2):188-200. [Crossref]
- Coakley J. Youth sports: what counts as "positive development?." Journal of Sport and Social Issues. 2011;35(3):306-24. [Crossref]
- Hemphill MA, Gordon B, Wright PM. Sports as a passport to success: Life skill integration in a positive youth development program. Physical Education and Sport Pedagogy. 2019;24(4):390-401. [Crossref]
- Cope E, Bailey R, Parnell D, Nicholls A. Football, sport and the development of young people's life skills. Sport in Society. 2017;20(7):789-801. [Crossref]
- Navarro KM. Toward an understanding of best practices in student-athlete peer mentorship programs: Implications for Division I higher education and intercollegiate athletics practitioners. Journal for the Study of Sports and Athletes in Education. 2015;9(1):12-28. [Crossref]
- Woods ML. Student-Athlete Awareness of Athletic Career Transition and Transferable Skills. [Master's Thesis]. ABD: University of Tennessee; 2017. Erişim tarihi: 18.01.2022. [Link]
- Belem IC, Caruzzo NM, Nascimento JR, Vieira JL, Vieira LF. Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2014;16:447-55. [Crossref]
- de Subijana CL, Ramos J, Harrison CK, Lupo C. Life skills from sport: the former elite athlete's perception. Sport in Society. 2020;1-4. [Crossref]
- Cresswell S, Hodge K. Coping skills: role of trait sport confidence and trait anxiety. Percept Mot Skills. 2004;98(2):433-8. [Crossref] [PubMed]
- Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. Behav Res Methods. 2007;39(2):175-91. [Crossref] [PubMed]
- Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses. Behav Res Methods. 2009;41(4):1149-60. [Crossref] [PubMed]

18. Massie JE. The Relationship Between Childhood and Adolescent Physical Activity Experiences and Adult Physical Activity Levels. The Degree Doctor of Philosophy: Southern Illinois University, Carbondale; 2002.
19. Memiş U, Yıldırım İ. Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki [The relationship between childhood and adolescence physical activity experiences and adult physical activity level]. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2008;13(1):13-32. [Link]
20. Cronin LD, Allen J. Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017;28:105-19. [Crossref]
21. Savaş ER. Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi [Badminton and its effect on life skills]. *Anatolia Sport Research*. 2021;2(1):16-29. [Crossref]
22. Ozcan V, Gunay M. The Turkish adaptation of athletic coping skills inventory-28 (ACSI-28): The validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2017;19(1):130-6. [Link]
23. Yılmaz A. Sporun farklı eğitim kademelerindeki sporcu-öğrencilerin yaşam becerilerine etkisi: karma araştırma yaklaşımı [The effect of sport on life skills of athlete students in different education levels: mixed research approach]. *Kastamonu Education Journal*. 2020;28(3):1233-43. [Crossref]
24. Jooste J, Van Wyk JG, Steyn BJ. The relationship between mental skills and level of cricket participation. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*. 2013;19(1):180-92. [Link]
25. Kruger A, Edwards DJ, Edwards SD. Bull's Mental Skills Questionnaire validation in an Afrikaans speaking population. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*. 2015;21(2):612-8. [Link]
26. Demir I, İbiş S, Miçoçoğulları BO. Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması [Comparison of psychological characteristics of team and individual sports' athletes]. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;22(2):55-70. [Link]
27. Koçyiğit M, Koçyiğit A, Özsoy E. Kişilerarası iletişim düzeylerinde iletişim becerileri ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi: milli sporcular üzerinde bir araştırma [The analysis of the relation between the communication skills of individuals and their stress management levels within the context of interpersonal communication: a research on national athletes]. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;1(1):11-9. [Link]
28. Daban M. Spor liderlerinin sporcu motivasyonlarına ve takım başarılarına etkileri. [Tezsiz Yüksek lisans tezi]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2019. [Erişim tarihi: 20.05.2022] Erişim linki: [Link]
29. Gould D, Voelker DK. Youth sport leadership development: Leveraging the sports captaincy experience. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2010;1(1):1-4. [Crossref]
30. Özmen T. Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2019. [Erişim tarihi: 21.05.2022]. Erişim linki: [Link]
31. Smith RE, Christensen DS. Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995;17(4):399-415. [Crossref]
32. Gezer ED, Aslan CS, Dalkıran O, Kılıçgil E. Farklı spor branşlarındaki elit sporcuların sosyal beceri düzeylerinin seçilmiş değişkenler açısından karşılaştırılması [Comparison of social skill levels of elite sportsmen at different sports branches according to selected variables]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2017;9(22):251-8. [Crossref]
33. Makar E. Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi] Bartın: Bartın Üniversitesi; 2016. [Erişim tarihi: 20.05.2022]. Erişim linki: [Link]
34. Kıran Z, Ballı ÖM, İlhan A. Fiziksel aktivite yapma durumuna göre üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri [Time management skills of university student according to physical activity participation]. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;17(3):237-44. [Crossref]
35. Cosma G, Chiracu A, Stepan R, Cosma A, Nanu C, Păunescu C. Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(3):1380-5. [Crossref]