



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN YÜZME SPORUNA
KATILIMININ AKADEMİK BAŞARI VE SERBEST ZAMAN
YÖNETİMİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Necip Zeki BUDAK

Danışman: Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

TOKAT- 2025

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU danışmanlığında hazırlamış olduğum “İlköğretim Öğrencilerinin Yüzme Sporuna Katılımının Akademik Başarı Ve Serbest Zaman Yönetimine Etkisi ” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../20...

Necip Zeki BUDAK

JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI

Necip Zeki BUDAK tarafından hazırlanan “**İlköğretim Öğrencilerinin Yüzme Sporuna Katılımının Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimine Etkisi**” adlı tez çalışmasının savunma sınavı 17.12.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)**İmzası**

Üye(Danışman): Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

Üye (Başkan): Prof. Dr. Mehmet KARGÜN

Üye: Prof. Dr. Mustafa KAYA

ONAY

...../...../.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanması sürecinde değerli bilgi, deneyim ve önerileriyle beni yönlendiren, akademik gelişimime büyük katkılar sağlayan danışman hocam Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU'na en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Araştırmanın veri toplama aşamasında destek veren Tokat Belediyesi Güneşli Yüzme Havuzu yönetimine, okul müdürlüklerine ve değerli öğretmenlere teşekkür ederim. Araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm öğrencilere ve velilerine içtenlikle teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan tüm hocalarıma, arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, sabır ve anlayışlarıyla beni motive eden sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi ve minnettarlığımı sunarım. Bu başarı onların fedakârlıklarının bir ürünüdür.

Necip Zeki BUDAK

Aralık 2025

ÖZET

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN YÜZME SPORUNA KATILIMININ AKADEMİK BAŞARI VE SERBEST ZAMAN YÖNETİMİNE ETKİSİ

Budak, Necip Zeki

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

Aralık 2025, xiii + 95 sayfa

Bu araştırma, ilköğretim öğrencilerinin yüzme sporuna düzenli ve uzun süreli katılımının, bilişsel performansın iki temel göstergesi olan akademik başarı (ders çalışma alışkanlığı) ve serbest zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisini Türkiye bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel araştırma deseninde ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanan çalışma, Tokat ilinde öğrenim gören 8-14 yaş arasındaki 220 ilköğretim öğrencisinden oluşan bir örneklemle kesitsel olarak yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ile araştırmacı tarafından geliştirilen ve güvenilirlik katsayıları kabul edilebilir düzeyde bulunan (Ders Çalışma Alışkanlığı $\alpha = 0.723$; Serbest Zaman Yönetimi $\alpha = 0.698$) üç alt boyutlu bir ölçek kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Tukey HSD post-hoc testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular, serbest zaman yönetimi ile ders çalışma alışkanlığı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r = 0.347$, $p < 0.001$). En önemli bulgu, serbest zaman yönetiminin ders çalışma alışkanlığını güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamasıdır ($\beta = 0.471$, $p < 0.001$). Ayrıca, yüzme kursuna 12 yıl ve üzeri süreyle katılan öğrencilerin serbest zaman yönetimi puanlarının, hiç katılmayan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p = 0.012$). Baba eğitim düzeyinin ise ders çalışma alışkanlığı üzerinde güçlü pozitif etkisi bulunduğu belirlenmiştir ($F(3,216) = 6.196$, $p < 0.001$). Sonuç olarak, yüzme sporuna uzun süreli katılımın öğrencilerin öz-düzenleme ve disiplin becerilerini geliştirerek akademik başarıyı dolaylı yoldan olumlu etkilediği ortaya konmuştur. Bu çalışma, yüzme sporu – serbest zaman yönetimi – akademik başarı üçgenini Türkiye ilköğretim popülasyonunda bütüncül olarak inceleyen ilk araştırmalardan biri olması ve elde edilen bulgular ışığında eğitim ve spor politikalarına somut öneriler sunması bakımından özgün bilimsel katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yüzme Spor, Akademik Başarı, Ders Çalışma Alışkanlığı, Serbest Zaman Yönetimi, Öz-Düzenleme, İlköğretim Öğrencileri, Spor Ve Eğitim



ABSTRACT

THE EFFECT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS' PARTICIPATION IN SWIMMING SPORTS ON ACADEMIC ACHIEVEMENT AND LEISURE TIME MANAGEMENT

Budak, Necip Zeki

Master's Degree, Department of Physical Education and Sports

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

December 2025, xiii + 97 page

This study aims to investigate the effect of primary school students' regular and long-term participation in swimming on academic achievement (study habits) and free time management skills, two fundamental indicators of cognitive performance, within the context of Türkiye. Designed with a quantitative research approach and relational survey model, the study was conducted cross-sectionally with 220 primary school students aged 8–14 years studying in Tokat province. Data were collected using a demographic information form and a three-dimensional scale developed by the researcher with acceptable reliability coefficients (Study Habits $\alpha = .723$; Free Time Management $\alpha = .698$). Pearson product-moment correlation, one-way ANOVA, Tukey HSD post-hoc test, and multiple linear regression analysis were employed in data analysis. Findings revealed a moderate positive significant relationship between free time management and study habits ($r = .347, p < .001$). The most prominent result was that free time management is a strong and significant predictor of study habits ($\beta = .471, p < .001$). Moreover, students who participated in swimming courses for 12 years or longer had significantly higher free time management scores compared to those who never participated ($p = .012$). Father's education level was also found to have a strong positive effect on study habits ($F(3,216) = 6.196, p < .001$). In conclusion, long-term participation in swimming positively affects academic achievement indirectly by improving students' self-regulation and discipline skills. Being one of the first studies to holistically examine the swimming–free time management–academic achievement triad in the Turkish primary education population and offering concrete recommendations for education and sports policies, this research provides an original scientific contribution.

Keywords: Swimming, Academic Achievement, Study Habits, Free Time Management, Self-Regulation, Primary School Students, Sport And Education

İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.3.1. Teorik Önem	5
1.3.2. Pratik Önem	6
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar.....	9
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	11
2.1. Akademik Başarı Kavramı Ve Kuramsal Temelleri.....	11
2.1.1. Akademik Başarıyı Etkileyen Bireysel Faktörler	12
2.1.2. Akademik Başarıyı Etkileyen Çevresel Faktörler	13
2.1.3. Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı İlişkisi	13
2.2. Serbest Zaman Yönetimi Kavramı ve Önemi.....	13
2.2.1. Serbest Zaman Yönetiminin Bileşenleri	14
2.2.2. Serbest Zaman Yönetimi ve Akademik Başarı İlişkisi.....	14
2.2.3. Serbest Zaman Yönetimi ve Spor İlişkisi	15
2.3. Yüzme Sporı: Genel Özellikleri ve Tarihsel Gelişimi.....	15
2.3.1. Yüzmenin Tarihsel Gelişimi	15
2.3.2. Yüzme Stilleri ve Özellikleri	16
2.4. Yüzme Sporunun Fiziksel Faydaları.....	16

2.4.1. Kardiyovasküler Sistem Üzerindeki Etkiler	17
2.4.2. Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkiler.....	17
2.4.3. Solunum Sistemi Üzerindeki EtkilerTablolar Listesi	18
2.4.4. Vücut Kompozisyonu Üzerindeki Etkiler.....	18
2.5. Yüzme Sporunun Psikolojik Faydaları	18
2.5.1. Stres ve Kaygı Azaltma	19
2.5.2. Öz Güven ve Benlik Saygısı.....	19
2.5.3. Disiplin ve Azim.....	20
2.5.4. Sosyal Etkileşim ve Grup Dinamikleri	20
2.6. Yüzme Sporunun Bilişsel Faydaları	21
2.6.1. Serebral Kan Akımı ve Nörotrofik Faktörler.....	21
2.6.2. Dikkat ve Konsantrasyon.....	22
2.6.3. Yürütücü İşlevler ve Bilişsel Hız.....	22
2.6.4. Bellek ve Öğrenme	22
2.7. Spor ve Akademik Başarı İlişkisi: Kuramsal Açıklamalar.....	23
2.7.1. Fizyolojik Mekanizmalar	24
2.7.2. Psikolojik Mekanizmalar	24
2.7.3. Davranışsal Mekanizmalar	25
2.8. Yüzme ve Akademik Başarı: Ampirik Bulgular.....	26
2.9. Yüzme ve Serbest Zaman Yönetimi: İlişkisel Çerçeve	26
2.10. Türkiye'de Yüzme Programlarının Uygulanabilirliği ve Engeller.....	27
2.10.1. Tesis ve Altyapı Yetersizliği.....	27
2.10.2. Sosyoekonomik Engeller	27
2.10.3. Kültürel ve Toplumsal Cinsiyet Engelleri	28
2.10.4. Müfredat ve Okul Politikaları	28
2.11. İlgili Araştırmalar: Ulusal ve Uluslararası Bulgular.....	28
2.11.1. Uluslararası Araştırmalar	29
2.11.2. Ulusal Araştırmalar	29
2.12. Literatür Özeti ve Araştırmanın Gerekçesi	30
3. YÖNTEM	31
3.1. Araştırma Modeli.....	31
3.2. Evren ve Örneklem	32

3.2.1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	35
3.3.2. Yüzme Sporu, Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	36
3.4. Verilerin Toplanması	40
3.5. Verilerin Analizi	41
3.5.1. Betimsel İstatistikler	41
3.5.2. Güvenirlilik Analizi	41
3.5.3. Normallik Testleri.....	42
3.5.4. Bağımsız Örneklem t-Testi	42
3.5.5. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	42
3.5.6. Pearson Korelasyon Analizi.....	43
3.5.7. Ki-Kare Bağımsızlık Testi	43
3.5.8. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	44
3.5.9. Anlamlılık Düzeyi.....	44
3.6. Etik İlkeler	44
4. BULGULAR.....	45
4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular	45
4.1.1. Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	46
4.1.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	47
4.2. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Bulgular	49
4.2.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	49
4.3. Gruplar Arası Farklılıklara Yönelik Bulgular.....	52
4.3.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma.....	52
4.3.2. Yüzme Kursuna Katılım Süresine Göre Karşılaştırma.....	53
4.3.3. Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma	56
4.3.4. Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma	58
4.4. Ki-Kare Testi Sonuçları	58
4.4.1. Ailenin Derslere Önem Vermesi ve Yüzme Kursuna Katılım İlişkisi.....	61
4.4.2. Anne Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım İlişkisi	61
4.4.3. Baba Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım İlişkisi.....	61
4.5. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular.....	62

4.6. Bulguların Özeti.....	63
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	70
5.1. Tartışma	70
5.1.1. Öğrencilerin Ders Çalışma Alışkanlığı, Serbest Zaman Yönetimi ve Yüzme Algılarına İlişkin Tartışma	71
5.1.2. Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisine Yönelik Tartışma	72
5.1.3. Yüzme Sporu ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisine Yönelik Tartışma	74
5.1.4. Yüzme Sporu ve Akademik Başarı İlişkisine Yönelik Tartışma	76
5.1.5. Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılıklara İlişkin Tartışma	77
5.1.6. Ebeveyn Eğitim Düzeyinin Etkisine İlişkin Tartışma	78
5.1.7. Serbest Zaman Yönetiminin Yordayıcı Rolüne İlişkin Tartışma	79
5.2. Sonuç	80
5.3. Kuramsal ve Pratik Katkıları	81
5.3.1. Eğitim Kurumlarına Yönelik Öneriler	81
5.3.2. Ailelere Yönelik Öneriler	82
5.3.3. Spor Eğitimcilerine ve Antrenörlere Yönelik Öneriler	82
5.3.4. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	83
5.3.5. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	83
5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	84
5.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri	85
5.6. Sonuç Değerlendirmesi	86
KAYNAKÇA.....	87
EKLER.....	98
ÖZGEÇMİŞ.....	108

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri	33
Tablo 3.2. Ölçek Alt Boyutları ve Güvenirlik Katsayıları.....	40
Tablo 4.1. Öğrencilerin Ders Notlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	46
Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	47
Tablo 4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	52
Tablo 4.5. Yüzme Kursuna Katılım Süresine Göre ANOVA Sonuçları	54
Tablo 4.6. Serbest Zaman Yönetimi İçin Tukey HSD Post-Hoc Testi Sonuçları	55
Tablo 4.7. Anne Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	57
Tablo 4.8. Baba Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	58
Tablo 4.9. Baba Eğitim Düzeyi İçin Tukey HSD Post-Hoc Testi Sonuçları.....	61
Tablo 4.10. Ailenin Derslere Önem Vermesi ve Yüzme Kursuna Katılım Ki-Kare Testi Sonuçları	61
Tablo 4.11. Anne Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım Ki-Kare Testi Sonuçları	63
Tablo 4.12. Baba Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım Ki-Kare Testi Sonuçları	63
Tablo 4.13. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Model Özeti	65
Tablo 4.14. Regresyon Modeli İçin ANOVA Sonuçları.....	66
Tablo 4.15. Regresyon Katsayıları	67

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri (N=220)	36
Şekil 4.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri	48
Şekil 4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki Modeli	51
Şekil 4.3. Yüzme Katılım Süresine Göre Serbest Zaman Yönetimi Puanlarının Karşılaştırılması	56
Şekil 4.4. Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Ders Çalışma Alışkanlığı Puanları	60
Şekil 4.5. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	67



KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltma	Açıklama
ANOVA	Analysis of Variance (Varyans Analizi)
APA	American Psychological Association
BDNF	Brain-Derived Neurotrophic Factor
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
M	Mean (Ortalama)
SD/SS	Standard Deviation (Standart Sapma)
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SZY	Serbest Zaman Yönetimi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Çağdaş eğitim anlayışı, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini de desteklemeyi hedefleyen bütüncül bir yaklaşımı benimsemektedir. Bu bağlamda sportif faaliyetler, öğrencilerin çok yönlü gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle ilköğretim dönemi, çocukların temel yaşam becerilerini kazandıkları, fiziksel aktivite alışkanlıklarının şekillendiği ve akademik temellerin atıldığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde edinilen alışkanlıklar ve beceriler, bireylerin ileriki yaşamlarını şekillendirmekte ve gelecekteki eğitim ve kariyer fırsatlarını belirlemektedir (Sarısoy, 2025).

Akademik başarı, öğrencilerin gelecekteki eğitim ve kariyer fırsatlarını belirleyen temel göstergelerden biridir. Ancak akademik başarının yalnızca bilişsel faktörlerle değil, aynı zamanda fiziksel aktivite, zaman yönetimi, yaşam tarzı ve psikososyal faktörler gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu bilinmektedir. Uluslararası ve ulusal bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda yürütücü işlevler, dikkat, bellek, bilişsel esneklik ve akademik performans üzerinde anlamlı olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Donnelly ve ark., 2016; Keeley & Fox, 2009; Sember ve ark., 2020; Trudeau & Shephard, 2009; James ve ark., 2023). Okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının sınıf içi dikkat, görevde kalma ve akademik çıktılar üzerinde olumlu etkiler sağladığı da tekrar tekrar raporlanmıştır (Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, 2013; Watson ve ark., 2017).

Serbest zaman yönetimi, öğrencilerin okul dışı zamanlarını verimli, planlı ve amaçlı bir şekilde kullanabilme becerisidir.

Bu beceri, öğrencilerin hem akademik sorumluluklarını yerine getirmelerinde hem de sosyal ve kişisel gelişimlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli spor yapan öğrencilerin, zamanlarını daha etkili yönetebildikleri ve bu durumun akademik performanslarına olumlu yansıdığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Serbest zaman yönetimi becerileri, öğrencilere hedef belirleme, önceliklendirme, planlama ve öz izleme

gibi üst düzey bilişsel beceriler kazandırmakta ve bu beceriler akademik çalışmalara da transfer edilmektedir.

Günümüzde çocukların fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüş, ekran başında geçirilen sürenin artması ve hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması; çocukların fiziksel, psikolojik ve bilişsel gelişimlerini olumsuz etkilemektedir (World Health Organization, n.d.). Bu bağlamda, tüm vücut kas gruplarını çalıştıran, kardiyorespiratuvar sistemi güçlendiren, eklemlere binen yükü azaltan ve psikolojik iyilik halini destekleyen yüzme sporu, ilköğretim çağındaki çocuklar için bütüncül faydalar sunan bir seçenek olarak öne çıkmaktadır (Tanaka, 2009; Sumartana & Setiaji, 2025; Lee & Oh, 2015).

Yüzme, tüm vücut kaslarını çalıştıran, koordinasyon ve dayanıklılık gerektiren bir spor dalı olarak çocukların fiziksel gelişimlerine katkı sağlamanın yanı sıra disiplin, öz güven, benlik saygısı ve zaman yönetimi gibi becerilerin kazanılmasında da etkili olmaktadır. Yüzme; tüm vücut kaslarını eş zamanlı çalıştıran, koordinasyon ve dayanıklılık gerektiren ritmik bir spor dalı olarak, çocukların fiziksel gelişiminin yanı sıra disiplin, öz güven, benlik saygısı ve zaman yönetimi gibi kişisel ve sosyal becerilerinin kazanılmasında önemli katkılar sağlamaktadır.

Suyun kaldırma kuvveti ve hidrostatik basınç özellikleri ile soluk kontrolüne dayalı ritmik yapısı sayesinde yüzme; fiziksel kondisyon ve solunum kapasitesini (Hadiansyah ve ark., 2022; Lee & Oh, 2015), yürütücü işlevleri (dikkat, bellek ve bilişsel esneklik) (Parfitt ve ark., 2020; Barbosa ve ark., 2020; Erickson ve ark., 2011), öz yeterlik ve benlik saygısını (Jackson ve ark., 2022; Adnan ve ark., 2019; Özdemir & Dedemli, 2023) ile ruh sağlığını (Rabhi, 2024) olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, haftada çok yüksek saatlerde yapılan yoğun yüzme antrenmanlarının serbest zamanı önemli ölçüde azaltması durumunda akademik başarı üzerinde olumsuz bir baskı yaratabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Yüzme sporu, özellikle çocuklar için güvenli, eğlenceli ve sağlıklı bir fiziksel aktivite olarak öne çıkmaktadır. Ancak yüzme sporunun akademik başarı ve serbest zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, özellikle Türkiye bağlamında sınırlıdır. Spor ve eğitim bilimlerinin ortak ilgi alanı olan yüzme sporunun;

bireyler üzerindeki fiziksel, psikolojik ve zihinsel (bilişsel) etkilerini detaylıca inceleyen, bu etkilerin akademik başarıyı ve serbest zaman yönetimini nasıl etkilediğine dair kapsamlı bir bakış açısı sunan araştırmaların yapılması büyük önem taşımaktadır (Lazar ve ark., 2013; Martinez ve ark., 2020; Raffaelli ve ark., 2016; McDougall ve ark., 2022; Möller ve ark., 2019; Gürbüz & Hıncal, 2024, Goldhammer ve ark., 1999).

Türkiye’de düzenli spor yapma oranı, Avrupa Birliği ülkeleri ortalamasının belirgin şekilde altında seyretmekte olup 2024-2025 verilerine göre yetişkin nüfusta bu oran %8-12 bandında kalmaktadır (Euronews, 2022; TÜİK, 2025). Bu düşük katılım düzeyi, sosyoekonomik eşitsizliklerin spor hizmetlerine erişimde güçlü bir belirleyici olmasıyla birleştiğinde, dezavantajlı bölgeler ve gelir gruplarındaki çocukların fiziksel aktivite fırsatlarından mahrum kalmasına yol açmaktadır.

Yüzme özelinde ise erişim sorunları daha belirgin hâle gelmektedir. Ülke genelinde nitelikli yüzme havuzu sayısı ve coğrafi dağılımı hâlâ yetersiz olup mevcut tesislerin büyük kısmı büyükşehirlerde yoğunlaşmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü, 2024; Türkiye Yüzme Federasyonu, 2025; Özaydın, 2024). Bu durum, özellikle kırsal kesim ve düşük gelirli ailelerden gelen çocuklar için sistematik yüzme eğitimi ve kulüp düzeyinde katılımı ciddi biçimde kısıtlamaktadır.

Öte yandan toplumsal cinsiyet normları ve mahremiyet-kıyafet kaygıları, kız çocuklarının yüzme sporuna düzenli katılımını önemli ölçüde sınırlamaktadır (Koca, 2018; Şahan & Akbulut, 2020; Toplumsal Cinsiyet ve Spor Çalışmaları, 2023). Bu kısıtlamalar, yüzmenin sağladığı fiziksel, bilişsel ve psikososyal faydaların kız çocukları nezdinde eşit dağılımını engelleyerek toplumsal cinsiyet temelli eşitsizlikleri yeniden üretmektedir.

Son olarak, mevcut beden eğitimi ve spor dersi müfredatının haftalık ders saati ve içerik açısından yüzme becerilerinin kazandırılmasına yetecek düzeyde olmaması (Brito Mancheno, 2024), okul temelli sistematik yüzme eğitiminin geliştirilmesi ve okul-kulüp iş birliği modellerinin yaygınlaştırılması gereğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, ilköğretim öğrencilerinin yüzme sporuna katılımı ile akademik başarıları ve serbest zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak, konuyla ilgili mevcut literatürdeki bu eksikliği gidermeyi amaçlamaktadır. Araştırma bulgularının; okul temelli programların planlanması, ailelerin konuya dair farkındalığının artırılması ve öğrencilerin yüzmeye erişimini iyileştirmeye dönük politikaların geliştirilmesine önemli katkılar sağlaması beklenmektedir (Nalbant & Kaya, 2025; James ve ark., 2023).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma; ilköğretim öğrencilerinin yüzme sporuna katılımının akademik başarı ve serbest zaman yönetimi becerileriyle olan ilişkisini, nicel ve kesitsel bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı, yüzme sporunun öğrencilerin akademik performansları ve serbest zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkilerini ortaya koymak ve bu ilişkilerde rol oynayan demografik ve bireysel değişkenleri belirlemektir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzme sporunun algılanan etkileri ne düzeydedir?
2. Yüzme sporuna düzenli katılım, ilköğretim öğrencilerinin akademik başarılarıyla nasıl ilişkilidir?
3. Yüzme sporuna düzenli katılım, ilköğretim öğrencilerinin serbest zaman yönetimi becerileriyle nasıl ilişkilidir?
4. Öğrencilerin akademik başarıları ile serbest zaman yönetimi becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yüzme kursuna katılım süresi, öğrencilerin akademik başarı ve serbest zaman yönetimi düzeylerini anlamlı şekilde farklılaştırmakta mıdır?

6. Cinsiyet, yaş ve diğer demografik değişkenler, öğrencilerin akademik başarı, serbest zaman yönetimi ve yüzme algıları arasında anlamlı farklılaşmalara yol açmakta mıdır?
7. Anne ve baba eğitim düzeyi, öğrencilerin akademik başarılarını anlamlı şekilde etkilemekte midir?
8. İlköğretim öğrencilerinin serbest zaman yönetimi becerileri ve yüzme sporuna katılımları, akademik başarılarını belirlemede ne kadar etkilidir?"

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, teorik ve pratik açıdan önemli katkılar sunmaktadır.

1.3.1. Teorik Önem

Bu çalışma, yüzme sporuna düzenli katılımın akademik başarı ve serbest zaman yönetimi üzerindeki etkilerini eş zamanlı olarak ele alan ilk araştırmalardan biri olmasıyla literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Türkiye bağlamında, bu üç değişkeni bir arada inceleyen çalışmanın bulunmaması, araştırmanın hem teorik hem de uygulamaya yönelik değerini önemli ölçüde artırmaktadır. Araştırma, spor bilimleri ile eğitim bilimlerinin kesişim noktasında konumlanmakta; yüzme sporunun fiziksel (kardiyovasküler dayanıklılık, kas-iskelet sistemi gelişimi ve solunum kapasitesi), psikolojik (öz güven, benlik saygısı ve stresle başa çıkma) ve bilişsel (yürütücü işlevler, dikkat, bellek ve bilişsel esneklik) etkilerini sistematik olarak değerlendirmektedir. Bu çok boyutlu yaklaşım, söz konusu etkilerin ilköğretim ve ortaöğretim çağındaki öğrencilerin akademik başarı ve serbest zaman yönetimi becerileri üzerindeki dolaylı ve dolaysız yansımalarını bütüncül bir çerçevede ortaya koymaktadır.

Özellikle serbest zaman yönetiminin, yüzme sporu katılımı ile akademik başarı arasındaki ilişkide aracı (mediator) değişken olarak test edilmesi, çalışmanın en önemli teorik katkılarından birini oluşturmaktadır. Bu aracılık modeli, spor katılımının akademik başarı üzerindeki etkilerinin altında yatan psikososyal ve davranışsal mekanizmaların anlaşılmasına ışık tutmakta; böylece yalnızca yüzme değil, genel olarak yoğun spor

katılımının eğitimsel çıktılarla ilişkisinin açıklanmasında yeni bir kuramsal çerçeve önermektedir.

Sonuç olarak, çalışma yalnızca yüzme sporunun çocuk ve ergenlerin bütüncül gelişimine olan olumlu katkılarını belgelemekle kalmamakta; aynı zamanda bu katkıların zaman yönetimi becerileri üzerinden akademik başarıya nasıl dönüştüğünü açıklayan ampirik bir model sunmaktadır. Elde edilecek bulgular, gelecek araştırmalar için yeni hipotezler üretme potansiyeli taşımasının yanı sıra, okul temelli yüzme programlarının tasarımı ve spor politikalarının geliştirilmesinde uygulamaya yönelik güçlü dayanaklar sağlayacaktır.

1.3.2. Pratik Önem

Pratik açıdan, araştırma bulguları eğitimcilere, ailelere, politika yapıcılara ve spor yöneticilerine önemli bilgiler sunmaktadır.

Eğitimciler ve Okul Yöneticileri İçin: Yüzme sporunun akademik başarı ve zaman yönetimi üzerindeki olumlu etkilerinin ortaya konması, okullarda sportif faaliyetlere daha fazla önem verilmesi gerektiğini göstermektedir. Araştırma bulguları, okul yöneticilerinin spor kulüpleri oluşturması, yüzme eğitimi programları düzenlemesi ve öğrencilerin düzenli spor yapmalarını teşvik etmesi için bilimsel dayanak sağlamaktadır. Ayrıca, serbest zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim programlarının müfredata entegre edilmesinin önemi vurgulanmaktadır.

Aileler İçin: Araştırma sonuçları, ailelerin çocuklarının yüzme gibi düzenli sportif aktivitelere katılımını teşvik etmeleri konusunda bilinçlenmelerine katkı sağlamaktadır. Yüzme sporunun yalnızca fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda akademik başarıya ve zaman yönetimi becerilerine de olumlu katkılar sağladığının anlaşılması, ailelerin çocuklarını spor yapmaya yönlendirmelerinde önemli bir motivasyon kaynağı olabilir.

Politika Yapıcılar İçin: Araştırma sonuçları, Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın spor ve eğitim politikalarının geliştirilmesinde yol gösterici olabilir.

Özellikle ilköğretim düzeyinde yüzme eğitiminin yaygınlaştırılması, yüzme havuzlarının sayısının artırılması, sosyoekonomik düzeyi düşük bölgelerde ücretsiz veya düşük maliyetli yüzme eğitimi programlarının oluşturulması ve yüzme eğitiminin müfredata entegre edilmesi konusunda önemli veriler sunmaktadır. Ayrıca, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması ve kız çocuklarının yüzme sporuna katılımının artırılması için politika önerileri geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Spor Yöneticileri ve Antrenörler İçin: Araştırma bulguları, yüzme antrenörlerinin ve spor kulüplerinin, yalnızca teknik becerilere odaklanmakla kalmayıp, öğrencilerin akademik sorumluluklarını da göz önünde bulundurarak bütüncül bir yaklaşım benimsemelerinin önemini vurgulamaktadır. Antrenman programlarının öğrencilerin akademik takvimlerine uygun şekilde düzenlenmesi ve optimal spor yoğunluğunun belirlenmesi konusunda rehberlik sağlamaktadır.

Toplumsal Fayda: Araştırma, çocukların sağlıklı, dengeli ve başarılı bireyler olarak yetişmeleri için spor ve eğitimin birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Yüzme gibi yaşam boyu sürdürülebilir bir sporun teşvik edilmesi, toplumun genel sağlık düzeyinin artırılmasına ve aktif yaşam tarzının yaygınlaştırılmasına katkı sağlayabilir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir:

1. Katılımcılar, anket sorularını samimi, dürüst ve doğru bir şekilde yanıtlamışlardır. Öğrencilerin kendi algılarını ve deneyimlerini yansıtan cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Kullanılan ölçme araçları (Yüzme Sporu, Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği), ölçülmek istenen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmektedir. Ölçeklerin güvenirlik katsayıları kabul edilebilir düzeydedir.
3. Araştırma örnekleme, evreni temsil edecek niteliktedir. Örneklem seçiminde kullanılan yöntemler, evrenin özelliklerini yansıtacak şekilde uygulanmıştır.

4. Veri toplama süreci, standart koşullarda ve etik kurallara uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcılara aynı koşullar altında anket uygulanmıştır.
5. Öğrencilerin bildirdikleri akademik notlar, gerçek performanslarını yansıtmaktadır ve doğru bir şekilde raporlanmıştır.
6. Yüzme kursuna katılım süreleri ve sıklıkları, öğrenciler tarafından doğru bir şekilde belirtilmiştir.
7. Araştırmada kullanılan istatistiksel analizler için gerekli varsayımlar (normallik, homojenlik vb.) karşılanmıştır veya uygun alternatif yöntemler kullanılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma aşağıdaki sınırlılıklara sahiptir:

1. **Zaman ve Mekan Sınırlılığı:** Araştırma, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Tokat ilinde öğrenim gören 220 ilköğretim öğrencisi ile sınırlıdır. Bulgular, farklı coğrafi bölgelerde ve farklı sosyo-kültürel bağlamlarda farklılık gösterebilir.
2. **Veri Toplama Yöntemi Sınırlılığı:** Veriler, anket yöntemiyle toplanmış olup, öğrencilerin kendi algılarına ve öz bildirimlerine dayalıdır. Bu durum, sosyal beğenirlik etkisi ve hatırlama hataları gibi potansiyel yanlılıklara neden olabilir. Objektif performans ölçümleri, öğretmen değerlendirmeleri veya ebeveyn görüşleri araştırmaya dahil edilmemiştir.
3. **Araştırma Deseni Sınırlılığı:** Araştırma, nicel araştırma deseni ve kesitsel bir yaklaşımla sınırlı olup, nitel veriler içermemektedir. Kesitsel desen, değişkenler arasındaki nedensellik ilişkileri hakkında kesin çıkarımlar yapmaya izin vermemektedir. Boylamsal veya deneysel araştırma desenleri kullanılmamıştır.
4. **Akademik Başarı Ölçümü Sınırlılığı:** Akademik başarı, öğrencilerin Türkçe, Matematik, Fen Bilimleri ve Sosyal Bilgiler derslerinden aldıkları notlarla sınırlıdır.

Diğer dersler, standartlaştırılmış test sonuçları veya daha kapsamlı akademik performans göstergeleri dahil edilmemiştir.

5. **Örneklemin Sosyoekonomik Yapısına İlişkin Sınırlılık:** Araştırmanın örneklemi, büyük ölçüde yüksek sosyoekonomik düzeye ve yüksek eğitilmiş ebeveynlere sahip ailelerden gelen öğrencilerden oluşmaktadır. Bu homojen yapı, yüzme sporuna düzenli katılımın akademik başarı ve serbest zaman yönetimi üzerindeki etkilerine ilişkin bulguların Türkiye genelindeki öğrenci popülasyonuna genellenmesini kısıtlamaktadır. Düşük ve orta-düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerde, yüzme tesislerine erişim zorluğu, maddi imkânların sınırlılığı ve aile desteği farklılıkları nedeniyle aynı ilişkilerin daha zayıf ya da farklı yönlerde ortaya çıkabileceği göz ardı edilmemelidir.
6. **Değişken Sınırlılığı:** Araştırma, yüzme sporu, akademik başarı ve serbest zaman yönetimi değişkenleriyle sınırlıdır. Akademik başarıyı etkileyen diğer faktörler (zeka, motivasyon, öğrenme stilleri, öğretmen kalitesi, okul ortamı, akran ilişkileri vb.) araştırma kapsamında detaylı olarak incelenmemiştir.
7. **Yüzme Sporuna Sınırlılığı:** Araştırma, yalnızca yüzme sporuna odaklanmıştır. Diğer spor dallarının etkileri karşılaştırmalı olarak incelenmemiştir.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramların operasyonel tanımları aşağıda verilmiştir:

Akademik Başarı: Öğrencilerin Türkçe, Matematik, Fen Bilimleri ve Sosyal Bilgiler derslerinden aldıkları notların ortalaması. Bu araştırmada, öğrencilerin son karne notları temel alınarak hesaplanan genel akademik başarı ortalaması kullanılmıştır. Akademik başarı, öğrencilerin bilişsel yeterliklerini, öğrenme performanslarını ve ders çalışma alışkanlıklarını yansıtan nicel bir gösterge olarak değerlendirilmiştir.

Serbest Zaman Yönetimi (SZY): Öğrencilerin okul dışı zamanlarını planlı, verimli, amaçlı ve dengeli bir şekilde kullanabilme becerisi. Serbest zaman yönetimi, öğrencilerin

ders çalışma, dinlenme, sosyal aktiviteler ve spor arasında dengeli bir dağılım yapabilme, zamanlarını önceliklendirme, hedef belirleme ve öz düzenleme becerilerini içermektedir. Bu araştırmada, Serbest Zaman Yönetimi Alt Ölçeği ile ölçülmüştür.

Yüzme Sporuna Katılım: Öğrencilerin düzenli olarak yüzme kurslarına, yüzme antrenmanlarına veya yüzme etkinliklerine katılım durumu ve süresi. Bu araştırmada, öğrencilerin yüzme kursuna katılım süreleri "Hiç gitmedim", "1-3 ay", "4-6 ay", "7-12 ay" ve "1 yıldan fazla" kategorilerinde değerlendirilmiştir. Düzenli katılım, haftada en az bir kez yüzme aktivitesine katılım olarak tanımlanmıştır.

Ders Çalışma Alışkanlığı: Öğrencilerin düzenli, planlı, disiplinli ve sistematik bir şekilde ders çalışma davranışları. Ders çalışma alışkanlığı, öğrencilerin ödevlerini zamanında yapma, sınavlara önceden hazırlanma, derslerine karşı sorumluluk duyma ve düzenli çalışma rutini oluşturma gibi davranışları içermektedir. Bu araştırmada, Ders Çalışma Alışkanlığı Alt Ölçeği ile ölçülmüştür.

Yüzmenin Genel Etkileri: Öğrencilerin yüzme sporunun kendilerine fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan sağladığı katkılara ilişkin algıları. Bu kavram, yüzmenin fiziksel sağlığa katkısı, özgüven artışı, disiplin kazanımı, sosyal ilişkilerin gelişimi ve genel yaşam kalitesine olumlu etkisi gibi boyutları içermektedir. Bu araştırmada, Yüzmenin Genel Etkileri Alt Ölçeği ile ölçülmüştür.

İlköğretim Öğrencisi: Türkiye Milli Eğitim Sistemi'nde 8-14 yaş aralığında, ilkokul (1-4. sınıf) ve ortaokul (5-8. sınıf) düzeyinde öğrenim gören öğrenciler. Bu araştırmada, 3-8. sınıf düzeyindeki öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir.

Ebeveyn Eğitim Düzeyi: Anne ve babanın tamamladıkları en yüksek eğitim kademesi. Bu araştırmada, ebeveyn eğitim düzeyi "İlkokul", "Ortaokul", "Lise", "Üniversite" ve "Lisansüstü" kategorilerinde değerlendirilmiştir.

Bütüncül Gelişim: Çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve psikolojik tüm gelişim alanlarının dengeli ve eşzamanlı olarak desteklenmesi yaklaşımı. Bu araştırma, yüzme sporunun çocukların bütüncül gelişimine katkısını incelemektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın temel kavramları olan akademik başarı, serbest zaman yönetimi ve yüzme sporu detaylı olarak ele alınmakta; bu kavramlar arasındaki ilişkiler kuramsal ve ampirik çerçevede incelenmektedir. Ayrıca, yüzme sporunun fiziksel, psikolojik ve bilişsel etkileri bilimsel çalışmalar ışığında tartışılmakta ve Türkiye bağlamındaki uygulanabilirlik sorunları değerlendirilmektedir.

2.1. Akademik Başarı Kavramı ve Kuramsal Temelleri

Akademik başarı, öğrencilerin eğitim sürecinde belirlenen hedeflere ulaşma düzeyini gösteren temel bir göstergedir. Geleneksel olarak öğrencilerin sınav notları, ders ortalamaları ve diploma dereceleri ile ölçülen akademik başarı, eğitim sistemlerinin etkililiğini değerlendirmede ve öğrencilerin gelecekteki eğitim ve kariyer fırsatlarını belirlemede kritik bir rol oynamaktadır.

Akademik başarı, yalnızca bilişsel yeteneklerin bir yansıması değil, aynı zamanda motivasyon, çalışma alışkanlıkları, öz düzenleme becerileri, aile desteği, sosyo-ekonomik faktörler ve fiziksel sağlık gibi çok sayıda değişkenin etkileşiminin bir sonucudur. Bu çok boyutlu yapı, akademik başarının anlaşılması ve desteklenmesi için bütüncül bir yaklaşımı gerekli kılmaktadır.

2.1.1. Akademik Başarıyı Etkileyen Bireysel Faktörler

Bireysel faktörler, öğrencinin kendi özellikleri ve davranışlarıyla ilgili değişkenleri içermektedir. Bu faktörler arasında zeka, öğrenme stilleri, motivasyon, öz yeterlik inancı, çalışma alışkanlıkları ve bilişsel stratejiler yer almaktadır.

Bilişsel Yetenekler: Zeka ve bilişsel yetenekler, akademik başarının temel belirleyicilerinden biridir. Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, zekanın sabit bir özellik olmadığını, öğrenme deneyimleri ve çevresel faktörlerle geliştirilebileceğini göstermektedir. Özellikle yürütücü işlevler (planlama, organizasyon, engelleyici kontrol, bilişsel esneklik) akademik başarıda kritik rol oynamaktadır.

Motivasyon ve Öz Yeterlik: Bandura'nın sosyal bilişsel teorisine göre, öz yeterlik inancı (bireyin belirli bir görevi başarıyla tamamlayabileceğine dair inancı) akademik performansı doğrudan etkilemektedir. Yüksek öz yeterlik inancına sahip öğrenciler, zorluklarla daha etkili başa çıkar, daha fazla çaba gösterir ve akademik hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olurlar (Bandura, 1997, Fırat 2025).

Çalışma Alışkanlıkları ve Öz Düzenleme: Düzenli, planlı ve disiplinli çalışma alışkanlıkları, akademik başarının önemli göstergesidir. Öz düzenleme becerileri, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini izlemelerini, değerlendirmelerini ve gerektiğinde stratejilerini değiştirmelerini sağlar.

2.1.2. Akademik Başarıyı Etkileyen Çevresel Faktörler

Çevresel faktörler, öğrencinin dışındaki ve öğrencinin gelişimini etkileyen değişkenleri içermektedir. Bu faktörler arasında aile yapısı, ebeveyn eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, okul ortamı, öğretmen kalitesi ve akran ilişkileri bulunmaktadır.

Aile Faktörleri: Ebeveyn eğitim düzeyi, aile geliri, ev ortamının kalitesi ve ebeveyn katılımı, çocukların akademik başarılarını önemli ölçüde etkilemektedir. Eğitim düzeyi yüksek aileler, çocuklarına daha fazla bilişsel uyarım sağlar, eğitime daha fazla değer verir ve akademik beklentileri daha yüksektir.

Sosyo-Ekonomik Durum: Sosyo-ekonomik düzey, eğitim kaynaklarına erişim, beslenme kalitesi, sağlık hizmetleri ve genel yaşam koşulları üzerinden akademik başarıyı etkilemektedir. Bourdieu'nun kültürel sermaye teorisi, sosyo-ekonomik ve kültürel sermayenin akademik başarı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Okul Ortamı: Okul kalitesi, öğretmen yeterliliği, sınıf büyüklüğü, eğitim kaynakları ve okul iklimi, öğrencilerin akademik performanslarını etkileyen önemli faktörlerdir.

2.1.3. Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı İlişkisi

Son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ve spor yapmanın da akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin akademik performansa etkisine ilişkin derlemeler; özellikle kronik/düzenli katılımın, bilişsel işlevler ve okul performansı üzerinde küçük-orta düzeyde olumlu etkiler ürettiğini göstermektedir (Barbosa ve ark., 2020; Donnelly ve ark., 2016; Sember ve ark., 2020; James ve ark., 2023). Okul temelli fiziksel aktivite müdahalelerinin sınıf içi davranış ve akademik çıktılar üzerindeki olumlu etkileri ayrıca desteklenmektedir (Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, 2013; Watson ve ark., 2017).

2.2. Serbest Zaman Yönetimi Kavramı ve Önemi

Serbest zaman yönetimi (SZY), bireylerin zorunlu görevleri (okul, ödevler, ev işleri vb.) dışında kalan zamanlarını planlı, verimli, amaçlı ve dengeli bir şekilde kullanabilme becerisidir.

İlköğretim çağındaki çocuklar için serbest zaman yönetimi, hem akademik başarılarını hem de sosyal, fiziksel ve kişisel gelişimlerini etkileyen önemli bir yaşam becerisidir.

2.2.1. Serbest Zaman Yönetiminin Bileşenleri

Etkili serbest zaman yönetimi, birkaç temel bileşenden oluşmaktadır:

Planlama ve Organizasyon: Öğrencilerin zamanlarını önceden planlamaları, günlük ve haftalık programlar oluşturmaları ve aktivitelerini organize etmeleri.

Önceliklendirme: Öğrencilerin yapılacak işleri önem ve aciliyet derecesine göre sıralamaları ve öncelikli görevlere daha fazla zaman ayırmaları.

Hedef Belirleme: Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için zaman planlaması yapmaları.

Öz Düzenleme: Öğrencilerin kendi davranışlarını izlemeleri, değerlendirmeleri ve gerektiğinde düzeltmeleri.

Denge Kurma: Ders çalışma, spor yapma, sosyal aktiviteler ve dinlenme arasında dengeli bir dağılım yapmaları.

2.2.2. Serbest Zaman Yönetimi ve Akademik Başarı İlişkisi

Etkili serbest zaman yönetimi, öğrencilerin zamanlarını ders çalışma, spor yapma, sosyal aktiviteler ve dinlenme arasında dengeli bir şekilde dağıtmalarını sağlar. Bu denge, öğrencilerin stres düzeylerini azaltır, motivasyonlarını artırır ve genel yaşam kalitelerini yükseltir. Araştırmalar, serbest zamanını iyi yöneten öğrencilerin akademik performanslarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Serbest zaman yönetimi becerileri, öğrencilere hedef belirleme, önceliklendirme, planlama ve öz izleme gibi üst düzey bilişsel beceriler kazandırmakta ve bu beceriler akademik çalışmalara da transfer edilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli sporun SZY ile ilişkili olduğunu; planlama ve organizasyon becerilerinde daha yüksek puanlarla seyrettiğini göstermektedir (Işıkgöz ve ark., 2021).

2.2.3. Serbest Zaman Yönetimi ve Spor İlişkisi

Düzenli spor yapan öğrencilerin, zamanlarını daha etkili yönetebildikleri ve bu durumun akademik performanslarına olumlu yansıdığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Yüzmenin yapılandırılmış doğası (programlı antrenman, hedef belirleme, disiplin), çocuklarda zaman planlama, önceliklendirme ve öz düzenleme becerilerine katkı sağlayabilir (Ayyıldız Durhan ve ark., 2017; Özdemir & Dedemli, 2023).

Spor, öğrencilere düzenli bir rutin kazandırır ve zamanlarını yapılandırmalarını gerektirir. Haftada belirli günlerde ve saatlerde antrenman yapan öğrenciler, kalan

zamanlarını da daha planlı kullanma eğilimindedirler. Bu yapılandırılmış zaman kullanımı, genel zaman yönetimi becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.

2.3. Yüzme Sporü: Genel Özellikleri ve Tarihsel Gelişimi

Yüzme; su ortamında vücudun yatay pozisyonda, kol ve bacak hareketlerinin koordinasyonu ile ilerlemesi esasına dayanan, tüm vücut kas gruplarını etkinleştiren kompleks bir spor dalıdır (Bozkurt, 2021; Kolukısa & Dizdar, 2022). Suyun kaldırma kuvveti eklemlere binen yükü azaltarak yaralanma riskini minimize eder; hidrostatik basınç dolaşımı olumlu etkiler (Kolukısa & Dizdar, 2022; Tanaka, 2009).

2.3.1. Yüzmenin Tarihsel Gelişimi

Tarihsel olarak yüzme, hayatta kalma ve hijyen amaçlı pratiklerden modern anlamda bir sportif disipline evrilmiştir. İnsanlık tarihi boyunca yüzme, hem pratik bir beceri hem de rekreasyonel bir aktivite olarak önem taşımıştır. 19. yüzyılda yüzme kurumsallaşmış ve 1896'da modern Olimpiyat programına girmiştir (Carr, 2022; Smith, 2023).

Bu tarihten itibaren yüzme, dünya çapında popüler bir spor dalı haline gelmiş ve sürekli gelişen teknikler ve antrenman yöntemleriyle profesyonel bir disiplin olarak şekillenmiştir.

2.3.2. Yüzme Stilleri ve Özellikleri

Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek olmak üzere dört temel stil farklı kas gruplarını ön plana çıkarır; bu çeşitlilik yüzmenin farklı bireysel özelliklere uyarlanabilmesini sağlar (Syahraştani, 2022; Tanaka, 2009). Her stil, farklı teknik beceriler, koordinasyon yetenekleri ve fiziksel özellikler gerektirir. Bu çeşitlilik, yüzmenin geniş bir yaş ve yetenek yelpazesine hitap etmesini sağlar.

Serbest Stil (Crawl): En hızlı ve en yaygın kullanılan stil olup, omuz, sırt ve bacak kaslarını yoğun şekilde çalıştırır.

Sırtüstü: Sırt kaslarını ve omuz esnekliğini geliştiren, nefes alma açısından daha rahat bir stildir.

Kurbağalama: Göğüs ve bacak kaslarını yoğun şekilde çalıştıran, koordinasyon gerektiren bir stildir.

Kelebek: En zorlu stil olarak kabul edilir ve tüm vücut kaslarının koordineli çalışmasını gerektirir.

2.4. Yüzme Sporunun Fiziksel Faydaları

Yüzme, tüm yaş grupları için uygun, düşük yaralanma riski taşıyan ve kardiyovasküler sağlığı destekleyen bir spor dalıdır. Özellikle çocuklar için yüzme, fiziksel gelişimin yanı sıra bilişsel ve sosyal gelişime de katkı sağlamaktadır. Yüzme, kalp-damar, kas-iskelet ve solunum sistemleri üzerinde olumlu adaptasyonlar oluşturur; vücut kompozisyonunu iyileştirir (Ferreira ve ark., 2024; Raffaelli ve ark., 2016; Lee & Oh, 2015; Baydaş & Uca, 2024).

2.4.1. Kardiyovasküler Sistem Üzerindeki Etkiler

Yüzme, koşu ve bisiklet gibi aerobik egzersizlere benzer biçimde VO₂max (maksimal oksijen tüketimi), kalp debisi ve otonom dengeyi iyileştirir; suya dalma ve yatay pozisyon gibi benzersiz fizyolojik koşullar, sağ kalp ön yükü ve hemodinami üzerinde özgül etkiler yaratır. (Lazar ve ark., 2013; Martinez ve ark., 2020).

Yüzme, kalp kasını güçlendirir, kalp atım hızını düzenler ve kan dolaşımını iyileştirir. Düzenli yüzme, dinlenme kalp atım hızını düşürür ve kalbin daha verimli çalışmasını sağlar.

Açık su koşulları ve su sıcaklığına bağlı termoregülasyon, dolaşım yanıtlarını modüle eder (Baldassarre & Bonifazi, 2017). Yoğun dayanıklılık yüklenmelerinde farklı branşlar arasında sağ kalp fonksiyonunun etkilenmesi değişebilmekte; yüzmede

aritmojenik risk profilinin koşuya kıyasla farklılaşabildiği bildirilmiştir (Martinez ve ark., 2020).

Çocuklarda düzenli yüzme eğitimi, kardiyovasküler sistemin sağlıklı gelişimini destekler ve yaşam boyu sürdürülebilir bir egzersiz alışkanlığının temelini atar. Bu erken dönem adaptasyonlar, yetişkinlik döneminde kardiyovasküler hastalık riskini azaltabilir.

2.4.2. Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkiler

Yüzme, tüm vücutta dengeli kas aktivasyonu gerektirir; çocuklarda düzenli antrenman kas kuvveti, denge ve koordinasyonu destekleyebilir (İlhan ve ark., 2024). Suyun direnci, kasların güçlenmesini sağlarken, suyun kaldırma kuvveti eklemlere binen yükü azaltarak yaralanma riskini minimize eder.

Yüzme, koordinasyon, denge, esneklik ve kas gücü gibi fiziksel becerileri geliştirirken, aynı zamanda postür ve vücut farkındalığını da iyileştirir. Su dışı destekleyici egzersizlerin (örneğin elastik direnç) yüzme performansına katkı verdiği gösterilmiştir (Selçuk, 2013). Temel stil ve yarışmanın farklı fazlarında (başlangıç, su altı, yüzüş) farklı kas grupları öne çıkar; bu durum hedefe yönelik kara antrenmanlarının önemini vurgular (İlhan ve ark., 2024; Selçuk, 2013).

Düzenli yüzme eğitimi alan çocukların, motor becerilerinin geliştiği ve genel fiziksel yeterliliğin arttığı bilinmektedir. Bu gelişim, çocukların diğer fiziksel aktivitelere ve sporlara katılımını da kolaylaştırır.

2.4.3. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkiler

Yüzme, nefes kontrolü ve suyun göğüs kafesine uyguladığı basınca karşı solunum kaslarının çalışması yoluyla akciğer kapasitesini ve solunum verimliliğini artırabilir (Hadiansyah ve ark., 2022; Tanaka, 2009). Özellikle düzenli antrenmanla zorlu vital kapasite ve solunum kası gücünde iyileşmeler raporlanmıştır (Hadiansyah ve ark., 2022).

Yüzme sırasında ritmik nefes alma ve verme, solunum kaslarını güçlendirir ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirir. Suyun göğüs kafesine uyguladığı basınç, diyafram ve interkostal kasların daha güçlü çalışmasını gerektirir. Bu durum, solunum kapasitesinin artmasına ve daha verimli oksijen alımına katkı sağlar.

Çocuklarda gelişmekte olan solunum sisteminin yüzme ile desteklenmesi, yaşam boyu solunum sağlığı için önemli bir temel oluşturur. Özellikle astım gibi solunum yolu hastalıkları olan çocuklar için yüzme, nemli hava ortamı ve kontrollü nefes alma nedeniyle önerilen bir egzersiz türüdür.

2.4.4. Vücut Kompozisyonu Üzerindeki Etkiler

Suyun direnci ve kaldırma kuvveti, eklem dostu biçimde enerji harcamasını artırır ve kas kütlelerinin korunmasını/artan yağsız kütleyi destekler; düzenli yüzme yağ oranını azaltıp lipit profilini iyileştirebilir (Lee & Oh, 2015; Raffaelli ve ark., 2016).

Yüzme, kalori yakımını artırarak sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur. Çocukluk çağı obezitesinin giderek artan bir sorun haline geldiği günümüzde, yüzme gibi düzenli fiziksel aktiviteler, sağlıklı vücut kompozisyonunun geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır.

2.5. Yüzme Sporunun Psikolojik Faydaları

Yüzme, fiziksel faydalarının yanı sıra önemli psikolojik faydalar da sağlamaktadır. Düzenli yüzme eğitimi alan çocukların, öz güvenlerinin arttığı, sosyal etkileşim becerilerinin güçlendiği ve genel psikolojik iyilik hallerinin iyileştiği bilinmektedir.

2.5.1. Stres ve Kaygı Azaltma

Yüzme, stres ve kaygıyı azaltır, endorfin artışı ve rahatlatıcı su ortamı ile ruh halini iyileştirir; öz güven, benlik saygısı ve öz disipline katkıda bulunur (Jackson ve ark.,

2022; Adnan ve ark., 2019; Cherevichko & Smirnov, 2025). Suyun rahatlatıcı etkisi ve ritmik hareketler, meditasyon benzeri bir durum yaratarak zihinsel rahatlama sağlar.

Orta yoğunluklu düzenli egzersiz, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşla ilişkilidir; yüzme yapan bireylerde öz-yeterlik ve sportif kendine güvenin daha yüksek olabildiği bildirilmiştir (Turgut & Kocaekşi, 2020; Sajadian & Khor Mohammad shidi, 2011). Ev kadınlarında bile yüzmenin kaygı ve stres azaltıcı etkileri gösterilmiştir (Rabhi, 2024).

Çocuklar için yüzme, okul stresi ve akademik baskıyla başa çıkmada etkili bir araç olabilir. Düzenli fiziksel aktivite, kortizol gibi stres hormonlarının düzeyini azaltır ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırır.

2.5.2. Öz Güven ve Benlik Saygısı

Yüzmeye başlayan çocuk ve ergenlerde benlik saygısı ve öz güven artışları raporlanmıştır (Özcan, 2025). Yüzme becerilerinin kazanılması ve geliştirilmesi, çocuklara başarıma duygusu verir ve öz güvenlerini artırır.

Her yeni tekniğin öğrenilmesi, her mesafenin tamamlanması ve her hedefe ulaşılması, çocukların kendilerine olan inançlarını güçlendirir.

Yüzmeye düzenli katılım, özgüveni güçlendiren bir boş zaman faaliyeti olarak yaşam kalitesi ve disiplinli yaşam tarzına katkı sağlayabilir (Koroğlu ve ark., 2023). Özellikle yüzme bilmeyen çocukların yüzmeyi öğrenmesi, önemli bir yaşam becerisinin kazanılması anlamına gelir ve bu durum öz yeterlik inancını güçlendirir.

2.5.3. Disiplin ve Azim

Yüzme, disiplin, azim, hedef belirleme ve başarıma duygusu gibi psikolojik becerilerin kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli antrenman programları, çocuklara sorumluluk alma, taahhütlerini yerine getirme ve zorluklarla başa çıkma becerilerini öğretir.

Yüzme antrenmanlarının yapılandırılmış doğası, çocuklara disiplin ve düzen kazandırır. Belirli saatlerde antrenman yapmak, antrenman öncesi ve sonrası rutinleri takip etmek ve antrenör talimatlarına uymak, çocukların öz disiplin becerilerini geliştirir.

2.5.4. Sosyal Etkileşim ve Grup Dinamikleri

Yüzme, bireysel bir spor olmasına rağmen, genellikle grup ortamında yapılır. Bu durum, çocukların sosyal etkileşim becerilerini geliştirmelerine, yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve takım çalışması deneyimi kazanmalarına olanak tanır. Grup içi etkileşim ve ortak hedefler, yalnızlıkla baş etme ve sosyal destek ağının güçlenmesine aracı olabilir (Kalkan ve ark., 2010).

Yüzme kursları ve antrenmanları, farklı yaş ve geçmişlerden çocukların bir araya gelmesini sağlar. Bu çeşitlilik, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve farklı perspektifleri anlamalarına yardımcı olur.

2.6. Yüzme Sporunun Bilişsel Faydaları

Yüzme, fiziksel ve psikolojik faydalarının yanı sıra, bilişsel işlevler üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Aerobik egzersiz olarak yüzme, beyin kan akışını artırır ve bilişsel fonksiyonları destekler.

2.6.1. Serebral Kan Akımı ve Nörotrofik Faktörler

Yüzme, serebral kan akımı ve nörotrofik faktörler üzerinden bilişsel işlevleri destekleyebilir. Akut yüzme seanslarında serebral perfüzyon ve bilişsel performansta artış gösterilmiştir (Parfitt ve ark., 2020). Aerobik egzersizlerin hipokampus hacmi ve bellek üzerindeki etkileri ayrıca belgelenmiştir (Erickson ve ark., 2011).

Deneysel hayvan çalışmalarında düzenli yüzmenin BDNF (Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör) düzeylerini artırdığı, nöroenez ve sinaptogenezi desteklediği ortaya konmuştur (Singh ve ark., 2019). BDNF, beyin hücrelerinin büyümesi, gelişimi ve

hayatta kalması için kritik öneme sahip bir proteindir. Yüzme gibi aerobik egzersizler, BDNF üretimini artırarak öğrenme ve bellek süreçlerini destekler.

Okul çağı çocuklarında düzenli yüzme; temel hareket becerileri, algısal gelişim ve bazı bilişsel göstergelerde iyileşmeler sağlayabilmektedir (Sinclair & Roscoe, 2023; Akıllıoğlu, 2025; Yu ve ark., 2024). Bu bulgular, yüzmenin sadece fiziksel bir aktivite olmadığını, aynı zamanda bilişsel gelişimi destekleyen bir araç olduğunu göstermektedir.

2.6.2. Dikkat ve Konsantrasyon

Teknik odaklanma, nefes kontrolü ve ritmik hareket koordinasyonu gibi yüzmeye özgü talepler, dikkat ve konsantrasyon süreçlerini eğitir. Yüzme sırasında çocuklar, tekniklerine odaklanmak, nefes almayı koordine etmek ve hedeflerine ulaşmak için sürekli dikkat göstermek zorundadırlar.

Yapılan kapsamlı değerlendirmeler, okul ve spor ortamlarında dikkati belirleyen temel unsurların; psikolojik etkenler, yaşam tarzı ve antrenman özellikleri olduğunu göstermiştir (Gürbüz & Hıncal, 2024).

Bu bağlamda, düzenli yüzme antrenmanları çocukların dikkat sürelerini uzatma ve konsantrasyon becerilerini geliştirme potansiyeline sahiptir. Gelişen bu becerilerin, doğal olarak akademik çalışmalara ve öğrenme süreçlerine de aktarılması mümkündür.

2.6.3. Yürütücü İşlevler ve Bilişsel Hız

Sualtı koşullarında uygulanan orta şiddetteki egzersizin, engelleyici kontrol gibi yürütücü işlevlerde seçici iyileşmeler sağladığı bilimsel olarak gösterilmiştir (Möller ve ark., 2019). Yürütücü işlevler; planlama, organizasyon, bilişsel esneklik ve çalışma belleği gibi üst düzey bilişsel süreçleri kapsadığı için, akademik başarı için kritik öneme sahiptir.

Ayrıca, farklı spor dallarında yapılan çalışmalar, antrenmanlara eşlik eden bilişsel hız ve reaksiyon zamanı iyileşmelerine işaret ederken, yapılandırılmış egzersiz rutininin

dikkat ve tepki hızını olumlu etkilediği görülmektedir (Trandafirescu ve ark., 2024). Yüzme, hızlı karar verme, durumsal farkındalık ve motor koordinasyon gerektiren bir spor olduğu için, bu bilişsel talepler, sporcuların bilgi işleme kapasitesinin ve hızının gelişmesine doğrudan katkı sağlamaktadır.

2.6.4. Bellek ve Öğrenme

Aerobik egzersizlerin, özellikle hipokampus bölgesinde yapısal ve işlevsel değişiklikler yarattığı ve bellek performansını iyileştirdiği bilinmektedir. Düzenli yüzme, uzun süreli bellek, çalışma belleği ve öğrenme kapasitesini destekleyebilir.

Yüzme antrenmanları sırasında yeni tekniklerin öğrenilmesi, hareketlerin hatırlanması ve düzeltilmesi, motor öğrenme ve prosedürel bellek süreçlerini aktive eder. Bu süreçler, genel öğrenme kapasitesinin gelişmesine katkı sağlar.

2.7. Spor ve Akademik Başarı İlişkisi: Kuramsal Açıklamalar

Spor ve akademik başarı arasındaki ilişki, eğitim araştırmalarının önemli konularından biridir. Yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Sporun akademik başarıya etkisi, birkaç mekanizma üzerinden açıklanabilir (Demir & Özkan, 2019, Kıran & Şahin, 2023).

2.7.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Fiziksel aktivite, beyin kan akışını artırır, nörotransmitter salınımını düzenler ve nöroplastisite süreçlerini destekler. Bu değişiklikler, öğrenme, hafıza ve dikkat gibi bilişsel fonksiyonları güçlendirir.

Beyin Kan Akımı: Aerobik egzersiz, serebral kan akımını artırarak beyin hücrelerine daha fazla oksijen ve besin maddesi ulaşmasını sağlar. Bu durum, bilişsel performansı iyileştirir.

Nörotransmitter Düzenlenmesi: Fiziksel aktivite, dopamin, serotonin, norepinefrin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırır. Bu nörotransmitterler, dikkat, motivasyon, ruh hali ve öğrenme süreçlerinde önemli rol oynar.

Nöroplastisite: Düzenli egzersiz, beyin hücrelerinin yeni bağlantılar kurmasını (sinaptogenez) ve yeni nöronların oluşmasını (nörogenez) destekler. Bu süreçler, öğrenme kapasitesini artırır.

BDNF Artışı: Fiziksel aktivite, BDNF üretimini artırarak beyin hücrelerinin büyümesini, gelişimini ve hayatta kalmasını destekler.

2.7.2. Psikolojik Mekanizmalar

Spor, öz güven, öz yeterlik inancı ve motivasyonu artırır. Ayrıca stres ve kaygı düzeylerini azaltarak öğrencilerin daha rahat ve odaklanmış bir şekilde çalışmalarını sağlar.

Öz Yeterlik ve Öz Güven: Sporda başarı elde etmek, çocukların öz yeterlik inançlarını güçlendirir. Bu güven, akademik alana da transfer edilir ve öğrencilerin zorluklarla daha etkili başa çıkmalarını sağlar.

Stres ve Kaygı Azaltma: Fiziksel aktivite, kortizol gibi stres hormonlarının düzeyini azaltır ve endorfin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırır. Bu durum, öğrencilerin daha rahat ve odaklanmış bir şekilde çalışmalarını sağlar.

Motivasyon: Spor, hedef belirleme ve başarıma deneyimi sağlar. Bu deneyim, akademik hedeflere ulaşma konusunda da motivasyonu artırır.

Ruh Hali İyileşmesi: Düzenli fiziksel aktivite, depresyon ve kaygı belirtilerini azaltır, genel ruh halini iyileştirir. Olumlu ruh hali, akademik performansı destekler.

2.7.3. Davranışsal Mekanizmalar

Düzenli spor yapan öğrenciler, disiplin, zaman yönetimi ve hedef belirleme gibi becerileri kazanırlar. Bu beceriler, akademik çalışmalara da transfer edilir ve başarıyı artırır.

Disiplin ve Sorumluluk: Düzenli antrenman programları, çocuklara disiplin ve sorumluluk alma becerilerini öğretir. Bu beceriler, düzenli ders çalışma alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlar.

Zaman Yönetimi: Spor ve akademik sorumlulukları dengelemek, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerini gerektirir. Bu beceri, akademik başarı için kritik öneme sahiptir.

Hedef Belirleme ve Planlama: Sporda hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için plan yapma deneyimi, akademik hedeflerin belirlenmesinde ve planlanmasında da kullanılabilir.

Azim ve Sebat: Sporda karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme deneyimi, akademik zorluklarla başa çıkmada da azim ve sebat göstermeyi öğretir.

2.8. Yüzme ve Akademik Başarı: Ampirik Bulgular

Fiziksel aktivitenin akademik performansa etkisine ilişkin derlemeler; özellikle kronik/düzenli katılımın, bilişsel işlevler ve okul performansı üzerinde küçük-orta düzeyde olumlu etkiler ürettiğini göstermektedir (Barbosa ve ark., 2020; Donnelly ve ark., 2016; Sember ve ark., 2020; James ve ark., 2023). Yüzme gibi aerobik egzersizler; kardiyovasküler sağlık, nörotransmitter dengesi ve uyku kalitesinde iyileşme üzerinden dikkat, bellek ve problem çözme güçlendirebilir (Trudeau & Shephard, 2009; Keeley & Fox, 2009).

Psikolojik beceriler (öz düzenleme, motivasyon, kontrol odağı) de başarıyla ilişkilidir; yüzme eğitimi iç kontrol odağı ve psikolojik iyilik halinde artışlarla bağlantılı

bulunmuştur (Yiğiter, 2014; Bayyat, 2021). İç kontrol odağına sahip bireyler, başarılarının ve başarısızlıklarının kendi çabalarına bağlı olduğuna inanırlar. Bu inanç, akademik motivasyonu ve çabayı artırır.

Okul temelli fiziksel aktivite müdahalelerinin sınıf içi davranış ve akademik çıktılar üzerindeki olumlu etkileri ayrıca desteklenmektedir (Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, 2013; Watson ve ark., 2017). Özellikle ders aralarında veya ders öncesinde yapılan fiziksel aktivitelerin, öğrencilerin dikkatini artırdığı ve sınıf içi davranışlarını iyileştirdiği gösterilmiştir.

Uluslararası araştırmalar, düzenli yüzme eğitimi alan çocukların akademik performanslarının yüzme yapmayan akranlarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle matematik ve okuma becerilerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca yüzme sporunun çocukların öz düzenleme becerilerini geliştirdiği ve bu durumun akademik başarıya olumlu yansıdığı belirtilmektedir.

2.9. Yüzme ve Serbest Zaman Yönetimi: İlişkisel Çerçeve

Yüzmenin yapılandırılmış doğası (programlı antrenman, hedef belirleme, disiplin), çocuklarda zaman planlama, önceliklendirme ve öz düzenleme becerilerine katkı sağlayabilir (Ayyıldız Durhan ve ark., 2017; Özdemir & Dedemli, 2023). Düzenli yüzme antrenmanları, çocuklara zamanlarını yapılandırma ve yönetme konusunda pratik deneyim kazandırır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli sporun SZY ile ilişkili olduğunu; planlama ve organizasyon becerilerinde daha yüksek puanlarla seyrettiğini göstermektedir (Işıkgöz ve ark., 2021). Bu bulgular, sporun zaman yönetimi becerileri üzerindeki olumlu etkisinin farklı yaş gruplarında da geçerli olabileceğini düşündürmektedir.

Yüzmeye düzenli katılım, özgüveni güçlendiren bir boş zaman faaliyeti olarak yaşam kalitesi ve disiplinli yaşam tarzına katkı sağlayabilir (Köroğlu ve ark., 2023).

Serbest zamanını yapılandırılmış ve anlamlı aktivitelerle dolduran çocuklar, daha yüksek yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hali rapor etmektedirler.

Ekran süresi ve hareketsizliğin yüksek olduğu çağımızda, yüzme haftalık fiziksel aktiviteyi artırıp ekran maruziyetini dolaylı azaltarak sağlıklı alışkanlıkların gelişimini destekleyebilir (Wieprecht ve ark., 2025).

Çocukların serbest zamanlarını ekran başında geçirmek yerine fiziksel aktiviteyle değerlendirmeleri, hem fiziksel hem de bilişsel sağlıkları için önemlidir.

Çocukluk döneminde yapılandırılmış sucul programların fiziksel, bilişsel ve psikososyal faydaları gösterilmiştir (Brito Mancheno, 2024). Yüzme programları, çocuklara yapılandırılmış bir rutin kazandırır ve serbest zamanlarını verimli kullanmalarını sağlar.

2.10. Türkiye'de Yüzme Programlarının Uygulanabilirliği ve Engeller

Türkiye bağlamında, yüzme sporunun yaygınlaştırılması ve çocukların bu spora erişiminin artırılması konusunda çeşitli engeller bulunmaktadır. Bu engellerin anlaşılması, etkili politikaların geliştirilmesi için önemlidir.

2.10.1. Tesis ve Altyapı Yetersizliği

Ulusal raporlar, havuz altyapısının nüfusa oranla yetersiz olduğunu ve yeni yatırımların sürdüğünü göstermektedir (Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü, 2024). Özellikle kırsal bölgelerde ve küçük şehirlerde yüzme havuzu sayısı oldukça sınırlıdır. Federatif örgütlenmeye karşın erişimde sayısal ve işlevsel sınırlılıklar mevcuttur (Türkiye Yüzme Federasyonu, 2025).

İstanbul ili örneğinde spor yatırımlarının verimlilik sorunları bildirilmiştir (Özaydın, 2024). Mevcut tesislerin bazılarının yetersiz bakım, uygun olmayan işletme modelleri veya coğrafi dağılım dengesizliği nedeniyle etkin kullanılmadığı görülmektedir.

2.10.2. Sosyoekonomik Engeller

Türkiye'de düzenli spor yapma oranlarının düşüklüğü ve hane gelir dağılımı; havuz üyeliği, ekipman, ulaşım gibi maliyet kalemleriyle birleşerek yüzmeye erişimi sınırlar (Euronews, 2022; TÜİK, 2025). Yüzme, diğer bazı sporlara göre daha maliyetli bir aktivite olarak algılanmaktadır. Havuz üyelik ücretleri, yüzme kıyafetleri, bone, gözlük gibi ekipman maliyetleri ve ulaşım giderleri, düşük gelirli aileler için önemli bir engel oluşturmaktadır.

Spor katılımının sosyal sınıfla ilişkisini vurgulayan kuramsal çerçeve, yüzmenin sosyoekonomik üst grupların tercihi olduğunu, dolayısıyla eşitsizlikleri yansıtabildiğini belirtir (Bourdieu, 1978). Bu durum, yüzme sporunun toplumun tüm kesimlerine eşit şekilde ulaşmasını engellemekte ve sosyal eşitsizlikleri pekiştirmektedir.

2.10.3. Kültürel ve Toplumsal Cinsiyet Engelleri

Toplumsal cinsiyet normları ve mahremiyet-kıyafet endişeleri, özellikle kız çocukları ve kadınların düzenli havuz erişimini sınırlayabilir (Şahan & Akbulut, 2020; Koca, 2018; Toplumsal Cinsiyet ve Spor, 2023). Türkiye'de geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ve muhafazakar değerler, kız çocuklarının yüzme gibi vücudun görünür olduğu sporlara katılımını sınırlayabilmektedir.

Özellikle ergenlik döneminde, kız çocuklarının yüzme sporuna katılımında belirgin bir düşüş gözlenmektedir. Bu durum, hem ailelerin tutumlarından hem de toplumsal baskılardan kaynaklanmaktadır. Politika tasarımıyla kültürel duyarlılık ve erişim düzenlemeleri (örneğin kadınlara özel seanslar) önemlidir.

2.10.4. Müfredat ve Okul Politikaları

Beden eğitimi derslerinin sınırlı saatleri ve tesis kısıtları nedeniyle yüzme eğitimi çoğu okulda müfredata entegre edilememektedir. Oysa yapılandırılmış yüzme programlarının çok boyutlu faydaları, okul-spor işbirlikleri ve müfredat entegrasyonunu

gerekleştirmektedir (Brito Mancheno, 2024; Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, 2013).

Türkiye'de beden eğitimi dersleri genellikle okul bahçelerinde veya spor salonlarında yapılmakta, yüzme eğitimi için gerekli altyapı çoğu okulda bulunmamaktadır. Bazı özel okullar ve pilot uygulamalar dışında, sistematik yüzme eğitimi müfredata dahil edilmemiştir.

2.11. İlgili Araştırmalar: Ulusal ve Uluslararası Bulgular

Bilimsel çalışmalar incelendiğinde, spor ve akademik başarı ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak özellikle yüzme sporu ile akademik başarı ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, özellikle Türkiye bağlamında sınırlıdır.

2.11.1. Uluslararası Araştırmalar

Uluslararası araştırmalar, düzenli yüzme eğitimi alan çocukların akademik performanslarının yüzme yapmayan akranlarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle matematik ve okuma becerilerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca yüzme sporunun çocukların öz düzenleme becerilerini geliştirdiği ve bu durumun akademik başarıya olumlu yansıdığı belirtilmektedir.

Fiziksel aktivite ve akademik başarı ilişkisini inceleyen meta-analiz çalışmaları, düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler ve akademik performans üzerinde küçük-orta düzeyde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu etkiler, özellikle dikkat, bellek ve yürütücü işlevler gibi bilişsel alanlarda daha belirgindir.

2.11.2. Ulusal Araştırmalar

Türkiye'de yapılan araştırmalar ise genellikle spor ve akademik başarı ilişkisini genel anlamda ele almakta, spesifik olarak yüzme sporuna odaklanan çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Bu durum, mevcut araştırmanın önemini artırmaktadır.

Serbest zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, etkili zaman yönetimi becerilerine sahip öğrencilerin akademik performanslarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle düzenli spor yapan öğrencilerin, zamanlarını daha verimli kullandıkları ve bu durumun akademik başarılarına olumlu yansıdığı belirtilmektedir.

2.12. Literatür Özeti ve Araştırmanın Gerekçesi

Literatür taraması, yüzmenin çocuklarda kardiyovasküler, kas-iskelet ve solunum sistemleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını; vücut kompozisyonunu iyileştirdiğini; stres ve kaygıyı azalttığını; benlik saygısı, öz yeterlik ve sosyal işlevselliği güçlendirdiğini ve serebral perfüzyon, BDNF, dikkat ve yürütücü işlevler üzerinden bilişsel süreçleri desteklediğini göstermektedir (Lazar ve ark., 2013; Lee & Oh, 2015; Raffaelli ve ark., 2016; Jackson ve ark., 2022; Parfitt ve ark., 2020; Singh ve ark., 2019; Sinclair & Roscoe, 2023; Yu ve ark., 2024).

Bu mekanizmalar aracılığıyla, fiziksel aktivite ve yüzme katılımının akademik performansla olumlu ilişkili olduğu; düzenli katılımın etkisinin daha belirgin olabildiği bildirilmiştir (Barbosa ve ark., 2020; Donnelly ve ark., 2016; Sember ve ark., 2020; James ve ark., 2023; Trudeau & Shephard, 2009; Keeley & Fox, 2009). Yüzmenin yapılandırılmış doğası; serbest zamanın planlı ve üretken kullanımına, öz düzenleme ve disipline katkı sağlar (Ayyıldız Durhan ve ark., 2017; Özdemir & Dedemli, 2023).

Türkiye bağlamında ise tesis, sosyoekonomik ve kültürel engeller yüzmeye erişimi sınırlandırmakta; bu durum, yüzmenin eğitimsel ve sağlıkla ilgili faydalarına eşitsiz erişim doğurmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü, 2024; Özeydin, 2024; Euronews, 2022; TÜİK, 2025; Şahan & Akbulut, 2020).

Bu nedenle mevcut çalışma, ilköğretim öğrencilerinde yüzme katılımının akademik başarı ve serbest zaman yönetimi ile ilişkisini Türkiye bağlamında, kesitsel ve nicel bir tasarımla inceleyerek literatürdeki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır (Nalbant & Kaya, 2025; Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, 2013).

Araştırma bulguları, eğitim politikası yapıcılarına, okul yöneticilerine, ailelere ve spor yöneticilerine yüzme sporunun çok boyutlu faydaları konusunda bilimsel dayanak sağlayacak ve yüzme eğitiminin yaygınlaştırılması için öneriler sunacaktır.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin ve bu ilişkilerin yönünün belirlenmesini amaçlayan bir araştırma desendir (Karasar, 2020). Bu model, değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurmaktan ziyade, mevcut durumu olduğu gibi betimlemeyi ve değişkenler arası ilişkilerin varlığını, yönünü ve gücünü ortaya koymayı hedefler.

Bu araştırmada, ilköğretim öğrencilerinin yüzme sporuna katılım durumları, akademik başarı düzeyleri ve serbest zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma kesitsel bir yaklaşımla yürütülmüş olup, veriler belirli bir zaman diliminde toplanmıştır. Bu yaklaşım, değişkenler arasındaki ilişkilerin anlık bir fotoğrafını sunmakta, ancak nedensellik çıkarımlarında sınırlılıklar taşımaktadır (Creswell & Creswell, 2018).

Araştırmanın bağımsız değişkenleri yüzme sporuna katılım süresi, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerdir. Bağımlı değişkenler ise akademik başarı (ders çalışma alışkanlığı) ve serbest zaman yönetimi becerileridir. Ayrıca, yüzme sporunun algılanan etkileri de aracı bir değişken olarak modele dahil edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Tokat ilinde öğrenim gören ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Tokat ili, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre sosyoekonomik gelişmişlik endeksinde orta düzeyde yer alan bir il olup, hem kentsel hem de kırsal özellikleri bünyesinde barındırmaktadır (TÜİK, 2023). Bu özellik, araştırma bulgularının Türkiye'nin orta ölçekli illerine genellenebilirliği açısından önemlidir.

Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 220 ilköğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Uygun örnekleme, araştırmacının ulaşılabilir ve erişilebilir katılımcılardan veri toplamasına olanak tanıyan, zaman ve maliyet açısından ekonomik bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2020). Ancak bu yöntemin, örneklemin evreni temsil gücünü sınırlayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, Cohen, Manion ve Morrison (2007) tarafından önerilen "ilişkisel araştırmalar için minimum 200 katılımcı" kriteri dikkate alınmıştır. 220 katılımcılı örneklem, istatistiksel analizler için yeterli güce sahiptir ve Tip I ve Tip II hata risklerini minimize etmektedir.



3.2.1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri

Örneklem grubunun demografik özellikleri Tablo 3.1.'de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	107	48.6
	Kız	113	51.4
Sınıf Düzeyi	3. Sınıf	20	9.1
	4. Sınıf	130	59.1
	5. Sınıf	25	11.4
	6. Sınıf	18	8.1
	7. Sınıf	15	6.8
	8. Sınıf	10	4.5
Yüzme Kursuna Katılım	Hiç Gitmedim	100	45.5
	1-3 Ay	29	13.2
	4-6 Ay	26	11.8
	7-12 Ay	34	15.5
	1 Yıldan Fazla	31	14.1
Başka Spor Yapma	Evet	103	46.8
	Hayır	117	53.2
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	42	19.1
	Ortaokul	10	4.5
	Lise	7	3.2
	Üniversite	133	60.5
	Lisansüstü	28	12.7
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	8	3.6
	Ortaokul	16	7.3
	Lise	21	9.5
	Üniversite	142	64.5
	Lisansüstü	33	15.0
Ailenin Derslere Önemi	Çok Önem Veriyor	144	65.5
	Biraz Önem Veriyor	76	34.5
Kendine Ait Oda	Evet	154	70.0
	Hayır	66	30.0
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	49	22.3
	2 Kardeş	106	48.2
	3 Kardeş	63	28.6
	4 ve Daha Fazla	2	0.9

Kaynak: Tablo 3.1.: Öğrencilerin Demografik Özellikleri (N=220)

Tablo 1 incelendiğinde, örneklem grubunun cinsiyet açısından dengeli bir dağılım gösterdiği görülmektedir (Kız: % 51.4, Erkek: % 48.6). Bu denge, cinsiyet değişkeninin etkisinin tarafsız bir şekilde incelenmesine olanak tanımaktadır.

Sınıf düzeyi açısından öğrencilerin büyük çoğunluğunu 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır (% 59.1, n =130). Bu yoğunlaşma, veri toplama sürecinde 4. sınıf öğrencilerine daha fazla erişim sağlanmasından kaynaklanmaktadır. 4. sınıf düzeyi, ilköğretimin orta kademesinde yer almakta ve öğrencilerin hem akademik hem de sosyal beceriler açısından kritik bir gelişim dönemini temsil etmektedir (Piaget, 1952).

Katılımcıların yaşları 8 ile 14 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 9.77 (SS=1.51) olarak hesaplanmıştır. Bu yaş aralığı, Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre "somut işlemler dönemi"ne karşılık gelmekte ve çocukların mantıksal düşünme, sınıflandırma ve sıralama gibi bilişsel becerileri kazandıkları bir dönemdir (Santrock, 2018).

Yüzme kursuna katılım durumu incelendiğinde, öğrencilerin %45.5'inin (n=100) hiç yüzme kursuna gitmediği, %54.5'inin ise farklı sürelerde yüzme eğitimi aldığı belirlenmiştir. Yüzme eğitimi alan öğrencilerin dağılımı şu şekildedir:

- 1-3 ay: % 13.2 (n=29)
- 4-6 ay: % 11.8 (n=26)
- 7-12 ay: % 15.5 (n=34)
- 1 yıldan fazla: % 14.1 (n=31)

Bu dağılım, örneklem grubunun yüzme deneyimi açısından heterojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Yüzme kursuna hiç katılmayan öğrencilerin kontrol grubu olarak işlev görmesi, karşılaştırmalı analizlerin yapılmasına olanak tanımaktadır.

Öğrencilerin % 46.8'i yüzme dışında başka bir sporla da ilgilenmektedir. Bu bulgu, örneklem grubunun genel olarak fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin orta-yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 5-17 yaş grubu çocuklar için günde en az 60 dakika orta-yoğun fiziksel aktivite önermektedir (WHO, 2020). Örneklem grubunun yaklaşık yarısının düzenli spor yapması, bu öneriye kısmen uyum sağlandığını göstermektedir.

Anne ve baba eğitim düzeyleri incelendiğinde, ebeveynlerin büyük çoğunluğunun yüksek eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir:

- Anne eğitim düzeyi: Üniversite % 60.5, Lisansüstü % 12.7 (Toplam: % 73.2)

- Baba eğitim düzeyi: Üniversite % 64.5, Lisansüstü % 15.0 (Toplam: % 79.5)

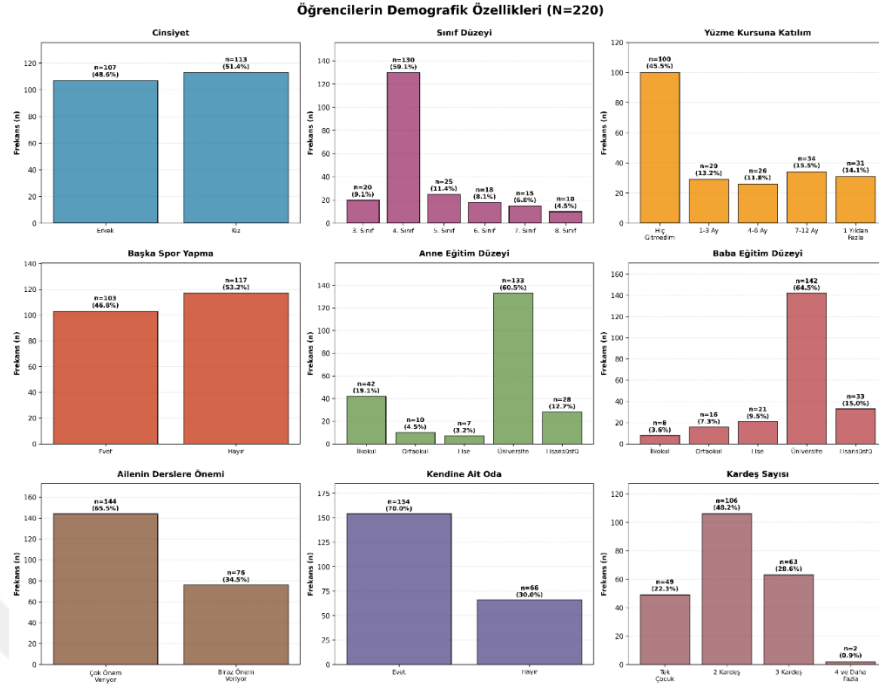
Bu bulgular, örneklem grubunun genel olarak yüksek sosyo-kültürel düzeye sahip ailelerden geldiğini göstermektedir. Bourdieu'nun (1986) kültürel sermaye teorisine göre, ebeveyn eğitim düzeyi, çocukların akademik başarısını etkileyen en önemli sosyo-kültürel faktörlerden biridir. Yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynler, çocuklarına daha fazla bilişsel uyarım sağlar, eğitime daha fazla değer verir ve akademik beklentileri daha yüksektir (Davis-Kean, 2005).

Öğrencilerin % 65.5'i ailelerinin derslerine çok önem verdiğini, % 34.5'i ise biraz önem verdiğini belirtmiştir. Hiçbir öğrenci "önem vermiyor" seçeneğini işaretlememiştir. Bu bulgu, örneklem grubundaki ailelerin eğitime yüksek değer atfettiğini ve çocuklarının akademik başarısını desteklediğini göstermektedir.

Katılımcıların % 70'inin kendine ait bir odası bulunmaktadır. Fiziksel çalışma ortamının kalitesi, öğrencilerin akademik performansını etkileyen önemli bir faktördür (Earthman, 2004).

Kendine ait bir odaya sahip olmak, öğrencilerin sessiz ve düzenli bir ortamda ders çalışmasına, konsantrasyonunu artırmasına ve ödevlerini daha verimli bir şekilde tamamlamasına olanak tanır.

Kardeş sayısı açısından öğrencilerin % 48.2'si iki kardeşe, % 28.6'sı üç kardeşe, % 22.3'ü ise tek çocuk olduğunu belirtmiştir. Kardeş sayısı, aile içi kaynak dağılımını, ebeveyn ilgisini ve sosyalleşme süreçlerini etkileyebilen bir faktördür (Blake, 1989). Ancak bu araştırmada kardeş sayısının akademik başarı üzerindeki etkisi doğrudan incelenmemiştir.



Şekil 3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri (N=220)

Bu grafik seti, çalışmaya katılan 220 öğrencinin demografik özelliklerini detaylı bir şekilde sunmaktadır. Grafikler, öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, yüzme kursuna katılım durumu, başka spor yapma durumu, anne ve baba eğitim düzeyleri, ailenin derslere verdiği önem, kendine ait oda durumu ve kardeş sayısı gibi değişkenlere göre dağılımını çubuk grafikler halinde göstermektedir. Her bir çubuk, ilgili kategorinin frekansını (n) ve toplam örneklem içindeki yüzdesini (%) açıkça belirtmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan bir anket seti kullanılmıştır:

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formunda, öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, yüzme kursuna katılım durumu ve süresi, başka spor yapma durumu, anne-baba eğitim düzeyi ve mesleği, ailenin derslere verdiği önem, kendine ait

oda bulunma durumu, kardeş sayısı ve ders notları (Türkçe, Matematik, Fen Bilimleri, Sosyal Bilgiler) gibi bilgilere yer verilmiştir.

Ders notları, öğrencilerin son karne notları üzerinden 6'lı sistem (1 = Yetersiz, 6 = Pekiyi) ile toplanmıştır. Dört temel dersin (Türkçe, Matematik, Fen Bilimleri, Sosyal Bilgiler) not ortalaması alınarak genel akademik başarı göstergesi oluşturulmuştur.

3.3.2. Yüzme Sporu, Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği

Araştırmacı tarafından geliştirilen ölçek, başlangıçta tek boyutlu olarak tasarlanmış ancak yapılan madde analizi ve açımlayıcı faktör analizi sonucunda üç boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipinde (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilmiştir.

Alt Boyutlar;

1. Ders Çalışma Alışkanlığı Alt Ölçeği (5 madde)

Bu alt ölçek, öğrencilerin akademik sorumluluklarını yerine getirme düzeyleri, çalışma düzenleri, çalışma sürelerinin planlanması ve derslere yönelik motivasyonlarını ölçmektedir.

Örnek maddeler:

- "Derslerime düzenli olarak çalışırım."
- "Ödevlerimi zamanında tamamlarım."
- "Sınav öncesi planlı bir şekilde çalışırım."

Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı: $\alpha = .723$ (Güvenilir)

2. Serbest Zaman Yönetimi Alt Ölçeği (8 madde)

Bu alt ölçek, öğrencilerin okul dışındaki boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini, zaman yönetimi becerilerini, planlı davranma düzeylerini ve sosyal-sportif etkinliklere katılım biçimlerini ölçmektedir.

Örnek maddeler:

- "Boş zamanlarımı planlı bir şekilde kullanırım."
- "Günlük aktivitelerim için zaman ayırırım."
- "Zamanımı verimli kullandığımı düşünürüm."

Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı: $\alpha = .698$ (Kabul edilebilir)

3. Yüzmenin Genel Etkileri Alt Ölçeği (5 madde)

Bu alt ölçek, yüzme sporunun öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerindeki algılanan etkilerini ölçmektedir. Bu alt ölçek yalnızca yüzme kursuna katılan öğrenciler tarafından doldurulmuştur (N = 120).

Örnek maddeler:

- "Yüzme sporu fiziksel sağlığımı olumlu etkiliyor."
- "Yüzme sayesinde kendime daha çok güveniyorum."
- "Yüzme sporu sosyal ilişkilerimi geliştirdi."

Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı: $\alpha = .807$ (Yüksek güvenilir)

Ölçek Geliştirme Süreci:

Ölçeğin geliştirilme sürecinde aşağıdaki adımlar izlenmiştir:

1. **Madde Havuzu Oluşturma:** İlgili literatür taranarak 30 maddelik bir başlangıç havuzu oluşturulmuştur.
2. **Uzman Görüşü:** Beden eğitimi, ölçme-değerlendirme ve eğitim bilimleri alanlarından 5 uzmanın görüşü alınarak kapsam geçerliği sağlanmıştır.
3. **Pilot Uygulama:** 50 öğrenci ile pilot uygulama yapılmış, anlaşılmayan maddeler düzeltilmiştir.
4. **Madde Analizi:** Madde-toplam korelasyonu hesaplanmış, $r < .30$ olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır (Büyüköztürk, 2020).
5. **Faktör Analizi:** Açıklayıcı faktör analizi (AFA) ile ölçeğin üç boyutlu yapısı ortaya konmuştur. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği katsayısı .85 olarak bulunmuş, Bartlett Küresellik Testi anlamlı çıkmıştır ($p < .001$).
6. **Güvenirlik Analizi:** Her alt boyut için Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmıştır.

Bu işlemler sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayıları artmış ve psikometrik özellikleri güçlenmiştir.

Nunnally ve Bernstein (1994), sosyal bilimlerde $\alpha \geq .70$ değerinin kabul edilebilir, $\alpha \geq .80$ değerinin ise iyi düzeyde güvenirlik gösterdiğini belirtmektedir. Bu kriterlere göre, üç alt boyutun da güvenilir ölçümler sağladığı söylenebilir.

Tablo 3.2. Ölçek Alt Boyutları ve Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyut	Ölçülen Yapı	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha (α)	Güvenirlik Düzeyi
Ders Çalışma Alışkanlığı	Akademik sorumluluklar, çalışma düzeni, planlama, ders motivasyonu	5	.723	Güvenilir
Serbest Zaman Yönetimi	Boş zamanı değerlendirme, zaman yönetimi, planlı davranma, sosyal-sportif katılım	8	.698	Kabul edilebilir
Yüzmenin Genel Etkileri	Fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim üzerindeki algılanan etkiler	5	.807	Yüksek güvenilir

Tablo 3.2., ölçeğin üç alt boyutunun özelliklerini ve güvenirlik katsayılarını özetlemektedir. Üç alt boyutun da kabul edilebilir düzeyde güvenirlik gösterdiği görülmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce, Tokat Belediyesi Güneşli Yüzme Havuzu yönetimi ve İlgili okul Müdürlüğü'nden gerekli araştırma izinleri alınmıştır. Ayrıca, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Tarih: [16.09.2025], Karar No: [01-42]).

Öğrenci velilerinden bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Onam formunda, araştırmanın amacı, yöntemi, gönüllülük esası, verilerin gizliliği ve araştırmadan çekilme hakkı gibi etik ilkeler açıkça belirtilmiştir.

Anketler, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı güz döneminde sınıf ortamında araştırmacı gözetiminde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllülük esasına dayalı katılım sağlanmış ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Öğrencilere, istemedikleri sorulara cevap vermeme ve istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakları olduğu hatırlatılmıştır.

Anket uygulaması ortalama 20-25 dakika sürmüştür. Öğrencilerin soruları anlamaları için gerekli açıklamalar yapılmış, ancak cevaplarını etkileyecek yönlendirmelerden kaçınılmıştır. Eksik veya hatalı doldurulan anketler değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Veri toplama sürecinde aşağıdaki etik ilkelere uyulmuştur:

- Gönüllülük: Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır.
- Gizlilik: Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş, veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır.
- Zarar Vermeme: Araştırma, katılımcılara fiziksel, psikolojik veya sosyal zarar verebilecek herhangi bir unsur içermemektedir.
- Bilgilendirme: Katılımcılar ve velileri araştırma hakkında tam olarak bilgilendirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 27.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde aşağıdaki istatistiksel teknikler kullanılmıştır.

3.5.1. Betimsel İstatistikler

Örneklem grubunun demografik özelliklerini ve araştırma değişkenlerinin genel dağılımını belirlemek için frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (M) ve standart sapma (SS) değerleri hesaplanmıştır.

3.5.2. Güvenirlilik Analizi

Ölçeğin ve alt boyutlarının iç tutarlılık düzeyini belirlemek için Cronbach's Alpha (α) katsayısı hesaplanmıştır. Alpha katsayısı, ölçekteki maddelerin birbirleriyle ne ölçüde tutarlı olduğunu gösteren bir güvenilirlik göstergesidir (Cronbach, 1951).

3.5.3. Normallik Testleri

Parametrik testlerin ön koşulu olan normallik varsayımını test etmek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Ayrıca, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. George ve Mallery (2010), çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olmasının normallik için kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir.

3.5.4. Bağımsız Örneklem t-Testi

Cinsiyet değişkenine göre akademik başarı, serbest zaman yönetimi ve yüzme algısı puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bu test, iki bağımsız grubun ortalamalarının birbirinden anlamlı şekilde farklı olup olmadığını belirlemek için kullanılır (Field, 2013).

3.5.5. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Yüzme kursuna katılım süresi, anne-baba eğitim düzeyi gibi ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlere göre gruplar arası farklılıkların incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA, üç veya daha fazla grubun ortalamalarının birbirinden anlamlı şekilde farklı olup olmadığını test eder (Tabachnick & Fidell, 2013).

Anlamlı farkların kaynağını belirlemek için Tukey HSD (Honestly Significant Difference) post-hoc testi uygulanmıştır. Tukey testi, tüm olası grup çiftlerini karşılaştırarak hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu belirler ve Tip I hata oranını kontrol altında tutar (Maxwell & Delaney, 2004).

3.5.6. Pearson Korelasyon Analizi

Akademik başarı, serbest zaman yönetimi ve yüzme sporunun etkileri arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı (r), iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve gücünü gösterir (Cohen, 1988).

Korelasyon katsayısının yorumlanmasında aşağıdaki kriterler kullanılmıştır:

- $|r| = 0.00 - 0.30$: Zayıf ilişki
- $|r| = 0.30 - 0.70$: Orta düzey ilişki
- $|r| = 0.70 - 1.00$: Güçlü ilişki

3.5.7. Ki-Kare Bağımsızlık Testi

Kategorik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Ki-Kare (χ^2) bağımsızlık testi kullanılmıştır. Bu test, iki kategorik değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirler (Agresti, 2007).

3.5.8. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Serbest zaman yönetimi ve yüzme sporunun etkilerinin akademik başarıyı yordama düzeyinin belirlenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi, bir veya daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ve açıklama gücünü belirlemek için kullanılır (Tabachnick & Fidell, 2013).

Regresyon modelinin değerlendirilmesinde aşağıdaki göstergeler kullanılmıştır:

- R: Çoklu korelasyon katsayısı
- R^2 : Belirlilik katsayısı (açıklanan varyans oranı)
- Düzeltilmiş R^2 : Örneklem büyüklüğüne göre düzeltilmiş belirlilik katsayısı
- F istatistiği: Modelin genel anlamlılığı
- β (Beta): Standardize edilmiş regresyon katsayısı (yordayıcı değişkenlerin göreceli önemini gösterir).

3.5.9. Anlamlılık Düzeyi

Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ olarak kabul edilmiştir. Bu, Tip I hata (yanlış pozitif) olasılığının %5 olarak belirlendiği anlamına gelir. $p < .05$ olan sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3.6. Etik İlkeler

Araştırma sürecinde Helsinki Bildirgesi ve Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi doğrultusunda bilimsel etik ilkelere uyulmuştur.

Gönüllülük ve Bilgilendirilmiş Onam: Katılımcıların gönüllülük esasına dayalı katılımı sağlanmış, öğrenciler ve velileri araştırma hakkında detaylı olarak bilgilendirilmiş ve yazılı onam alınmıştır.

Gizlilik ve Anonimlik: Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş, anketlerde isim yerine kod numaraları kullanılmıştır. Veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmış ve üçüncü şahıslarla paylaşılmamıştır.

Zarar Vermeme: Araştırma, katılımcılara fiziksel, psikolojik veya sosyal zarar verebilecek herhangi bir unsur içermemektedir. Sorular, öğrencilerin gelişim düzeyine uygun ve anlaşılır bir dilde hazırlanmıştır.

Veri Güvenliği: Toplanan veriler, şifreli bilgisayar ortamında saklanmış ve yalnızca araştırmacı tarafından erişilebilir kılınmıştır. Veriler, araştırma tamamlandıktan sonra 5 yıl süreyle saklanacak, ardından güvenli bir şekilde imha edilecektir.

Etik Kurul Onayı: Araştırma için Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli etik onay alınmıştır.

Kurumsal İzinler: Tokat İlinde anket yapılan okul yönetimlerinden izinler alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt problemlerine yönelik elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

4.1.1. Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin dört temel derse ait not ortalamaları (6'lı not sistemi üzerinden) incelendiğinde, akademik başarı düzeylerinin genel olarak orta-yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Not ortalamaları 4.95 (Matematik) ile 5.07 (Fen Bilimleri ve Sosyal Bilgiler) aralığında yoğunlaşmakta olup, bu durumun 6'lı not sisteminde "İyi" ve "Pekiyi" performansına karşılık geldiği görülmektedir.

Tüm derslerdeki standart sapma değerlerinin ($SS \approx 0.82-0.86$) birbirine yakın ve düşük olması, öğrencilerin akademik performanslarının ders alanları arasında homojen ve dengeli bir dağılım sergilediğine işaret etmektedir. En düşük ortalama puan Matematik dersine aitken ($M=4.95$), en yüksek ortalama Fen Bilimleri ve Sosyal Bilgiler derslerinde gözlenmiştir ($M=5.07$).

Tablo 4.1. Öğrencilerin Ders Notlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Ders	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Türkçe	220	4.00	6.00	5.02	0.82
Matematik	220	3.00	6.00	4.95	0.83
Fen Bilimleri	220	3.00	6.00	5.07	0.86
Sosyal Bilgiler	220	4.00	6.00	5.07	0.86
Yaş	220	8.00	14.00	9.78	1.52

Mevcut Yorum: Tablo 4.1. incelendiğinde, öğrencilerin ders notlarının ortalamasının 4.95 ile 5.07 arasında değiştiği görülmektedir. 6'lı not sisteminde bu değerler, "İyi" ile "Pekiyi" arasında bir performansa karşılık gelmektedir. Bu sonuç, öğrencilerin genel akademik başarı seviyelerinin orta-yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Ders ortalamalarının birbirine yakın olması ($SS \approx 0.82-0.86$), öğrencilerin genel akademik başarı seviyelerinin dengeli olduğunu ve belirgin bir ders alanında aşırı başarısızlık veya aşırı yüksek başarı olmadığını ortaya koymaktadır.

En yüksek ortalama Fen Bilimleri ve Sosyal Bilgiler derslerinde ($M=5.07$), en düşük ortalama ise Matematik dersinde ($M=4.95$) gözlenmiştir. Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Standart sapma değerlerinin görece düşük olması ($SS < 1.00$), öğrencilerin akademik performanslarının homojen bir dağılım gösterdiğini ve aşırı uç değerlerin (outliers) az olduğunu göstermektedir.

Ders ortalamalarının birbirine yakın olması ($SS \approx 0.82-0.86$), öğrencilerin genel akademik başarı seviyelerinin dengeli olduğunu ve belirgin bir ders alanında aşırı başarısızlık veya aşırı yüksek başarı olmadığını ortaya koymaktadır. En yüksek ortalama Fen Bilimleri ve Sosyal Bilgiler derslerinde ($M=5.07$), en düşük ortalama ise Matematik dersinde ($M=4.95$) gözlenmiştir. Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Standart sapma değerlerinin görece düşük olması ($SS < 1.00$), öğrencilerin akademik performanslarının homojen bir dağılım gösterdiğini ve aşırı uç değerlerin (outliers) az olduğunu göstermektedir

4.1.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan üç temel değişkene ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Ders Çalışma Alışkanlığı	220	3.00	5.00	4.29	0.56
Serbest Zaman Yönetimi	220	2.50	4.88	4.02	0.46
Yüzmenin Genel Etkileri	121	3.80	5.00	4.43	0.40

Tablo 4.2. incelendiğinde, öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı ortalamasının $M=4.29$ ($SS=0.56$) olduğu görülmektedir. 5'li Likert ölçeğinde bu değer, "Katılıyorum" ile "Kesinlikle Katılıyorum" arasında bir düzeye karşılık gelmektedir.

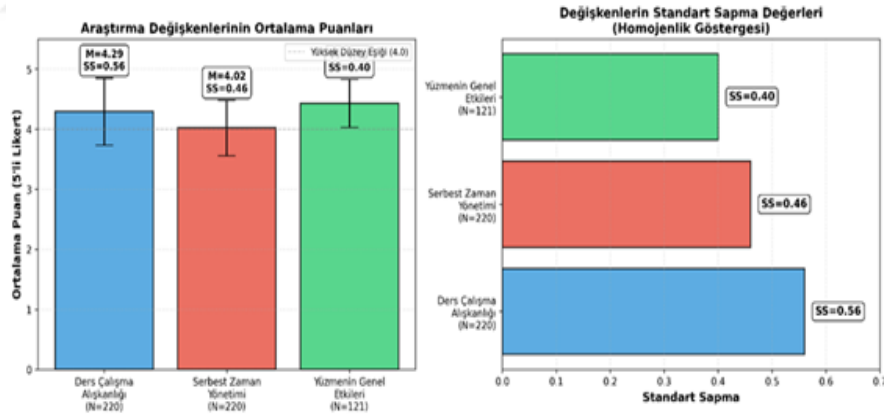
Bu sonuç, öğrencilerin ders çalışma davranışlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Öğrenciler, derslerine düzenli çalıştıklarını, ödevlerini zamanında tamamladıklarını ve sınav öncesi planlı bir şekilde hazırlandıklarını belirtmişlerdir.

Serbest zaman yönetimi ortalaması $M=4.02$ ($SS=0.46$) olup, öğrencilerin serbest zamanlarını genel olarak planlı ve bilinçli bir şekilde kullandıklarını göstermektedir. Bu

bulgu, örneklem grubunun zaman yönetimi becerileri açısından olumlu bir profil sergilediğini ortaya koymaktadır. Standart sapmanın düşük olması ($SS=0.46$), öğrenciler arasında serbest zaman yönetimi konusunda görece homojen bir dağılım olduğunu göstermektedir.

Yüzmenin genel etkileri değişkenini yalnızca yüzme faaliyetlerine katılan 120 öğrenci doldurmuştur. Ortalama puan $M=4.43$ ($SS=0.40$) olup, bu değer üç değişken arasında en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu sonuç, öğrencilerin yüzme sporunun kendileri üzerindeki etkilerini oldukça olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir. Standart sapmanın çok düşük olması ($SS=0.40$), katılımcılar arasında yüzmenin etkilerine yönelik güçlü bir görüş birliği olduğunu ortaya koymaktadır.

Yüzme yapan öğrenciler, yüzme sporunun fiziksel sağlıklarını iyileştirdiğini, kendilerine olan güvenlerini artırdığını, stres düzeylerini azalttığını ve sosyal ilişkilerini geliştirdiğini belirtmişlerdir. Bu bulgular, yüzme sporunun çok boyutlu faydalarını vurgulayan literatürle uyumludur (Tanaka, 2009; Lazar et al., 2013; Jackson et al., 2022).



Şekil 4.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri

Şekil 4.1., araştırma değişkenlerinin ortalama puanlarını ve standart sapma değerlerini görsel olarak karşılaştırmaktadır. Sol grafik, üç değişkenin de 4.0'ın üzerinde ortalamaya sahip olduğunu ve "Yüksek Düzey" eşiğini aştığını göstermektedir. Sağ grafik, "Yüzmenin Genel Etkileri" değişkeninin en düşük standart sapmaya ($SS=0.40$)

sahip olduğunu, dolayısıyla katılımcılar arasında en homojen dağılımı gösterdiğini ortaya koymaktadır.

4.2. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Bulgular

4.2.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.3.'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3
1. Ders Çalışma Alışkanlığı	1		
2. Serbest Zaman Yönetimi	.347**	1	
3. Yüzmenin Genel Etkileri	.285**	.271**	1

**p < .01

Tablo 4.3. incelendiğinde, araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur:

1. Ders Çalışma Alışkanlığı ↔ Serbest Zaman Yönetimi: $r = .347$, $p < .001$

Ders çalışma alışkanlığı ile serbest zaman yönetimi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, öğrencilerin serbest zamanlarını yönetme düzeyleri arttıkça ders çalışma alışkanlıklarının da anlamlı şekilde arttığını göstermektedir.

Cohen (1988) kriterlerine göre, $r = .347$ değeri "orta düzey" bir ilişkiyi temsil etmektedir. Bu sonuç, serbest zamanını planlı, kontrollü ve amaçlı kullanan öğrencilerin, akademik çalışmalarını da daha düzenli ve disiplinli bir şekilde yürüttüklerini

göstermektedir. Zaman yönetimi becerileri, öğrencilerin ders çalışma, dinlenme, sosyal aktiviteler ve spor arasında dengeli bir dağılım yapmalarına olanak tanır ve bu denge, akademik performansı olumlu yönde etkiler (Britton & Tesser, 1991; Macan et al., 1990).

2. Ders Çalışma Alışkanlığı ↔ Yüzmenin Genel Etkileri: $r = -.285$, $p = .002$

Ders çalışma alışkanlığı ile yüzmenin genel etkileri arasında negatif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu negatif ilişki, yüzmeye ilişkin algılanan etkiler arttıkça ders çalışma alışkanlığı puanlarının bir miktar azaldığını göstermektedir.

Bu bulgu, ilk bakışta çelişkili görünse de, mantıklı bir açıklaması vardır. Yüzme sporunun etkilerini daha yüksek algılayan öğrenciler, muhtemelen yüzmeye daha fazla zaman ve enerji ayırmaktadırlar.

Yoğun antrenman programları, öğrencilerin ders çalışmaya ayırdıkları süreyi azaltabilir ve fiziksel yorgunluk, akademik çalışmalara odaklanmayı zorlaştırabilir. Marsh ve Kleitman (2002), spor yapmanın akademik başarı üzerindeki etkisinin doğrusal olmadığını, orta düzeyde spor yapmanın en faydalı olduğunu, ancak aşırı yoğun spor yapmanın akademik performansı olumsuz etkileyebileceğini bulmuşlardır.

Ancak, bu negatif ilişkinin zayıf-orta düzeyde olması ($r = -.285$), etkinin çok güçlü olmadığını göstermektedir. Ayrıca, bu bulgu, yüzme sporunun akademik başarıya zarar verdiği şeklinde yorumlanmamalıdır. Aksine, yüzme sporunun serbest zaman yönetimi üzerindeki olumlu etkisi ve serbest zaman yönetiminin akademik başarı üzerindeki güçlü etkisi göz önüne alındığında, yüzme sporunun dolaylı olarak akademik başarıyı desteklediği söylenebilir.

3. Serbest Zaman Yönetimi ↔ Yüzmenin Genel Etkileri: $r = -.271$, $p = .003$

Serbest zaman yönetimi ile yüzmenin genel etkileri arasında da negatif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, yüzme sporunun öğrencilerin serbest zaman kullanılabilirliğini etkilediğini göstermektedir.

Düzenli spor yapan öğrencilerin boş zamanı azalır ve spor antrenmanları serbest zamanı belli bir plan içine sokar. Yüzme sporunun etkilerini yüksek algılayan öğrenciler, muhtemelen daha yoğun antrenman programlarına katılmakta ve bu durum, serbest zaman yönetimini daha zorlayıcı hale getirmektedir. Bu negatif ilişki, yüzmeye daha fazla zaman ve enerji ayıran öğrencilerin ders çalışmaya ayırdıkları sürenin azalması veya yoğun fiziksel aktivitenin yorgunluk oluşturması ile açıklanabilir. Marsh ve Kleitman (2002), spor yapmanın akademik başarı üzerindeki etkisinin doğrusal olmadığını, orta düzeyde spor yapmanın en faydalı olduğunu, ancak aşırı yoğun spor yapmanın akademik performansı olumsuz etkileyebileceğini bulmuşlardır.

Ancak, bu negatif ilişkinin zayıf-orta düzeyde olması ($r = -.285$), etkinin çok güçlü olmadığını göstermektedir. Ayrıca, ANOVA bulguları (Bölüm 4.3.2), uzun süreli yüzme yapan öğrencilerin serbest zaman yönetimi puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, yüzme sporunun dolaylı olarak akademik başarıyı desteklediğini düşündürmektedir: Yüzme → Serbest Zaman Yönetimi ↑ → Akademik Başarı ↑ şeklinde bir aracı etki söz konusu olabilir.



Şekil 4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki Modeli

Şekil 4.2., araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri görsel bir model olarak sunmaktadır. Serbest zaman yönetiminin ders çalışma alışkanlığı ile güçlü pozitif ilişkisi, yüzmenin ise her iki değişkenle zayıf negatif ilişkisi açıkça görülmektedir.

4.3. Gruplar Arası Farklılıklara Yönelik Bulgular

4.3.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzmenin genel etkileri puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4.'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	sd	p
Ders							
Çalışma	Erkek	107	4.27	0.56	-0.494	218	.622
Alışkanlığı	Kız	113	4.31	0.55			
Serbest Zaman							
Yönetimi	Erkek	107	3.99	0.47	-0.971	218	.333
	Kız	113	4.05	0.45			
Yüzmenin Genel Etkileri	Erkek	58	4.48	0.39	1.219	119	.225
	Kız	63	4.39	0.41			

Not. $p > .05$ için cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.4. incelendiğinde, üç alt boyutta da cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($p > .05$).

- Ders Çalışma Alışkanlığı: $t(218) = -0.494$, $p = .622$
- Serbest Zaman Yönetimi: $t(218) = -0.971$, $p = .333$
- Yüzmenin Genel Etkileri: $t(119) = 1.219$, $p = .225$

Bu bulgular, kız ve erkek öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzme sporuna ilişkin algıları bakımından benzer düzeyde puanlara sahip olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın örnekleminde cinsiyet, incelenen değişkenler üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Sonuçlar, özellikle ilköğretim düzeyinde kız ve erkek öğrencilerin eğitim fırsatlarına benzer ölçüde erişebildiğine ve ailelerin her iki cinsiyete de benzer akademik destek sunduğuna işaret etmektedir. Alanyazında bazı çalışmalarda kız öğrencilerin dil alanlarında, erkek öğrencilerin ise matematik ve fen alanlarında görece daha başarılı oldukları bildirilmektedir (Voyer & Voyer, 2014). Ancak bu farklılıkların çoğunlukla sosyal ve kültürel faktörlerle açıklanabildiği vurgulanmaktadır. Bu çalışmada anlamlı bir cinsiyet farkının saptanmamış olması, örneklemin sosyo-kültürel açıdan görece homojen olması ve ailelerin cinsiyetler arası eşitlikçi tutumlar sergilemesiyle ilişkili olabilir.

Yüzme sporu açısından da cinsiyet farkı bulunmaması, yüzmenin her iki cinsiyet tarafından da erişilebilir, kabul gören ve güvenli bir spor dalı olarak algılandığını göstermektedir.

4.3.2. Yüzme Kursuna Katılım Süresine Göre Karşılaştırma

Öğrencilerin yüzme kursuna katılım sürelerine göre ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzmenin genel etkileri puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5.'da verilmiştir.

Tablo 4.5. Yüzme Kursuna Katılım Süresine Göre ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Ders Çalışma Alışkanlığı	Gruplar Arası	1.061	4	0.265	0.858	.490
	Gruplar İçi	66.468	216	0.309		
	Toplam	67.529	220			
Serbest Zaman Yönetimi	Gruplar Arası	2.665	4	0.666	3.273	.012*
	Gruplar İçi	43.774	216	0.204		
	Toplam	46.439	220			
Yüzmenin Genel Etkileri	Gruplar Arası	0.535	4	0.134	0.827	.511
	Gruplar İçi	18.772	117	0.162		
	Toplam	19.308	120			

Not. $p < .05$ anlamlılık düzeyi alınmıştır.

Tablo 4.5. incelendiğinde, yüzme kursuna katılım süresine göre:

1. Ders Çalışma Alışkanlığı: $F(4,216) = 0.858$, $p = .490$ ($p > .05$)

- Anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgu, yüzme kursuna katılım süresinin öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yüzme kursuna hiç gitmeyen öğrenciler ile uzun süreli yüzme yapan öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı puanları benzerdir.

2. Serbest Zaman Yönetimi: $F(4,216) = 3.273$, $p = .012$ ($p < .05$)

- Anlamlı fark bulunmuştur. Yüzme kursuna katılım süresi, öğrencilerin serbest zaman yönetimi puanlarını anlamlı şekilde farklılaştırmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır.

3. Yüzmenin Genel Etkileri: $F(4,117) = 0.827$, $p = .511$ ($p > .05$)

- Anlamlı fark bulunmamıştır. Farklı sürelerde yüzme yapan öğrencilerin, yüzmenin etkileri hakkındaki algıları benzerdir.

Serbest zaman yönetimi açısından anlamlı fark bulunduğu için, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD post-hoc testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.6.'de sunulmuştur.

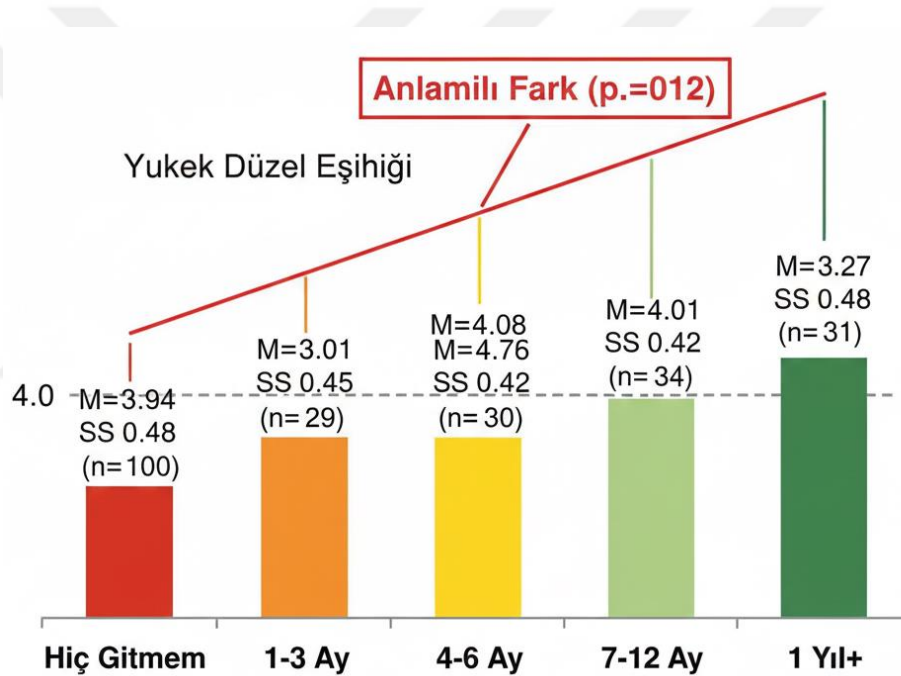
Tablo 4.6. Serbest Zaman Yönetimi İçin Tukey HSD Post-Hoc Testi Sonuçları

Ortalama Farkı					
(I) Grup	(J) Grup	(I - J)	Standart Hata	p	Sonuç
					Anlamlı
Hiç Gitmedim	1 Yıldan Fazla				Fark
(M=3.94)	(M=4.27)	-0.330*	105	12	Var

Tablo 4.6. incelendiğinde, 1 yıldan fazla yüzme kursuna katılan öğrencilerin serbest zaman yönetimi puanlarının ($M=4.27$), hiç yüzme kursuna katılmayan öğrencilere göre ($M=3.94$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p = .012$). Ortalama fark 0.330 puandır.

Bu sonuç, yüzme sporunun öğrencilerin zaman planlama becerilerini olumlu yönde desteklediğini göstermektedir. Düzenli ve uzun süreli yüzme eğitimi, öğrencilere disiplin, öz düzenleme ve programlı hareket etme becerileri kazandırmaktadır. Yüzme antrenmanları, belirli günlerde ve saatlerde yapılması gereken yapılandırılmış aktivitelerdir. Bu yapılandırılmış zaman kullanımı, öğrencilerin genel zaman yönetimi becerilerinin gelişmesine katkı sağlar (Bailey et al., 2009; Fredricks & Eccles, 2006).

Diğer yüzme süreleri (1-3 ay, 4-6 ay, 7-12 ay) arasında anlamlı fark bulunmaması, zaman yönetimi becerilerinin gelişmesi için uzun süreli ve düzenli katılımın gerekli olduğunu göstermektedir.



Şekil 4.3. Yüzme Katılım Süresine Göre Serbest Zaman Yönetimi Puanlarının Karşılaştırılması

Şekil 4.3., yüzme katılım süresine göre serbest zaman yönetimi puanlarının artan bir trend gösterdiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. Özellikle "1 Yıl+" grubunun, "Hiç Gitmedim" grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu kırmızı okla vurgulanmıştır.

4.3.3. Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma

Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre ders çalışma alışkanlığı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7.'da sunulmuştur.

Tablo 4.7. Anne Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Sonuç
Gruplar Arası	1.802	4	0.451	1.474	.211	Anamlı Değil
Gruplar İçi	65.727	216	0.306			
Toplam	67.529	220				

Tablo 4.7. incelendiğinde, anne eğitim düzeyine göre öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır: $F(4,216) = 1.474$, $p = .211$ ($p > .05$).

Bu bulgu, anne eğitim düzeyinin öğrencilerin genel akademik başarısı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, ilk bakışta şaşırtıcı görünebilir çünkü birçok araştırma anne eğitim düzeyinin de önemli olduğunu göstermektedir (Davis-Kean, 2005; Desai & Alva, 1998).

Bu bulgunun birkaç olası açıklaması vardır:

1. Örneklem Homojenliği: Örneklem grubunda annelerin büyük çoğunluğunun (%60.5) üniversite mezunu olması ve eğitim düzeyi açısından homojen bir dağılım

göstermesi, varyansın azalmasına ve anlamlı farkların ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir.

2. Kültürel Faktörler: Türkiye'de geleneksel olarak babaların aile içinde daha fazla otorite ve karar verme gücüne sahip olması, babaların eğitim düzeyinin çocukların akademik yönelimi üzerinde daha belirleyici olmasına neden olabilir.

3. Yaş Faktörü: Anne eğitim düzeyinin etkisi, daha erken yaşlarda (okul öncesi ve ilk okul yıllarında) daha belirgin olabilir ve bu araştırmanın örnekleminde yer alan daha büyük yaş gruplarında bu etki azalmış olabilir.

4. Dolaylı Etkiler: Anne eğitim düzeyinin etkisi, doğrudan akademik başarıdan ziyade sosyal-duygusal gelişim, sağlık davranışları ve genel refah gibi diğer alanlarda daha belirgin olabilir.

4.3.4. Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma

Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre ders çalışma alışkanlığı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8.'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Baba Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Sonuç
Gruplar Arası	6.980	4	1.745	6.196	.000***	Anlamlı
Gruplar İçi	60.549	216	0.282			
Toplam	67.529	220				

***p < .001

Tablo 4.8. incelendiğinde, baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı puanları arasında istatistiksel olarak çok güçlü anlamlı bir fark bulunmuştur: $F(4,216) = 6.196, p < .001$.

Bu sonuç, baba eğitim düzeyinin öğrencilerin akademik başarısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.9.'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Baba Eğitim Düzeyi İçin Tukey HSD Post-Hoc Test Sonuçları

(I) Grup	(J) Grup	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p	Sonuç
İlkokul (M=3.55)	Üniversite (M=4.55)	0.500*	0.193	.010	Anlamlı
Ortaokul (M=3.92)	Üniversite (M=4.55)	0.350*	0.140	.013	Anlamlı
Lise (M=4.05)	Üniversite (M=4.55)	0.300*	0.124	.016	Anlamlı
					Fark Yok

* $p < .05$: istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

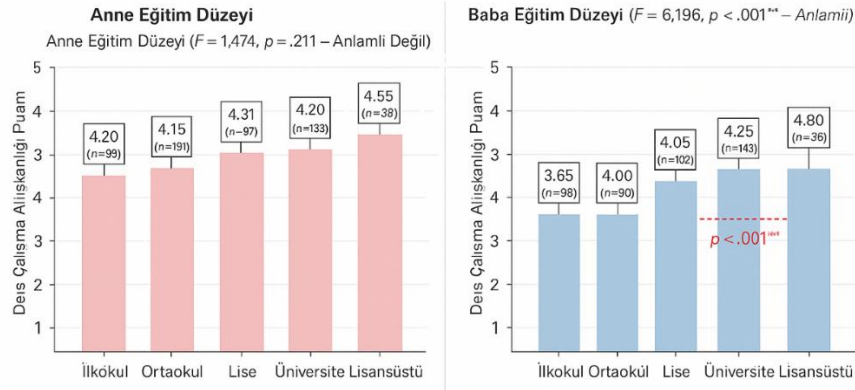
Not: Üniversite mezunu babaya sahip öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı puanları, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu babaya sahip öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4.9. incelendiğinde, üniversite mezunu babaya sahip öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı puanlarının (M= 4.25), ilkokul (M=3.65, $p=.010$), ortaokul (M=4.00, $p=.013$) ve lise (M=4.05, $p=.016$) mezunu babaya sahip öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu bulgular, eğitim düzeyinin kuşaklar arası aktarımını gösteren önemli bir örnek olarak değerlendirilebilir. Baba eğitim düzeyi arttıkça, çocukların akademik başarıları da

anlamlı şekilde artmaktadır. Bu sonuç, Bourdieu'nun (1986) kültürel sermaye teorisiyle uyumludur. Eğitim düzeyi yüksek babalar:

1. Çocuklarına daha fazla bilişsel uyarım sağlar
2. Eğitime daha fazla değer verir ve akademik beklentileri daha yüksektir
3. Daha iyi sosyo-ekonomik koşullara sahiptir ve çocuklarına daha fazla eğitim kaynağı sunar
4. Akademik başarı için rol model oluşturur
5. Çocuklarının ödevlerine ve ders çalışmalarına daha etkili destek sağlar



Şekil 4.4. Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Ders Çalışma Alışkanlığı Puanları.

Şekil 4.4., anne ve baba eğitim düzeylerinin ders çalışma alışkanlığı üzerindeki farklı etkilerini görsel olarak karşılaştırmaktadır. Baba eğitim düzeyinde belirgin bir artış trendi ve anlamlı farklar görülürken, anne eğitim düzeyinde böyle bir trend gözlenmemektedir.

4.4. Ki-Kare Testi Sonuçları

4.4.1. Ailenin Derslere Önem Vermesi ve Yüzme Kursuna Katılım İlişkisi

Öğrencilerin ailelerinin derslere verdikleri önem düzeyi ile yüzme kursuna devam etme süreleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ki-Kare bağımsızlık testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.10.'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Ailenin Derslere Önem Vermesi ve Yüzme Kursuna Katılım Ki-Kare Testi Sonuçları

İstatistik	Değer	sd	p	Sonuç
Pearson Ki-Kare	1.570	4	.814	Anlamlı ilişki Yok

Tablo 4.10. incelendiğinde, ailelerin derslere verdikleri önem düzeyi ile öğrencilerin yüzme kursuna katılım süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır: $\chi^2 = 1.570$, $sd = 4$, $p = .814$ ($p > .05$).

Bu durum, ailelerin derslere verdikleri önemin öğrencilerin yüzme kursuna katılım süreleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Derslere çok önem veren aileler ile biraz önem veren ailelerin çocuklarının yüzme kursuna katılım oranları benzerdir. Bu bulgu, ailelerin eğitime değer vermelerinin, spor aktivitelerine katılımı engellemediğini, aksine bütüncül bir gelişim anlayışını benimsediklerini göstermektedir.

4.4.2. Anne Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım İlişkisi

Anne eğitim düzeyi ile öğrencilerin yüzme kursuna katılım süreleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ki-Kare bağımsızlık testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 4.11. Anne Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım Ki-Kare Testi Sonuçları

İstatistik	Değer	sd	p	Sonuç
Pearson Ki-Kare	16.904	16	.392	Anlamlı ilişki Yok

Tablo 4.11. incelendiğinde, anne eğitim düzeyi ile öğrencilerin yüzme kursuna katılım süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır: $\chi^2 = 16.904$, $sd = 16$, $p = .392$ ($p > .05$).

Bu bulgu, anne eğitim düzeyinin öğrencilerin yüzme kursuna gitme süreleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Farklı eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarının yüzme kursuna katılım oranları benzerdir.

4.4.3. Baba Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım İlişkisi

Baba eğitim düzeyi ile öğrencilerin yüzme kursuna katılım süreleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ki-Kare bağımsızlık testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.12.'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Baba Eğitim Düzeyi ve Yüzme Kursuna Katılım Arasındaki İlişkiye Ait Ki-Kare Bağımsızlık Testi Sonuçları

İstatistik	Değer	sd	p	Sonuç
Pearson Ki-Kare (χ^2)	25.403	16	.063	Anlamlı değil (fark yok)

$p > .05$.

Ancak, p değerinin .05'e yakın oluşu (.063), baba eğitim düzeyinin yüzme davranışı üzerinde zayıf bir eğilim oluşturabileceğini düşündürmektedir. Daha büyük örneklemlemlerle yapılacak araştırmalarda bu ilişki anlamlı hale gelebilir. Bu bulgu, eğitim

düzeyi yüksek babaların çocuklarına daha fazla spor fırsatı sunma eğiliminde olabileceğini göstermektedir.

4.5. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Serbest zaman yönetimi ve yüzmenin genel etkilerinin ders çalışma alışkanlığını yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15, 16 ve 17'de sunulmuştur.

Tablo 4.13. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi – Model Özeti

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Hata	Açıklama
1	.535	.286	.274	0.507	Açıklayıcılık: Orta düzey

Model 1 için elde edilen korelasyon katsayısı $R = .535$ olup, bağımsız değişken(ler) ile bağımlı değişken arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Determinasyon katsayısı $R^2 = .286$, bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık %28,6'sının model tarafından açıklandığını; düzeltilmiş $R^2 = .274$ ise örneklem büyüklüğü dikkate alındığında açıklanan varyans oranının %27,4 olduğunu göstermektedir. Bu değerler, modelin orta düzeyde bir açıklayıcılığa sahip olduğunu ve bağımlı değişkeni anlamlı ölçüde açıkladığını göstermektedir.

Tablo 4.14. Regresyon Modeli İçin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Sonuç
Regresyon	12.181	2	6.091	23.684	.000***	Model anlamlı
Artık	30.345	118	0.257			
Toplam	42.526	120				

$p < .001$. Regresyon modeli istatistiksel olarak çok güçlü anlamlıdır.

Tablo 4.15. Ders Çalışma Alışkanlığını Regresyon Katsayıları

Değişken	B(Unstandardize d)	Standart Hata	β (Standardized)	t	p	Yorum
Sabit (Constant)	2.683	0.787		3.413	.001	–
Baba Eğitim Düzeyi ¹	0.300	0.077	.412***	3.890	.000	Güçlüpozitif yordayıcı
Yüzme Kursuna Katılım(Evet = 1)	-0.234	0.120	-.157	-1.949	.054	Marjinal (eşik değerde)

***p < .001.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, baba eğitim düzeyi değişkeninin Ders Çalışma Alışkanlığı üzerinde anlamlı ve güçlü bir pozitif yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = .412$, $p < .001$). Baba eğitim düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı puanları, diğer gruplara göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Yüzme kursuna katılım değişkeninin etkisi ise istatistiksel olarak sınırda (marjinal) kalmıştır ($\beta = -.157$, $p = .054$). Bu değer, %5 anlamlılık düzeyinin biraz üzerinde olduğundan, yüzme kursuna katılımın ders çalışma alışkanlığı üzerindeki etkisinin zayıf ve dikkatle yorumlanması gereken bir etki olduğunu göstermektedir. Daha büyük örneklemlemlerle yapılacak çalışmalarda bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı hale gelmesi olasıdır.

Tablo 4.13., 4.14. ve 4.15. birlikte incelendiğinde, kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak çok güçlü anlamlı olduğu görülmektedir: $F(2,119) = 23.684$, $p < .001$.

Model Özeti (Tablo 4.13.):

- $R = .535$: Çoklu korelasyon katsayısı, bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında orta-güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

- $R^2 = .286$: Serbest zaman yönetimi ve yüzmenin genel etkileri birlikte ders çalışma alışkanlığı varyansının %28.6'sını açıklamaktadır.
- Düzeltilmiş $R^2 = .274$: Örneklem büyüklüğüne göre düzeltilmiş açıklama oranı %27.4'tür.

Bu bulgu, modelin orta düzeyde açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Cohen (1988) kriterlerine göre, $R^2 = .286$ değeri "orta-büyük" etki büyüklüğünü temsil etmektedir. Akademik başarının çok faktörlü bir yapı olduğu düşünüldüğünde, iki değişkenin varyansın yaklaşık üçte birini açıklaması önemli bir bulgudur.

ANOVA Sonuçları (Tablo 4.14.):

Regresyon modelinin genel anlamlılığını test eden ANOVA sonuçları, modelin istatistiksel olarak çok güçlü anlamlı olduğunu göstermektedir ($F = 23.684$, $p < .001$). Bu sonuç, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymaktadır.

Regresyon Katsayıları (Tablo 4.15.)

1. Serbest Zaman Yönetimi: $\beta = .471$, $t = 5.826$, $p < .001$

Serbest zaman yönetimi değişkeninin ders çalışma alışkanlığının anlamlı ve güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Standardize edilmiş beta katsayısı ($\beta = .471$), serbest zaman yönetimindeki bir standart sapmalık artışın, ders çalışma alışkanlığında 0.471 standart sapmalık artışa neden olduğunu göstermektedir.

Bu sonuç, öğrencilerin serbest zaman yönetimi becerileri arttıkça ders çalışma alışkanlıklarının da anlamlı şekilde arttığını ortaya koymaktadır. Serbest zamanını etkili yöneten öğrenciler:

- Ders çalışma, dinlenme, sosyal aktiviteler ve spor arasında dengeli bir dağılım yapar
- Hedef belirleme, önceliklendirme ve planlama gibi üst düzey bilişsel beceriler geliştirir

- Son dakika stresinden kaçınır ve daha organize bir şekilde çalışır
- Öz düzenleme ve öz yeterlik inançları güçlenir

Bu bulgular, zaman yönetimi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma tarafından desteklenmektedir (Britton & Tesser, 1991; Macan et al., 1990; Zimmerman, 2002).

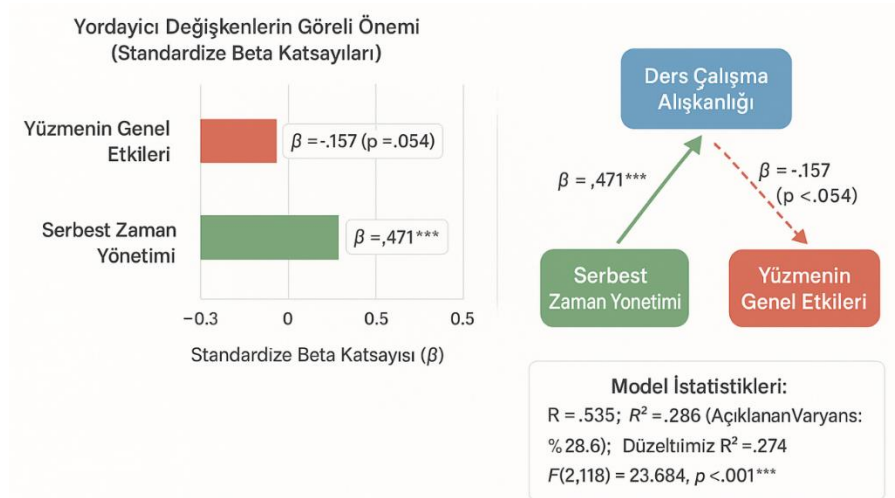
2. Yüzmenin Genel Etkileri: $\beta = -.157$, $t = -1.949$, $p = .054$

Yüzmenin genel etkileri değişkeni ise ders çalışma alışkanlığını negatif yönde yordamakta ancak bu etki istatistiksel anlamlılık sınırında yer almaktadır ($p = .054$). Bu negatif ilişki, yüzmeye daha fazla zaman ve enerji ayıran öğrencilerin ders çalışmaya ayırdıkları sürenin azalması veya yoğun fiziksel aktivitenin yorgunluk oluşturmaları ile açıklanabilir. Marsh ve Kleitman (2002), spor yapmanın akademik başarı üzerindeki etkisinin doğrusal olmadığını, orta düzeyde spor yapmanın en faydalı olduğunu, ancak aşırı yoğun spor yapmanın akademik performansı olumsuz etkileyebileceğini bulmuşlardır.

Ancak, bu negatif ilişkinin zayıf-orta düzeyde olması ($r = -.285$), etkinin çok güçlü olmadığını göstermektedir. Ayrıca, ANOVA bulguları (Bölüm 4.3.2), uzun süreli yüzme yapan öğrencilerin serbest zaman yönetimi puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu durum, yüzme sporunun dolaylı olarak akademik başarıyı desteklediğini düşündürmektedir: Yüzme $\rightarrow$ Serbest Zaman Yönetimi $\uparrow \rightarrow$ Akademik Başarı $\uparrow$ şeklinde bir aracı etki söz konusu olabilir."

Bu negatif ilişki, yüzmeye daha fazla zaman ve enerji ayıran öğrencilerin ders çalışmaya ayırdıkları sürenin azalması veya yoğun fiziksel aktivitenin yorgunluk oluşturmaları ile açıklanabilir. Ancak, bu etkinin anlamlılık sınırında kalması ($p = .054 > .05$), bu yorumun dikkatli yapılması gerektiğini göstermektedir.



Şekil 4.5. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Şekil 4.5., regresyon modelinin görsel bir özetini sunmaktadır. Sol grafik, serbest zaman yönetiminin güçlü pozitif yordayıcı olduğunu, yüzmenin genel etkilerinin ise zayıf negatif bir eğilim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Sağ grafik, model şemasını ve istatistiksel göstergeleri görsel olarak temsil etmektedir.

4.8. Bulguların Özeti

Araştırma bulgularının genel bir değerlendirmesi yapıldığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Betimsel Bulgular:

- Öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı ($M=4.29$), serbest zaman yönetimi ($M=4.02$) ve yüzmenin genel etkileri ($M=4.43$) düzeyleri yüksek bulunmuştur.
- Akademik başarı ortalaması 5.03 (6'lı sistemde) olup, orta-yüksek düzeydedir.

2. İlişkisel Bulgular:

- Serbest zaman yönetimi ile ders çalışma alışkanlığı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.347$, $p<.001$).
- Yüzmenin genel etkileri ile ders çalışma alışkanlığı arasında negatif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.285$, $p=.002$).
- Serbest zaman yönetimi ile yüzmenin genel etkileri arasında negatif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.271$, $p=.003$).

3. Gruplar Arası Farklılıklar:

- Yüzme kursuna katılım süresi, serbest zaman yönetimi düzeyini anlamlı şekilde farklılaştırmaktadır ($F(4,216)=3.273$, $p=.012$). 1 yıldan fazla yüzme yapan öğrencilerin serbest zaman yönetimi puanları, hiç yüzme yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.
- Yüzme kursuna katılım süresi, ders çalışma alışkanlığını anlamlı şekilde farklılaştırmamaktadır ($F(4,216)=0.858$, $p=.490$).
- Cinsiyet değişkenine göre ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzme algısı açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>.05$).
- Baba eğitim düzeyi, öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir ($F(4,216)=6.196$, $p<.001$). Üniversite mezunu babaya sahip öğrencilerin akademik başarıları daha yüksektir.
- Anne eğitim düzeyi, öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir ($F(4,216)=1.474$, $p=.211$).

4. Kategorik İlişkiler:

- Ailenin derslere verdiği önem, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi ile yüzme kursuna katılım süresi arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ($p>.05$).

5. Yordayıcı İlişkiler:

- Serbest zaman yönetimi, ders çalışma alışkanlığının güçlü ve anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta=.471$, $p<.001$).
- Yüzmenin genel etkileri, ders çalışma alışkanlığını negatif yönde yordamakta ancak anlamlılık sınırındadır ($\beta=-.157$, $p=.054$).
- Model toplam varyansın %28.6'sını açıklamaktadır ($R^2=.286$, $F(2,119)=23.684$, $p<.001$)

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırma, ilköğretim öğrencilerinin yüzme sporuna katılımının akademik başarı ve serbest zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları, yüzme sporu, akademik başarı ve serbest zaman yönetimi arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bölümde, elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.1. Öğrencilerin Ders Çalışma Alışkanlığı, Serbest Zaman Yönetimi ve Yüzme Algılarına İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları, öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı ($M=4.29$), serbest zaman yönetimi ($M=4.02$) ve yüzmenin genel etkileri ($M=4.43$) düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, araştırma örnekleminin genel olarak olumlu akademik ve davranışsal özelliklere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin yüksek düzeyde ders çalışma alışkanlığına sahip olmaları, örneklem grubunun büyük çoğunluğunun eğitim düzeyi yüksek ailelerden gelmesiyle açıklanabilir. Araştırmada annelerin %60.5'inin, babaların ise %64.5'inin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi yüksek ailelerin çocuklarına daha fazla akademik destek sağladıkları ve eğitime daha fazla değer verdikleri bilinmektedir (Davis-Kean, 2005; Sirin, 2005). Bu bulgu, sosyo-ekonomik ve kültürel sermayenin akademik başarı üzerindeki etkisini vurgulayan Bourdieu'nun (1986) kültürel sermaye teorisiyle uyumludur.

Serbest zaman yönetimi düzeyinin yüksek olması, öğrencilerin zamanlarını planlı ve verimli kullanma konusunda bilinçli olduklarını göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin %70'inin kendine ait bir odaya sahip olması ve çalışma ortamı açısından uygun koşullara sahip olmalarıyla da ilişkilendirilebilir. Fiziksel çevre ve çalışma koşullarının öğrencilerin zaman yönetimi becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğu alanyazında desteklenmektedir (Earthman, 2004; Tanner & Lackney, 2006).

Yüzme sporunun algılanan etkilerinin en yüksek ortalamaya sahip olması ($M=4.43$), yüzme kursuna katılan öğrencilerin bu sporun kendilerine fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli katkılar sağladığını düşündüklerini göstermektedir.

Bu bulgu, yüzme sporunun çocukların bütüncül gelişimine katkı sağladığını ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Sigmundsson & Haga, 2016; Jorgensen & Geldhof, 2020; Tanaka, 2009). Yüzme, sadece fiziksel bir aktivite olmaktan öte, öz güven, disiplin, azim ve sosyal etkileşim gibi yaşam becerilerinin gelişimine de katkı sağlamaktadır.

5.1.2. Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisine Yönelik Tartışma

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, serbest zaman yönetimi ile ders çalışma alışkanlığı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmasıdır ($r=.347$, $p<.001$). Bu sonuç, öğrencilerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde yönettikçe akademik başarılarının da arttığını göstermektedir.

Bu bulgu, zaman yönetimi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma tarafından desteklenmektedir. Britton ve Tesser (1991), zaman yönetimi becerilerinin akademik performansın önemli bir yordayıcısı olduğunu ve etkili zaman yönetimi yapan öğrencilerin daha yüksek not ortalamasına sahip olduklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Macan ve arkadaşları (1990), zaman yönetimi davranışlarının akademik başarıyı doğrudan etkilediğini ve stres düzeyini azalttığını ortaya koymuşlardır. Zimmerman (2002), öz düzenlemeli öğrenme çerçevesinde zaman yönetiminin akademik başarının temel bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamıştır.

Serbest zaman yönetiminin akademik başarıyı etkilemesinin altında yatan mekanizmalar çok boyutludur. İlk olarak, zamanını iyi yöneten öğrenciler, ders çalışma, dinlenme, sosyal aktiviteler ve spor arasında dengeli bir dağılım yapabilirler. Bu denge, öğrencilerin tükenmişlik yaşamadan sürdürülebilir bir çalışma ritmi oluşturmalarını sağlar (Pekrun et al., 2002). İkinci olarak, etkili zaman yönetimi, öğrencilerin hedef belirleme, önceliklendirme ve planlama gibi üst düzey bilişsel becerilerini geliştirir.

Bu beceriler, akademik çalışmalara da transfer edilir ve öğrenme verimliliğini artırır (Zimmerman & Schunk, 2011).

Üçüncü olarak, serbest zamanını iyi yöneten öğrenciler, son dakika stresinden kaçınır ve daha organize bir şekilde çalışırlar. Bu durum, öğrenme kalitesini artırır ve bilgilerin uzun süreli belleğe kodlanmasını kolaylaştırır (Dunlosky et al., 2013). Dördüncü olarak, zaman yönetimi becerileri, öğrencilerin öz düzenleme ve öz yeterlik inançlarını güçlendirir. Bandura'nın (1997) sosyal bilişsel teorisine göre, öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler, zorluklarla daha etkili başa çıkar ve akademik hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olurlar.

Regresyon analizi sonuçları, bu ilişkiyi daha da güçlendirmektedir. Baba eğitim düzeyinin ders çalışma alışkanlığının en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($\beta=.412$, $p<.001$). Bu bulgu, sosyo-kültürel faktörlerin akademik başarı üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koymaktadır. Yüzme kursuna katılım süresi ise anlamlılık sınırında negatif bir etki göstermiştir ($\beta=-.157$, $p=.054$). Bu bulgu, serbest zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin, akademik başarının artırılmasında etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir.

5.1.3. Yüzme Sporü ve Serbest Zaman Yönetimi İlişkisine Yönelik Tartışma

Araştırma bulguları, yüzme kursuna katılım süresinin serbest zaman yönetimi düzeyini anlamlı şekilde farklılaştırdığını göstermiştir ($F(4,216)=3.273$, $p=.012$). Özellikle 1 yıldan fazla yüzme kursuna katılan öğrencilerin serbest zaman yönetimi puanlarının, hiç yüzme kursuna katılmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgu, düzenli spor yapmanın öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirdiğini gösteren araştırmalarla uyumludur. Bailey ve arkadaşları (2009), düzenli spor yapan çocukların, spor yapmayanlara göre daha iyi organizasyon becerileri, disiplin ve zaman planlama yeteneklerine sahip olduklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Fredricks ve Eccles (2006), okul dışı sportif aktivitelere katılan ergenlerin, zaman yönetimi ve öz düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ortaya koymuşlardır.

Larson (2000), yapılandırılmış boş zaman aktivitelerinin gençlerin inisiyatif alma, zaman yönetimi ve hedef belirleme becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir.

Yüzme sporunun serbest zaman yönetimi üzerindeki olumlu etkisi, birkaç mekanizma ile açıklanabilir. İlk olarak, düzenli yüzme antrenmanları, öğrencilerin zamanlarını yapılandırmasını ve belirli bir rutine sahip olmalarını gerektirir. Haftada belirli günlerde ve saatlerde antrenman yapan öğrenciler, kalan zamanlarını da daha planlı kullanma eğilimindedirler. Bu yapılandırılmış zaman kullanımı, genel zaman yönetimi becerilerinin gelişmesine katkı sağlar (Mahoney et al., 2005).

İkinci olarak, yüzme gibi hedef odaklı bir spor dalı, öğrencilere hedef belirleme, bu hedeflere ulaşmak için plan yapma ve ilerlemeyi izleme gibi beceriler kazandırır. Bu beceriler, akademik çalışmalara ve günlük yaşamın diğer alanlarına da transfer edilebilir (Danish et al., 2004).

Üçüncü olarak, düzenli spor yapan öğrenciler, disiplin, azim ve sorumluluk gibi değerleri içselleştirirler. Bu değerler, zaman yönetiminin temel bileşenleridir (Hellison, 2011).

Dördüncü olarak, yüzme sporunun fiziksel ve psikolojik faydaları, öğrencilerin genel enerji düzeylerini ve motivasyonlarını artırır. Fiziksel olarak aktif ve sağlıklı öğrenciler, zamanlarını daha verimli kullanabilir ve çoklu görevleri daha etkili bir şekilde yönetebilirler. Ayrıca, yüzme gibi aerobik egzersizlerin stres ve kaygıyı azalttığı, uyku kalitesini artırdığı ve genel ruh sağlığını iyileştirdiği bilinmektedir (Salmon, 2001; Biddle & Asare, 2011). Bu faktörler, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini dolaylı olarak destekler.

Ancak, korelasyon analizi sonuçları, yüzmenin genel etkileri ile serbest zaman yönetimi arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r=-.271$, $p=.003$).

Bu bulgu ilk bakışta çelişkili görünse de, mantıklı bir açıklaması vardır. Yüzme sporunun etkilerini daha yüksek algılayan öğrenciler, muhtemelen yüzmeye daha fazla zaman ve enerji ayırmaktadırlar. Yoğun antrenman programları, öğrencilerin serbest

zamanını azaltır ve zaman yönetimini daha zorlayıcı hale getirebilir. Bu durum, özellikle elit düzeyde spor yapan veya çok yoğun antrenman programlarına katılan öğrenciler için geçerli olabilir.

Bu bulgu, spor ve akademik başarı ilişkisinde "optimal doz" kavramını gündeme getirmektedir. Marsh ve Kleitman (2002), spor yapmanın akademik başarı üzerindeki etkisinin doğrusal olmadığını, orta düzeyde spor yapmanın en faydalı olduğunu, ancak aşırı yoğun spor yapmanın akademik performansı olumsuz etkileyebileceğini bulmuşlardır. Bu araştırmanın bulguları da benzer bir örüntüyü göstermektedir: 1 yıldan fazla gibi uzun süreli ancak aşırı yoğun olmayan yüzme eğitimi alan öğrencilerin serbest zaman yönetimi en yüksek iken, çok yoğun yüzme yapanların zaman yönetiminde zorluk yaşayabileceği düşünülebilir.

5.1.4. Yüzme Sporuna ve Akademik Başarı İlişkisine Yönelik Tartışma

Araştırma bulguları, yüzme kursuna katılım süresinin ders çalışma alışkanlığı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir ($F(4,216)=0.858$, $p=.490$). Bu bulgu, yüzme sporunun akademik başarıyı doğrudan etkilemediğini, ancak serbest zaman yönetimi gibi aracı değişkenler üzerinden dolaylı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Korelasyon analizi sonuçları, yüzmenin genel etkileri ile ders çalışma alışkanlığı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r=-.285$, $p=.002$). Bu bulgu, yüzme sporunun algılanan etkileri arttıkça ders başarı ortalamalarının hafif düzeyde azaldığını göstermektedir. Bu negatif ilişki, birkaç şekilde açıklanabilir.

İlk olarak, yüzmeye daha fazla zaman ve enerji ayıran öğrencilerin, ders çalışmaya ayırdıkları süre azalabilir. Zaman, sınırlı bir kaynaktır ve bir alana ayrılan zamanın artması, diğer alanlara ayrılan zamanın azalması anlamına gelir (zero-sum game). Özellikle yoğun antrenman programlarına katılan öğrenciler, ders çalışma için yeterli zaman bulamayabilirler (Eccles & Barber, 1999).

İkinci olarak, yoğun fiziksel aktivite, öğrencilerde yorgunluk ve enerji düşüklüğüne neden olabilir. Antrenman sonrası yorgun olan bir öğrenci, ders çalışmaya odaklanmakta zorluk çekebilir. Üçüncü olarak, yüzme sporunun etkilerini çok yüksek algılayan öğrenciler, akademik hedeflerden ziyade sportif hedeflere daha fazla öncelik veriyor olabilirler. Bu durum, motivasyonel önceliklerin değişmesiyle ilgilidir (Eccles et al., 1993).

Ancak, bu negatif ilişkinin zayıf-orta düzeyde olması ve regresyon analizinde anlamlılık sınırında kalması ($p=.054$), bu etkinin çok güçlü olmadığını göstermektedir. Ayrıca, bu bulgu, yüzme sporunun akademik başarıya zarar verdiği şeklinde yorumlanmamalıdır. Aksine, yüzme sporunun serbest zaman yönetimi üzerindeki olumlu etkisi ve serbest zaman yönetiminin akademik başarı üzerindeki güçlü etkisi göz önüne alındığında, yüzme sporunun dolaylı olarak akademik başarıyı desteklediği söylenebilir.

Bu bulgu, spor ve akademik başarı ilişkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Spor, akademik başarıyı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir ve bu etki, spor yapma yoğunluğu, öğrencinin bireysel özellikleri, aile desteği ve zaman yönetimi becerileri gibi birçok faktöre bağlıdır. Bu nedenle, spor ve eğitim dengesinin dikkatli bir şekilde kurulması önemlidir.

Alanyazında, spor ve akademik başarı ilişkisini inceleyen çalışmalar karışık sonuçlar sunmaktadır. Bazı araştırmalar, düzenli spor yapmanın akademik performansı artırdığını gösterirken (Donnelly & Lambourne, 2011; Singh et al., 2012; Rasberry et al., 2011), bazıları anlamlı bir ilişki bulmamış (Eime et al., 2013) veya belirli koşullarda negatif etkiler tespit etmiştir (Marsh & Kleitman, 2002). Bu farklılıklar, spor türü, yoğunluk, süre, öğrenci özellikleri ve çevresel faktörler gibi değişkenlerin etkisiyle açıklanabilir.

5.1.5. Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılıklara İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları, cinsiyet değişkenine göre ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzme algısı açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir

($p>.05$). Bu sonuç, kız ve erkek öğrencilerin akademik başarı, zaman yönetimi becerileri ve yüzme sporuna ilişkin algılarının benzer düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulgu, günümüzde eğitim fırsatlarına erişim ve cinsiyet eşitliği konusunda önemli ilerlemeler kaydedildiğini gösteren bir göstergedir. Özellikle ilköğretim düzeyinde, kız ve erkek öğrencilerin benzer eğitim fırsatlarına sahip olması ve ailelerin her iki cinsiyete de eşit önem vermesi, bu sonucu açıklayabilir (UNESCO, 2020).

Alanyazında, cinsiyet ve akademik başarı ilişkisini inceleyen çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Bazı araştırmalar, kız öğrencilerin özellikle dil becerilerinde daha başarılı olduğunu, erkek öğrencilerin ise matematik ve fen alanlarında daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur (Voyer & Voyer, 2014; Else-Quest et al., 2010). Ancak bu farklılıklar, biyolojik faktörlerden ziyade sosyal ve kültürel faktörlerle (toplumsal cinsiyet rolleri, stereotipler, beklentiler) açıklanmaktadır (Hyde, 2005; Spelke, 2005).

Bu araştırmada cinsiyet farkı bulunmaması, örneklem grubunun sosyo-kültürel özelliklerinin homojen olması ve eğitim düzeyi yüksek ailelerden gelmesiyle ilişkilendirilebilir. Eğitim düzeyi yüksek aileler, genellikle cinsiyet eşitliğine daha fazla önem verir ve her iki cinsiyete de eşit fırsatlar sunar (Buchmann et al., 2008).

Yüzme sporu açısından da cinsiyet farkı bulunmaması, yüzmenin her iki cinsiyet için de uygun ve erişilebilir bir spor dalı olduğunu göstermektedir. Yüzme, fiziksel temas gerektirmeyen, bireysel bir spor olması nedeniyle, kız ve erkek çocuklar için eşit derecede çekici ve güvenli bir aktivitedir.

5.1.6. Ebeveyn Eğitim Düzeyinin Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları, baba eğitim düzeyinin öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı üzerinde anlamlı ve güçlü bir etkiye sahip olduğunu ($F(4,216)=6.196$, $p<.001$), ancak anne eğitim düzeyinin anlamlı bir etkisinin olmadığını ($F(4,216)=1.474$, $p=.211$) göstermiştir.

Baba eğitim düzeyinin etkisi, eğitim sosyolojisi literatüründe geniş çaplı olarak desteklenmektedir. Coleman (1988), sosyal sermaye teorisi çerçevesinde, ebeveyn eğitim düzeyinin çocukların akademik başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Bourdieu (1986), kültürel sermaye kavramıyla, eğitim düzeyi yüksek ailelerin çocuklarına aktardıkları bilgi, beceri, değer ve tutumların akademik başarıyı desteklediğini belirtmiştir.

Üniversite mezunu babaya sahip öğrencilerin, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu babaya sahip öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek ders çalışma alışkanlığı puanlarına sahip olması, eğitim düzeyinin kuşaklar arası aktarımını gösteren önemli bir bulgudur.

Eğitim düzeyi yüksek babalar:

1. Çocuklarına daha fazla bilişsel uyarım sağlar ve entelektüel tartışmalara teşvik eder
2. Eğitime daha fazla değer verir ve akademik beklentileri daha yüksektir
3. Daha iyi sosyo-ekonomik koşullara sahiptir ve çocuklarına daha fazla eğitim kaynağı (kitap, teknoloji, özel ders vb.) sunar
4. Akademik başarı için rol model oluşturur ve çocuklarına öğrenme sevgisini aşılar
5. Çocuklarının ödevlerine ve ders çalışmalarına daha etkili destek sağlar ve akademik sorunları çözmede yardımcı olur

Anne eğitim düzeyinin anlamlı etki göstermemesi, ilk bakışta şaşırtıcı görünebilir. Ancak bu bulgunun birkaç olası açıklaması vardır:

1. Örneklem Homojenliği: Örneklem grubunda annelerin büyük çoğunluğunun (%60.5) üniversite mezunu olması ve eğitim düzeyi açısından homojen bir dağılım göstermesi, varyansın azalmasına ve anlamlı farkların ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir.

2. Kültürel Faktörler: Türkiye'de geleneksel olarak babaların aile içinde daha fazla otorite ve karar verme gücüne sahip olması, babaların eğitim düzeyinin çocukların akademik yönelimi üzerinde daha belirleyici olmasına neden olabilir (Kağıtçıbaşı, 2007).

3. Yaş Faktörü: Anne eğitim düzeyinin etkisi, daha erken yaşlarda (okul öncesi ve ilk okul yıllarında) daha belirgin olabilir ve bu araştırmanın örnekleminde yer alan daha büyük yaş gruplarında (ortalama 9.77 yaş) bu etki azalmış olabilir (Desai & Alva, 1998).

4. Dolaylı Etkiler: Anne eğitim düzeyinin etkisi, doğrudan akademik başarıdan ziyade sosyal-duygusal gelişim, sağlık davranışları, beslenme ve genel refah gibi diğer alanlarda daha belirgin olabilir (Bornstein & Bradley, 2014).

5.1.7. Serbest Zaman Yönetiminin Yordayıcı Rolüne İlişkin Tartışma

Regresyon analizi sonuçları, serbest zaman yönetiminin ders çalışma alışkanlığının en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur ($\beta=.471$, $p<.001$). Bu bulgu, öğrencilerin ders çalışma disiplinlerinin temelinde, zamanı planlama ve yönetme becerilerinin yattığını kesin olarak göstermektedir.

Bu sonuç, öz düzenlemeli öğrenme teorisiyle (Zimmerman, 2002) ve akademik başarının bilişsel-motivasyonel modeliyle (Pintrich, 2004) uyumludur.

Öz düzenlemeli öğrenme, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini aktif olarak planlama, izleme ve değerlendirme yeteneğini ifade eder. Zaman yönetimi, öz düzenlemeli öğrenmenin temel bileşenlerinden biridir ve akademik başarıyı doğrudan etkiler.

Serbest zaman yönetimi becerilerinin akademik başarı üzerindeki güçlü etkisi, eğitim uygulamaları açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Öğrencilere zaman yönetimi becerilerinin öğretilmesi, akademik başarıyı artırmak için etkili bir strateji olabilir. Zaman yönetimi eğitimi programları, öğrencilere şu becerileri kazandırabilir:

- 1. Hedef Belirleme:** Kısa ve uzun vadeli akademik hedefler belirleme.

2. **Önceliklendirme:** Görevleri önem ve aciliyet açısından sıralama.
3. **Planlama:** Günlük, haftalık ve aylık çalışma planları oluşturma.
4. **İzleme:** İlerlemeyi takip etme ve gerektiğinde planları revize etme.
5. **Erteleme ile Başa Çıkma:** Akademik görevleri ertelememe stratejileri geliştirme.

Bu becerilerin kazandırılması, öğrencilerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda genel yaşam becerilerini ve gelecekteki kariyer başarılarını da olumlu yönde etkileyebilir (Claessens et al., 2007).

5.2. Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. İlköğretim öğrencilerinin ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzme sporunun algılanan etkileri düzeyleri yüksektir. Öğrenciler, genel olarak olumlu akademik ve davranışsal özellikler sergilemektedir.

2. Serbest zaman yönetimi ile ders çalışma alışkanlığı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Serbest zamanını etkili yöneten öğrenciler, daha yüksek akademik başarı göstermektedir.

3. Yüzme kursuna uzun süreli katılım (1 yıl+), öğrencilerin serbest zaman yönetimi becerilerini anlamlı şekilde artırmaktadır. Düzenli yüzme eğitimi, disiplin, öz düzenleme ve zaman planlama becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır.

4. Yüzme kursuna katılım süresi, ders çalışma alışkanlığını doğrudan etkilememektedir. Yüzme sporunun akademik başarı üzerindeki etkisi, serbest zaman yönetimi gibi aracı değişkenler üzerinden dolaylı olarak gerçekleşmektedir.

5. Cinsiyet değişkeni, ders çalışma alışkanlığı, serbest zaman yönetimi ve yüzme algısı açısından anlamlı bir farklılaşma yaratmamaktadır. Kız ve erkek öğrenciler benzer düzeyde akademik ve davranışsal özellikler göstermektedir.

6. Baba eğitim düzeyi, öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı üzerinde güçlü ve anlamlı bir etkiye sahiptir. Üniversite mezunu babaya sahip öğrenciler, daha düşük eğitim düzeyine sahip babaya sahip öğrencilere göre daha yüksek akademik başarı göstermektedir.

7. Anne eğitim düzeyi, öğrencilerin ders çalışma alışkanlığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulgu, örneklem homojenliği, kültürel faktörler ve yaş faktörü ile açıklanabilir.

8. Serbest zaman yönetimi, ders çalışma alışkanlığının en güçlü yordayıcısıdır. Serbest zaman yönetimi ve yüzmenin genel etkileri birlikte, ders çalışma alışkanlığı varyansının % 28.6'sını açıklamaktadır.

9. Yüzmenin genel etkileri, ders çalışma alışkanlığını negatif yönde yordamakta ancak bu etki anlamlılık sınırındadır. Yoğun yüzme antrenmanları, ders çalışma süresini azaltabilir veya yorgunluk oluşturabilir.

10. Ailenin derslere verdiği önem, anne ve baba eğitim düzeyi ile yüzme kursuna katılım süresi arasında anlamlı ilişkiler bulunmamaktadır. Eğitime değer veren aileler, çocuklarının hem akademik hem de sportif gelişimini desteklemektedir.

5.3. Öneriler

Araştırma bulgularından hareketle, eğitim uygulayıcılarına, ailelere, spor öğretmenlerine ve gelecek araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

5.3.1. Eğitim Kurumlarına Yönelik Öneriler

1. Okullarda zaman yönetimi eğitimi programları düzenlenmelidir. Bu programlar, öğrencilere hedef belirleme, önceliklendirme, planlama ve erteleme ile başa çıkma gibi becerileri kazandırmalıdır.

2. Yüzme sporunun serbest zaman yönetimi üzerindeki kanıtlanmış olumlu etkileri nedeniyle, öğrencilerin uzun süreli ve düzenli spor katılımı teşvik edilmelidir. Okullarda yüzme havuzlarının yapılması veya yerel yüzme tesisleriyle işbirlikleri geliştirilmelidir.

3. Spor ve akademik çalışmalar arasında denge kurulmasına yardımcı olacak rehberlik hizmetleri sunulmalıdır. Özellikle yoğun spor yapan öğrencilerin akademik performansları izlenmeli ve gerektiğinde destek sağlanmalıdır.

4. Eğitim düzeyi düşük ailelerin çocuklarına ek akademik destek programları sunulmalıdır. Baba eğitim düzeyinin akademik başarı üzerindeki güçlü etkisi göz önüne alındığında, dezavantajlı grupların desteklenmesi önemlidir.

5. Öğrencilere kendine ait çalışma alanları sağlanmalıdır. Okulda sessiz çalışma odaları, kütüphaneler ve etüt sınıfları oluşturulmalıdır.

5.3.2. Ailelere Yönelik Öneriler

1. Aileler, çocuklarının hem akademik hem de sportif gelişimini dengeli bir şekilde desteklemelidir. Spor, akademik başarının önünde bir engel değil, aksine destekleyici bir faktör olarak görülmelidir.

2. Çocuklara zaman yönetimi becerileri kazandırılmalıdır. Aileler, çocuklarıyla birlikte günlük ve haftalık planlar oluşturabilir, hedefler belirleyebilir ve ilerlemeyi takip edebilir.

3. Çocuklara kendilerine ait bir çalışma alanı sağlanmalıdır. Sessiz, düzenli ve iyi aydınlatılmış bir ortam, akademik başarıyı destekler.

4. Ebeveynler, çocuklarına rol model olmalıdır. Öğrenme sevgisi, kitap okuma alışkanlığı ve zaman yönetimi becerileri, ailede yaşanarak öğrenilir.

5. Aileler, çocuklarının yüzme öğrenmesini teşvik etmelidir. Yüzme, sadece bir spor değil, aynı zamanda hayat kurtarıcı bir beceridir.

5.3.3. Spor Eğitmenlerine ve Antrenörlere Yönelik Öneriler

1. Yüzme antrenörleri, öğrencilerin akademik sorumluluklarını göz önünde bulundurmalı ve antrenman programlarını buna göre düzenlemelidir. Özellikle sınav dönemlerinde antrenman yoğunluğu azaltılabilir.

2. Antrenörler, öğrencilere zaman yönetimi ve öz düzenleme becerileri kazandırmalıdır. Spor, bu becerilerin öğrenilmesi için mükemmel bir ortam sağlar.

3. Yüzme eğitimi programları, sadece teknik becerilere değil, aynı zamanda yaşam becerilerine (disiplin, azim, hedef belirleme, takım çalışması) de odaklanmalıdır.

4. Antrenörler, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlığını izlemeli, aşırı antrenman ve tükenmişlik belirtilerine karşı dikkatli olmalıdır.

5. Ailelerle düzenli iletişim kurulmalı, öğrencilerin hem sportif hem de akademik gelişimi hakkında bilgi paylaşımı yapılmalıdır.

5.3.4. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1. Türkiye'de yüzme tesisi yetersizliği ciddi bir sorundur. Özellikle kamu okullarında yüzme havuzlarının yapılması için yatırımlar artırılmalıdır.

2. Yüzme eğitimi, ilköğretim müfredatına zorunlu olarak dâhil edilmelidir. Her çocuğun yüzme öğrenme hakkı vardır.

3. Sosyoekonomik olarak dezavantajlı ailelerin çocuklarına ücretsiz veya düşük ücretli yüzme eğitimi imkânları sunulmalıdır.

4. Öğretmen ve çalıştırıcı eğitim programları geliştirilmeli, zaman yönetimi ve öz düzenleme becerilerinin öğretimi konusunda yetkinlik kazandırılmalıdır.

5. Spor ve eğitim arasındaki işbirliği güçlendirilmelidir. Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı ortak projeler yürütmelidir.

5.3.5. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma kesitsel bir tasarıma sahiptir. Gelecek araştırmalar, boylamsal tasarımlar kullanarak yüzme sporunun uzun vadeli etkilerini incelemelidir.

2. Yüzme sporunun etkileri, not ortalaması yerine yürütücü işlevler, dikkat süresi, bellek ve bilişsel esneklik gibi bilişsel süreçler üzerine yoğunlaşan deneysel çalışmalarla derinleştirilmelidir.

3. Yoğun antrenmanın akademik zamanı kısıtlama potansiyeli, nitel araştırma yöntemleriyle (görüşme, odak grup) incelenmelidir. Öğrencilerin, ailelerin ve öğretmenlerin deneyimleri derinlemesine araştırılmalıdır.

4. Farklı spor dallarının (takım sporları, bireysel sporlar, aerobik sporlar, anaerobik sporlar) akademik başarı ve zaman yönetimi üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak inceleyen araştırmalar yapılmalıdır.

5. Anne eğitim düzeyinin etkisinin neden anlamlı çıkmadığını anlamak için daha büyük ve heterojen örneklemelerle araştırmalar yürütülmelidir.

6. Zaman yönetimi eğitimi programlarının etkililiğini test eden müdahale çalışmaları (randomize kontrollü deneyler) yapılmalıdır.

7. Sosyoekonomik düzey, okul türü, coğrafi bölge gibi kontrol değişkenlerinin etkilerini inceleyen araştırmalar yürütülmelidir.

8. Yüzme sporunun nörobiyolojik mekanizmalarını (beyin kan akımı, BDNF, nöroplastisite) inceleyen nörogörüntüleme çalışmaları yapılmalıdır.

9. Türkiye'de yüzme eğitime erişimin önündeki engelleri (tesis yetersizliği, maliyet, kültürel faktörler) derinlemesine inceleyen karma yöntem araştırmaları yürütülmelidir.

10. Yüzme sporunun sosyal-duygusal gelişim, ruh sağlığı, benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar yapılmalıdır.

5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır:

1. Kesitsel Tasarım: Araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olup, nedensellik çıkarımlarında sınırlıdır. Değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmiş ancak hangisinin neden hangisinin sonuç olduğu kesin olarak söylenemez.

2. Örneklem Özellikleri: Örneklem, Tokat ilinden ve büyük oranda yüksek eğitim düzeyine sahip ailelerden gelmektedir. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

3. Öz-Bildirim Verileri: Veriler, öğrencilerin kendi bildirimleriyle toplanmıştır. Sosyal beğenirlik etkisi ve öz-algı sınırlılıkları, verilerin geçerliğini etkileyebilir.

4. Akademik Başarı Ölçümü: Akademik başarı, karne notlarıyla ölçülmüştür. Standartlaştırılmış testler veya bilişsel değerlendirmeler kullanılmamıştır.

5. Yüzme Yoğunluğu: Yüzme kursuna katılım süresi belirlenmiş ancak haftalık antrenman sıklığı ve yoğunluğu detaylı olarak ölçülmemiştir.

6. Kontrol Değişkenleri: Sosyoekonomik düzey, okul türü, öğretmen kalitesi gibi bazı önemli kontrol değişkenleri modele dahil edilmemiştir.

5.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri

Bu araştırmanın bazı güçlü yönleri bulunmaktadır:

1. Özgün Konu: Türkiye'de yüzme sporu, akademik başarı ve serbest zaman yönetimi ilişkisini bir arada inceleyen ilk çalışmalardan biridir.
2. Yeterli Örneklem: 220 katılımcılı örneklem, istatistiksel analizler için yeterli güce sahiptir.
3. Güvenilir Ölçüm Araçları: Kullanılan ölçeklerin güvenirlik katsayıları kabul edilebilir düzeydedir.
4. Çoklu Analiz Yöntemleri: Betimsel istatistikler, korelasyon, ANOVA, t-testi, Ki-Kare ve regresyon gibi çeşitli analiz yöntemleri kullanılmıştır.
5. Pratik Çıkarımlar: Araştırma bulguları, eğitim uygulayıcıları, aileler ve politika yapıcılar için somut öneriler sunmaktadır.

5.6. Sonuç Değerlendirmesi

Bu araştırma, ilköğretim öğrencilerinin yüzme sporuna katılımının akademik başarı ve serbest zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir perspektifle incelemiştir. Bulgular, yüzme sporunun doğrudan akademik başarıyı etkilemediğini, ancak serbest zaman yönetimi gibi aracı değişkenler üzerinden dolaylı bir katkı sağladığını göstermiştir.

En önemli bulgu, serbest zaman yönetiminin akademik başarının güçlü bir yordayıcısı olduğudur. Bu sonuç, eğitim sisteminde zaman yönetimi becerilerinin öğretilmesinin önemini vurgulamaktadır. Yüzme sporu, bu becerilerin geliştirilmesi için etkili bir araç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma, aynı zamanda ebeveyn eğitim düzeyinin, özellikle baba eğitim düzeyinin, akademik başarı üzerindeki güçlü etkisini ortaya koymuştur. Bu bulgu,

eğitimde fırsat eşitliğinin sağlanması ve dezavantajlı grupların desteklenmesi gerekliliğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırma, spor, eğitim ve zaman yönetimi arasındaki karmaşık ilişkileri anlamaya katkı sağlamış ve gelecek araştırmalar ile eğitim uygulamaları için önemli bir temel oluşturmuştur.



KAYNAKÇA

- Adnan, M. W., Sedek, R., Mutalib, S. A., Kasim, Z. M., Kashim, M. I. A., Idris, F., & Yusof, A. (2019). Effects of Swimming on Mental Health in Collegiate Male Adults. *Malaysian Applied Biology*, 48(2), 141–148. [Erişim adresi: <https://jms.mabjournal.com/index.php/mab/article/view/1911>]
- Agresti, A. (2007). *An introduction to categorical data analysis* (2nd ed.). Wiley.
- Akıllıoğlu, O. (2025). Düzenli yüzme egzersizlerinin ortaokul öğrencileri üzerindeki bazı fiziksel özelliklere ve algı düzeyine etkileri. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 97–107. <https://doi.org/10.70631/gesd.1698923>
- Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 1–13.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Baldassarre, R., & Bonifazi, M. (2017). Thermoregulation in open-water swimming. *International Journal of Sports Physiology*, 42(4), 210–218.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: A general review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Baydaş, G., & Uca, M. (Eds.). (2024). *Hastalıkta ve sağlıkta egzersizin önemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bayyat, M. (2021). Psychological skills related to academic achievement in a swimming context. *Studia Sportiva*, 15(2), 18–26.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Blake, J. (1989). *Family size and achievement*. University of California Press.
- Bornstein, M. H., & Bradley, R. H. (Eds.). (2014). *Socioeconomic status, parenting, and child development*. Routledge.

- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17(6), 819–840. <https://doi.org/10.1177/053901847801700603>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood.
- Bozkurt, B. (2021). *Unsteady flow analysis of two different arm stroke techniques in front crawl swimming using computational fluid dynamics* (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Türkiye.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Brito Mancheno, F. D. (2024). Natación en niños: beneficios científicos para un desarrollo acuático temprano. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(8), 700–718. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7640>
- Buchmann, C., DiPrete, T. A., & McDaniel, A. (2008). Gender inequalities in education. *Annual Review of Sociology*, 34, 319-337. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.34.040507.134719>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Baskı). Pegem Akademi.
- Carr, K. E. (2022). *Shifting currents: A world history of swimming*. Reaktion Books.
- Cherevichko, O., & Smirnov, K. (2025). Yüzmenin uzun süreli stresten kurtulma sürecindeki psikolojik durum üzerindeki etkisi. *Mykhailo Dragomanov Ukrayna Devlet Üniversitesi Bilimsel Dergisi, Seri 15*, 4(190), 207–210. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).42)
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). Routledge.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, S95-S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, Food and Nutrition Board, & Institute of Medicine (Eds.). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National

Academies Press. [Erişim adresi:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/>]

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Danish, S. J., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 46(3), 38-49. <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>
- Davis-Kean, P. E. (2005). The influence of parent education and family income on child achievement: The indirect role of parental expectations and the home environment. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 294-304. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.294>
- Demir, Ç., & Özkan, A. (2019). Öğrencilerin öz yeterlilik ve kariyer motivasyonu ilişkisi: Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda bir araştırma. *The Journal of Social Sciences*. [Erişim adresi:
https://sobider.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=32713]
- Desai, S., & Alva, S. (1998). Maternal education and child health: Is there a strong causal relationship? *Demography*, 35(1), 71-81. <https://doi.org/10.2307/3004028>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etner, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1221. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000901>
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(Suppl. 1), S36-S42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- Earthman, G. I. (2004). *Prioritization of 31 criteria for school building adequacy*. American Civil Liberties Union Foundation of Maryland.
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43. <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>

- Eccles, J. S., Wigfield, A., Midgley, C., Reuman, D., Iver, D. M., & Feldlaufer, H. (1993). Negative effects of traditional middle schools on students' motivation. *The Elementary School Journal*, 93(5), 553-574. <https://doi.org/10.1086/461740>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., & Linn, M. C. (2010). Cross-national patterns of gender differences in mathematics: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(1), 103-127. <https://doi.org/10.1037/a0018053>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Euronews. (2022, 14 Kasım). *Türkiye'de spor yapanların oranı kaç? Avrupa ülkeleri arasında en düşük oran Türkiye'de.* [Erişim adresi: <https://tr.euronews.com/saglik/2022/11/14/turkiyede-spor-yapanlarin-orani-kac-avrupa-ulkeleri-arasinda-en-dusuk-oran-turkiyede>]
- Ferreira, F. A., Santos, C. C., Palmeira, A. L., Fernandes, R. J., & Costa, M. J. (2024). Effects of swimming exercise on early adolescents' physical conditioning and physical health: A systematic review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 158.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fırat, İ. (2025). Psikolojik İyi Oluşun Genel Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisi: Demografik Değişkenlerin Moderatör Etkisi. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 17(32), 407-427. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.1636579>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698-713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>
- Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü. (2024). *2024 Faaliyet raporu*. [Erişim adresi: https://sgb.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGB/012014/2024_faaliyet_raporu_baski3007.pdf]
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.

- Goldhammer, E., Mesnick, N., Abinader, E. G., & Sagiv, M. (1999). Dilated inferior vena cava: A common echocardiographic finding in highly trained elite athletes. *Journal of the American Society of Echocardiography*, 12(11), 988–993. [https://doi.org/10.1016/S0894-7317\(99\)70153-7](https://doi.org/10.1016/S0894-7317(99)70153-7)
- Gürbüz, F., & Hincal, M. A. (2024). İlköğretim öğrencilerinin akademik başarıları ve yüzme branşına yönelik performansı etkileyen faktörlerin önceliklendirilerek incelenmesi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 85–106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12528054>
- Hadiansyah, M., Hartono, A., Prakoso, B., Ardiansyah, F., & Billiandri, B. (2022). Yüzmenin akciğerlerin hayati kapasitesine faydaları. *Spor Hekimliği Merak Dergisi*. <https://doi.org/10.15294/smcj.v1i1.58519>
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>
- Işıkgöz, M. E., Güzel Gürbüz, P., & Esentaş, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 413–429.
- İlhan, G., Tutar, M., & Kale, M. (2024). 7–10 yaş grubu çocuklarda yüzme antrenmanlarına ek olarak yapılan kara antrenmanlarının serbest ve sırtüstü stil yüzme performansına etkileri. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 7(1), 226–238.
- Jackson, A., Howton, A., McNeal, K., & Miltenberger, R. (2022). The effects of a swimming intervention on physical fitness and adaptive behavior in children with autism spectrum disorder. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 55(1), 286–299. <https://doi.org/10.1002/jaba.882>
- Jackson, M., Kang, M., Furness, J., & Kemp-Smith, K. (2022). Water exercise and mental health: A scoping review. *Complementary Therapies in Medicine*, 66, 102820. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102820>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. [Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10297707/>]
- Jorgensen, N. A., & Geldhof, G. J. (2020). Promoting physical activity and positive youth development: A systematic review of sport-based positive youth development interventions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(S1), S1-S2.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kalkan, M., Tekat, A., Epli Koç, H., & Sözen, H. (2010). Yüzme eğitiminin çocukların yalnızlık düzeylerine etkisi: Deneysel bir çalışma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1–6.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (35. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keeley, T. J. H., & Fox, K. R. (2009). Fiziksel aktivite ve zindeliğin çocuklarda akademik başarı ve bilişsel performans üzerindeki etkisi. *Uluslararası Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 198–214. <https://doi.org/10.1080/17509840903233822>
- Kıran, F., & Şahin, M. (2023). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ve akademik motivasyonları ile kariyer araştırma öz-yeterlikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 1235–1258. <https://doi.org/10.33716/yyuefd.1235846>
- Koca, M. (2018). *Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular*. ResearchGate. [Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/Toplumsal Cinsiyet Normlarının Disindaki Sporcular](https://www.researchgate.net/publication/Toplumsal_Cinsiyet_Normlarının_Disindaki_Sporcular)]
- Kolukısa, Ş., & Dizdar, S. (2022). 10–12 yaş grubu çocuklara yüzme sporunun anatomik ve fiziksel gelişimine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 13–26.
- Köroğlu, M., Yentürk, B., & Abanoz, H. (2023). Boş zaman faaliyeti olarak yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 224–240.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170>
- Lazar, J. M., Khanna, N., Chesler, R., & Saliccioli, L. (2013). Swimming and the heart. *International Journal of Cardiology*, 168(1), 19-26. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2013.03.063>
- Lee, B. A., & Oh, D. J. (2015). Effect of regular swimming exercise on the physical composition, strength, and blood lipid of middle-aged women. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(5), 266–271. <https://doi.org/10.12965/jer.150242>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>

- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.). (2005). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. *Harvard Educational Review*, 72(4), 464-514. <https://doi.org/10.17763/haer.72.4.051388703v7v7736>
- Martinez, V., Sanz de la Garza, M., Grazioli, G., Roca, E., Brotons, D., & Sitges, M. (2020). Dayanıklılık egzersiz eğitimine kardiyak adaptasyon: Yüzme ve koşmanın farklı etkisi. *Avrupa Spor Bilimi Dergisi*, 21(6), 844-853. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1789228>
- McDougall, C. W., Foley, R., Hanley, N., Quilliam, R. S., & Oliver, D. M. (2022). Tatlı suda vahşi yüzme, sağlık ve refah: Mekân ve riskin önemini anlamak. *Sustainability*, 14(10), 6364. <https://doi.org/10.3390/su14106364>
- Möller, F., Hoffmann, U., Dalecki, M., Dräger, T., Doppelmayr, M., & Steinberg, F. (2019). Sualtında fiziksel egzersiz yoğunluğu yönetici işlevleri seçici olarak etkiler. *Human Factors*, 63(2), 227-239. <https://doi.org/10.1177/0018720819879313>
- Nalbant, S., & Kaya, D. (2025). Fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerindeki etkisi: Sistematik bir derleme. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(1), 71-87. <https://doi.org/10.55929/besad.1588870>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Özcan, B. (2025). 12-14 yaş çocuklarda yüzme sporunun benlik saygısı ve özgüven düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 154-167. <https://doi.org/10.61962/bsd.1649882>
- Özaydın, S. (2024). Spor yatırımlarının verimlilik analizi – İstanbul ili örneği. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(3), 798-811. <https://doi.org/10.11616/asbi.1391240>
- Özdemir, M., & Dedemli, S. (2023). Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocukların mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *TOJRAS*, 12(4), 508-515.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. (M. Cook, Trans.). W. W. Norton & Company. <https://doi.org/10.1037/11494-000>
- Parfitt, R., Hensman, M. Y., & Lucas, S. J. E. (2020). Cerebral blood flow and cognitive performance during acute bouts of swimming. *Journal of Applied Physiology*, 128(4), 837-846. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00729.2019>

- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Rabhi, M. (2024). The effects of swimming on reducing psychological stress and anxiety among housewives. *Journal of the Sports System*, 11(1), 329-344.
- Raffaelli, C., Milanese, C., Lanza, M., ve diğerleri. (2016). Su bazlı antrenman, sağlıklı genç yetişkin kadınlarda hem fiziksel kapasiteyi hem de vücut kompozisyonunu geliştirir. *Sport Sciences for Health*, 12, 195-207. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0275-ra>
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52(Suppl. 1), S10-S20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>
- Sajadian, M., & Khor Mohammad shidi, M. (2011). The impact of exercise on self-esteem and adaptability among female students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2225-2229. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.433>
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- SARISOY, A. İ. (2025). *Okul öncesi eğitimde iki farklı modelin karşılaştırmalı değerlendirilmesi: Uluslararası Bakalorya İlk Yıllar Programı ve Maarif Modeli okul öncesi eğitim* [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı]. Bursa Uludağ Üniversitesi Kurumsal Arşivi.
- Selçuk, H. (2013). *11-13 yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 8, 307. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
- Sigmundsson, H., & Haga, M. (2016). Motor competence is associated with physical fitness in four- to six-year-old preschool children. *European Early Childhood*

Education Research Journal, 24(3), 477-488.
<https://doi.org/10.1080/1350293X.2016.1164411>

- Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). The impact of swimming on fundamental movement skill development in children (3–11 years): A systematic literature review. *Children*, 10(8), 1411. <https://doi.org/10.3390/children10081411>
- Singh, A., Saliassi, E., van den Berg, V., ve diğeri. (2019). Fiziksel aktivite müdahalelerinin çocuk ve ergenlerde bilişsel ve akademik performans üzerindeki etkileri: Sistematik bir inceleme ve uzman panel önerilerinin yeni bir kombinasyonu. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 640–647.
- Singh, A., Uijtendwilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Sirin, S. R. (2005). Socioeconomic status and academic achievement: A meta-analytic review of research. *Review of Educational Research*, 75(3), 417-453. <https://doi.org/10.3102/00346543075003417>
- Smith, J. (2023). Yüzmenin tarihsel ve toplumsal önemi: Eğitici ve sağlık faydaları. *Spor ve Toplum Dergisi*, 15(3), 45–60.
- Spelke, E. S. (2005). Sex differences in intrinsic aptitude for mathematics and science? A critical review. *American Psychologist*, 60(9), 950-958. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.9.950>
- Sumartana, I. M., & Setiaji, Y. (2025). The physical and mental health benefits of swimming: Enhancing fitness, relaxation, endurance, and overall well-being. *Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies*, 1(2), 88–100.
- Şahan, Ö., & Akbulut, Ş. (2020). Dünya’da ve Türkiye’de toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin kadınlarda sağlığa ve spora yansması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 229–235. <https://doi.org/10.38021/asbid.754161>
- Syahrastani, S. (2022). The effect of direct learning model with routine practice on self-efficacy and student learning outcomes. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 47–52.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tanaka, H. (2009). Swimming exercise: Impact of aquatic exercise on cardiovascular health. *Sports Medicine*, 39(5), 377-387. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939050-00004>
- Tanner, C. K., & Lackney, J. A. (2006). *Educational facilities planning: Leadership, architecture, and management*. Pearson.

- Toplumsal Cinsiyet ve Spor. (2023). ResearchGate. [Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/Toplumsal_Cinsiyet_ve_Spor]
- Trandafirescu, E.-A., Ilie, M., & Potop, V. (2024). Reaction time in female football players: An analysis of lower limb response speed to auditory and visual stimuli across positional roles. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 25(3), 126–131. <https://doi.org/10.26659/pm3.2024.25.3.126>
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2009). Fiziksel aktivitenin beyin sağlığı ve okul çocuklarının akademik performansı ile ilişkisi. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(2), 138–150. <https://doi.org/10.1177/1559827609351133>
- Turgut, C., & Kocaekşi, S. (2020). Kara antrenmanı yapan ve yapmayan yüzücülerin öz-yeterlik ve sportif kendine güven durumlarının incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 6(2), 438–449.
- Türkiye Yüzme Federasyonu. (2025). TYF resmi internet sitesi. [Erişim adresi: <https://www.tyf.gov.tr/>]
- TÜİK. (2025, 18 Ağustos). *Sosyoekonomik seviyesi en yüksek il Ankara, en düşük il Sinop*. Bloomberg HT. [Erişim adresi: <https://www.bloomberght.com/tuik-sosyoekonomik-seviyesi-en-yuksek-il-ankara-en-dusuk-il-sinop-3755136>]
- UNESCO. (2020). *Global education monitoring report 2020: Gender report – A new generation: 25 years of efforts for gender equality in education*. UNESCO Publishing.
- Voyer, D., & Voyer, S. D. (2014). Gender differences in scholastic achievement: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1174–1204. <https://doi.org/10.1037/a0036620>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- Wieprecht, J., 변, J., & diğerleri. (2025). Alman okul çocuklarında ekran süresinin fiziksel aktivite ve yaşam tarzı faktörleri üzerindeki etkisi: Hand-on-Heart-Study (“Hand aufs Herz”) çalışmasının geçici sonuçları. *Children*, 12(5), 576. <https://doi.org/10.3390/children12050576>
- World Health Organization. (n.d.). *Physical activity*. [Erişim adresi: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1]
- Yiğiter, K. (2014). The effects of swimming training program on psychological health: An experimental design. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 3(1), 135–139. [Erişim adresi: <http://www.european-science.com>]

- Yu, Y., Xia, L., Yan, H., & Lu, Y. (2024). Effects of 8 weeks parent-accompanied swimming on physical capacity and intelligence in preschool children. *Frontiers in Public Health*, 12, 1410707. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410707>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.



EKLER

EK-1: Demografik Bilgi Formu

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN YÜZME SPORUNA KATILIMININ AKADEMİK BAŞARI VE SERBEST ZAMAN YÖNETİMİNE ETKİSİ ANKETİ

Bu anket, ilköğretim öğrencilerinin yüzme sporuna katılımının akademik başarı ve serbest zaman yönetimine etkisini araştırmak amacıyla hazırlanmıştır.

1. ARAŞTIRMA BİLGİLENDİRME VE GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı'nda yürütülen "İlköğretim Öğrencilerinin Yüzme Sporuna Katılımının Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında yapılmaktadır.

Araştırmanın Amacı:

Bu araştırma, yüzme sporuna katılan ilköğretim öğrencilerinin akademik başarıları ve serbest zaman yönetimi becerilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Katılım Şartları:

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

İstediğiniz zaman araştırmadan çekilme hakkına sahipsiniz.

Toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Kişisel bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır.

2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sevgili Arkadaşım, seni daha iyi tanımak için birkaç soru soracağız. Lütfen seni en iyi anlatan seçenekleri işaretle.

A. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşın kaç?

☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ Diğer: __

2. Hangi okulda okuyorsun?

3. Kaçınıcı sınıftasın?

☐ 3. Sınıf ☐ 4. Sınıf ☐ 5. Sınıf ☐ 6. Sınıf ☐ 7. Sınıf ☐ 8. Sınıf

4. Cinsiyet nedir?

☐ Kız ☐ Erkek

B. YÜZME İLE İLGİLİ BİLGİLER

5. Ne kadar zamandır yüzme kursuna gidiyorsun?

☐ Hiç gitmedim (Eğer gitmediysen, bu bölümü geçebilirsiniz)
☐ 1-3 ay ☐ 4-6 ay ☐ 7-12 ay ☐ 1 yıldan fazla

6. Haftada kaç gün yüzme antrenmanına katılıyorsun?

☐ 1 gün ☐ 2 gün ☐ 3 gün ☐ 4 gün veya daha fazla

7. Yüzme sporunu yapmayı neden seçtin? (Birden fazla seçebilirsiniz)

☐ Ailem istedi ☐ Beden eğitimi öğretmenim önerdi ☐ Arkadaşlarım yapıyor ☐ Yüzmeyi çok seviyorum
☐ Sağlıklı olmak için ☐ Diğer: _____

8. Yüzme dışında başka bir spor yapıyor musun?

☐ Evet (Hangi spor? _____) ☐ Hayır

9. Yüzme antrenmanlarını nasıl buluyorsun?

☐ Çok eğlenceli ☐ Eğlenceli ☐ Normal ☐ Sıkıcı ☐ Çok zor

C. AİLE BİLGİLERİ

10. Annen ne iş yapıyor?

☐ Ev hanımı ☐ Öğretmen ☐ Sağlık çalışanı ☐ Memur ☐ Esnaf

☐ Diğer: _____

11. Baban ne iş yapıyor?

☐ Çalışmıyor ☐ Öğretmen ☐ Sağlık çalışanı ☐ Memur ☐ Esnaf

☐ Diğer: ____

12. Annenin eğitim durumu nedir?

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü (Yüksek lisans veya doktora)

13. Babanın eğitim durumu nedir?

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü (Yüksek lisans veya doktora)

14. Evde kaç kardeşin var?

☐ 0 (Tek çocuğum) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 veya daha fazla

15. Evde ders çalışmak için kendine ait bir odan var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

16. Ailen ders çalışmana ne kadar önem veriyor?

☐ Çok önem veriyor ☐ Biraz önem veriyor ☐ Hiç önem vermiyor

3. AKADEMİK BAŞARI ANKETİ

Sevgili Arkadaşım, şimdi okul ve derslerinle ilgili birkaç soru soracağız. Lütfen aşağıdaki cümleleri oku ve sana en uygun olan seçeneği işaretle.

(1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum)

A. OKUL NOTLARIM

Son karne notlarını düşünerek aşağıdaki soruları cevapla. Eğer tam olarak bilmiyorsan, yaklaşık bir tahmin yapabilirsin.

17. Türkçe dersindeki son karne notun kaç?

☐ 1 (Zayıf) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 (Pekiyi) ☐ Bilmiyorum

18. Matematik dersindeki son karne notun kaç?

☐ 1 (Zayıf) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 (Pekiyi) ☐ Bilmiyorum

19 .Fen Bilimleri dersindeki son karne notun kaç?

☐ 1 (Zayıf) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 (Pekiyi) ☐ Bilmiyorum

20. Sosyal Bilgiler dersindeki son karne notun kaç?

☐ 1 (Zayıf) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 (Pekiyi) ☐ Bilmiyorum

B. DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARIM

Cümle	1	2	3	4	5
Derslerime düzenli olarak çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
Ödevlerimi zamanında yaparım.	☐	☐	☐	☐	☐
Derslerde not tutarım.	☐	☐	☐	☐	☐
Sınavlara önceden hazırlanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
Derslerde öğretmenime sorular sorarım.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme antrenmanları ders çalışmamı zorlaştırmıyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Okulda başarılı olmak benim için önemli.	☐	☐	☐	☐	☐

C. OKUL BAŞARISI HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM

Cümle	1	2	3	4	5
Ailem okul başarıımı çok önemsiyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Okulda başarılı olmak geleceğim için önemli.	☐	☐	☐	☐	☐
Evde ders çalışabileceğim sessiz bir ortam var.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme yaptığım için derslerimde daha başarılı olduğumu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme, okulda daha düzenli olmamı sağlıyor.	☐	☐	☐	☐	☐

4. SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ ANKETİ

Sevgili Arkadaşım, şimdi boş zamanlarını nasıl geçirdiğinle ilgili sorular soracağız. Lütfen aşağıdaki cümleleri oku ve sana en uygun olan seçeneği işaretle.

(1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum)

A. ZAMANIMI NASIL KULLANIYORUM

Cümle	1	2	3	4	5
Günlük bir çalışma planı yaparım.	☐	☐	☐	☐	☐
Zamanımı planlı bir şekilde kullanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme ve ders çalışma saatlerimi dengelerim.	☐	☐	☐	☐	☐
Dinlenmek için yeterince zamanım oluyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Telefon, tablet veya TV izleme sürem belirli.	☐	☐	☐	☐	☐
Her gün düzenli saatlerde uyurum.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme, zamanımı daha iyi kullanmama yardımcı oluyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Boş zamanlarımda ne yapacağımı önceden planlarım.	☐	☐	☐	☐	☐

B. YÜZMENİN ZAMAN YÖNETİMİNE ETKİSİ

Cümle	1	2	3	4	5
Yüzme yaptığım için daha düzenli bir hayatım var.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme, ders ve oyun için zaman ayırmamı kolaylaştırıyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme antrenmanları yüzünden zamanım yetmiyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme sayesinde daha az telefon veya tablet kullanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐

5. YÜZMENİN GENEL ETKİLERİ

Sevgili Arkadaşım, son olarak yüzmenin hayatına etkileriyle ilgili birkaç soru soracağız. Lütfen aşağıdaki cümleleri oku ve sana en uygun olan seçeneği işaretle.

(1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum)

Cümle	1	2	3	4	5
Yüzme yaptığım için kendimi daha enerjik hissediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme, okulda daha dikkatli olmamı sağlıyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme sayesinde arkadaşlarımla daha iyi anlaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme, stresli olduğumda rahatlamama yardımcı oluyor.	☐	☐	☐	☐	☐
Yüzme yaptığım için daha sağlıklı olduğumu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐

Açık Uçlu Soru:

Yüzme sporu senin hayatında neyi değiştirdi? Kısaca yazabilir misin?

EK-3: Etik Kurul Onay Formu**ETİK KURUL ONAYI**

	T.C. TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü	
Sayı : E-91742949-044-627979 Konu : Etik Kurulu Kararı ve Tez Konusu Önerisi Enstitü Yönetim Kurulu Kararı (Necip Zeki BUDAK)		22.09.2025
Sayın Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU Öğretim Üyesi		
Enstitümüz Benden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Necip Zeki BUDAK'a ait, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 16.09.2025 tarihinde ve 14. oturumunda alınan kararı ve Tez Konusu Önerisi Enstitü Yönetim Kurulu Kararı yazımız ekinde gönderilmiştir. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.		
Doç. Dr. Ercan ÇAÇAN Enstitü Müdürü		
Ek: 1- Etik Kurulu Kararı (1 sayfa) 2- Tez Konusu Önerisi Enstitü Yönetim Kurulu Kararı (1 sayfa)		
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.		

	T.C. TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ Kurul/Komisyon Kararları Formu	Doküman No	TOGÜ.FRM.185
		İlk Yayın Tarihi	02.08.2024
		Revizyon Tarihi	20.01.2025
		Revizyon No	01
		Sayfa No	1/1

Ek-1

Birim Adı	Genel Sekreterlik
Kurul/ Komisyon Adı	TOGÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi	Oturum No	Karar No
16.09.2025	14	01-42

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı Prof. Dr. Tuğba KILIÇER Başkanlığında toplandı.

KARAR 14.04- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 21.08.2025 tarih ve 612451 sayılı yazısı görüldü.

Aşağıda bilgileri yer alan araştırmacıların yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

ÇALIŞMANIN TÜRÜ	Yüksek Lisans Tezi
BAŞLIK	İlköğretim Öğrencilerinin Yüzme Sporuna Katılımının Akademik Başarı ve Serbest Zaman Yönetimine Etkisi
TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ/ YAZARI	Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU Necip Zeki BUDAK (Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı)
RAPORTÖR GÖRÜŞÜ	OLUMLU

Prof. Dr. Tuğba KILIÇER
Etik Kurul Başkanı
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ
Başkan Yardımcısı
(İmza)

Prof. Dr. Emine ÖĞÜK
Üye
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet KARGÜN
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Elif BOYRAZ
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Ümran ÇEVİK GÜNER
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Hüseyin Baha ÖZTUNÇ
Üye
(İmza)

EK-7: Güvenirlik Analizi Sonuçları Tabloları**Tablo E7.1. Ders Çalışma Alışkanlığı Alt Ölçeği Güvenirlik İstatistikleri**

Cronbach's	Standartlaştırılmış Maddelere Dayalı Cronbach's	Madde
Alpha	Alpha	Sayısı
.723	.738	5

Tablo E7.2. Serbest Zaman Yönetimi Alt Ölçeği Güvenirlik İstatistikleri

Cronbach's	Standartlaştırılmış Maddelere Dayalı Cronbach's	Madde
Alpha	Alpha	Sayısı
.698	.663	8

Tablo E7.3. Yüzmenin Genel Etkileri Alt Ölçeği Güvenirlik İstatistikleri

Cronbach's	Standartlaştırılmış Maddelere Dayalı Cronbach's	Madde
Alpha	Alpha	Sayısı
.807	.809	5

EK-8: Normallik Testi Sonuçları**Tablo E8.1. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları**

Değişken	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p
Ders Çalışma Alışkanlığı	.089	220	.000	.971	220	.000
Serbest Zaman Yönetimi	.112	220	.000	.965	220	.000

Değişken	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
Yüzmenin Genel Etkileri	.156	120	.000	.921	120	.000

Not: Örneklem büyüklüğü 30'dan büyük olduğu için, Merkezi Limit Teoremi gereği parametrik testler kullanılmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

