



**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
YÜZME KORKULARI VE YÜZME BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖKHAN BAŞ

**AMASYA
OCAK 2026**

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
YÜZME KORKULARI VE YÜZME BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ

Gökhan BAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Seda SABAH

AMASYA
OCAK 2026

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL VE ONAY SAYFASI

Gökhan BAŞ tarafından hazırlanan “SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YÜZME KORKULARI VE YÜZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Seda SABAH

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

Spor Yöneticiliği, Ondokuz Mayıs Üniversitesi

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 27/01/2026

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Doç. Dr. Gonca ÜSTÜN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Gökhan BAŞ

27/01/2026



Sevgili aileme

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecimde yaptığım araştırmalar, çalışmalar ve bu tez çalışmam boyunca bilgi, deneyim ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, akademik bilgi birikimi ve rehberliğiyle bana yol gösteren değerli danışmanım Doç. Dr. Seda SABAH'a; lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bilgi, tecrübe ve yönlendirmeleriyle akademik gelişimime katkı sağlayan Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı'nın değerli hocalarına sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, varlıklarıyla bana güç veren, her zaman yanımda olan sevgili annem Nefalet BAŞ, babam İsmail Hakan BAŞ, ablam Gizem BAŞ BİÇİCİ ve eniştem Dr. Serkan BİÇİCİ'ye; bu mesleği seçmemde büyük payı olan Kadir TEKE hocama gönülden teşekkür ederim.

Gökhan BAŞ

ÖZET

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YÜZME KORKULARI VE YÜZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Gökhan BAŞ

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ocak 2026

Danışman: Doç. Dr. Seda SABAH

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi düzeyleri ile yüzme korkuları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini 2024–2025 eğitim öğretim yılında Amasya Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmakta olup, örneklem grubunu rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 528 üniversite öğrencisi kapsamındadır. Veri toplama sürecinde demografik bilgi formu, Gosnik vd. (2011) tarafından geliştirilen, Arıkan ve İnce (2023) tarafından uyarlanan “Yüzme Becerileri Öz Değerlendirme Ölçeği”; Bolat ve Atasoy (2024) tarafından geliştirilen “Yüzme korkusu ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, erkek öğrencilerin yüzme becerisi düzeylerinin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. İlaven daha önce yüzme dersi alan öğrencilerin yüzme becerilerinin anlamlı biçimde daha yüksek, yüzme korkularının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada Yüzme Becerisi ile Yüzme Korkusu ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Tüm bu bulgular, yüzme korkusunun yüzme becerisinin kazanılmasını olumsuz etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca üniversitelerin, yüzme becerisini erken yaşlarda edinmemiş bireyler için telafi edici bir rol üstlenmesi; bu kapsamda yetişkin bireylere yönelik yapılandırılmış, güvenli ve destekleyici yüzme eğitimi uygulamalarının yaygınlaştırılmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Bu konu ve kapsamda çalışma yürütecek olan araştırmacıların, yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin korkunun çok boyutlu yapısını daha derinlemesine ortaya koyabilmeleri amacıyla nitel veya karma araştırma yöntemleriyle çalışmalar yürütmelerinin yararlı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Su güvenliği, Üniversite öğrencileri, Yüzme becerisi, Yüzme korkusu

ABSTRACT

SPORTS AND NON-SPORTS UNIVERSITY STUDENTS' FEAR OF SWIMMING AND SWIMMING SKILLS

Gökhan BAŞ

Amasya University, Institute of Health Sciences

Physical Education and Sports Department, Master's Thesis, January 2026

Advisor: Doç. Dr. Seda SABAH

The aim of this study is to examine the relationship between swimming skill levels and fear of swimming among university students who participate in sports and those who do not, and to determine whether these variables differ according to various demographic characteristics. The study was conducted using a correlational survey model, one of the quantitative research methods. The population of the study consisted of students enrolled at Amasya University during the 2024–2025 academic year, and the sample comprised 528 university students selected through random sampling. Data were collected using a demographic information form, the Swimming Skills Self-Assessment Scale developed by Gosnik et al. (2011) and adapted by Arıkan and İnce (2023), and the Fear of Swimming Scale developed by Bolat and Atasoy (2024). In the analysis of the data, descriptive statistics as well as independent samples t-test, one-way analysis of variance, and Pearson correlation analysis were applied. The findings indicated that male students had significantly higher swimming skill levels than female students. In addition, students who had previously taken swimming lessons were found to have significantly higher swimming skill levels and lower levels of fear of swimming. Moderate and significant negative relationships were observed between swimming skills and fear of swimming and its sub-dimensions. All these findings reveal that fear of swimming is an important factor that negatively affects the acquisition of swimming skills. Furthermore, it is considered important that universities assume a compensatory role for individuals who could not acquire swimming skills at an early age; in this context, the dissemination of structured, safe, and supportive swimming education programs for adults is deemed necessary. It can also be stated that conducting qualitative or mixed-method studies would be beneficial for researchers working in this field in order to examine the multidimensional structure of swimming skills and fear of swimming in greater depth.

Keywords: Sport, Water safety, University students, Swimming skills, Fear of swimming

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Problem ve Alt Problemler	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Spor ve Rekreasyon	7
2.1.1. Yüzme	10
2.2. Yüzme Katılımını Etkileyen Engeller	14
2.2.1. Sağlıkla ilişkili engeller	15
2.2.2. Rekreasyonel su alanlarının kirlenme nedenleri	16
2.2.3. Rekreasyonel su ortamında temizlik ve dezenfeksiyon	18
2.2.4. Standartlar – mavi bayrak programı	21
2.3. Su Ortamlarında Güvenlik Kavramı	21
2.3.1. Su ortamlarında tesis ve teknik güvenlik önlemleri	23
2.3.2. Su ortamlarında cankurtaranlar ve gözetim	24
2.3.3. Boğulma ve yüzme becerisi ilişkisi	26
2.4. Korku, Kaygı ve Fobi Kavramları	27
2.4.1. Suya ve yüzmeye yönelik korku	30
2.4.2. Suya yönelik korkunun kaynakları ve temel belirleyicileri	32

3. YÖNTEM	35
3.1.Araştırmanın Türü	35
3.2.Araştırmanın Değişkenleri.....	35
3.3.Araştırmanın Yeri ve Zamanı	35
3.4.Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	35
3.4.1. Dahil etme kriterleri.....	36
3.4.2. Dışlama kriterleri.....	36
3.4.3. Örneklem seçimi ve örneklem büyüklüğü.....	36
3.5.Veri Toplama Araçları	36
3.5.1. Demografik bilgiler	36
3.6.Verilerin Toplanması	37
3.7.Verilerin Analizi.....	38
3.8.Araştırmanın Etik Yönü	38
4. BULGULAR.....	39
5. TARTIŞMA.....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKLAR	54
EKLER	64
Ek-1: Araştırma Kurum İzni.....	65
ÖZGEÇMİŞ.....	67

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait tutarlılık katsayısı ...	38
Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları ...	39
Tablo 4.2. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri	40
Tablo 4.3. Gelir durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri	41
Tablo 4.4. Yüzme dersi alma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri.....	42
Tablo 4.5. Su korkusu olma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri.....	43
Tablo 4.6. Yaş durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri	44
Tablo 4.7. Spor yapma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri	45
Tablo 4.8. Üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon tablosu	46

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

Bu tez çalışmasında kullanılan kısaltmalar ve simgeler, açıklamaları ile aşağıda listelenmiştir.

Kısaltmalar

YB

Açıklama

Yüzme Becerisi

YK

Yüzme Korkusu

SPSS

Statistical Package for the Social Sciences

ANOVA

Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Vd.

ve diğerleri (et al.)

Simgeler

P

Açıklama

Anlamlılık Düzeyi (Probability)

R

Korelasyon Katsayısı

α

Cronbach Alfa (Güvenirlik Katsayısı)

1. GİRİŞ

İnsan, varoluşundan bu yana yaşamını sürdürebilmek için doğaya karşı çeşitli beceriler ve uyum stratejileri geliştirmiştir. Bu bağlamda su, tarihsel süreç boyunca hem yaşamsal bir kaynak hem de insana sınırlarını hatırlatan güçlü bir unsur olarak varlığını sürdürmüştür. Yaşamın devamı için vazgeçilmez bir gereklilik olan su, canlılığın temel maddesi olarak kabul edilmektedir. Temel ihtiyaçlardan biri olduğunun başlıca göstergesi ise yerleşim yerlerinin büyük ölçüde su kaynaklarına göre şekillenmiş olmasıdır (Ogenler & Okuyaz, 2017). Kurulan yerleşim alanlarında su, insanların günlük yaşamlarının merkezinde yer almış; içme, temizlik, tarım ve taşımacılık gibi pek çok alanda etkin biçimde kullanılmıştır (Özsavaş, 2005). Uygarlıkların gelişiminde belirleyici bir rol üstlenen su, modern dünyada da önemini korumakta ve ülkelerin gelişmişlik düzeyiyle yakından ilişkilendirilmektedir (Kılıç & Karataş, 2018).

İnsanın suyla kurduğu ilişki, yaşamını sürdürebilme çabası etrafında biçimlenmiştir. Bireyler, su kazalarından korunmak, vahşi hayvanlara karşı güvenlik sağlamak, gıda temin etmek ve hayatta kalabilmek amacıyla su ortamında hareket etmeyi öğrenmişlerdir (Dakuklu, 1998). Suda gerçekleşen bu ilk hareketler, insanın kara üzerinde su engellerini aşmak için herhangi bir yapı inşa etmeden önce yüzmeyi bir beceri olarak keşfetmesine zemin hazırlamıştır (Atabeyoğlu, 1993, aktaran Ramazanoğlu, 1998).

Dünya üzerindeki su alanlarının geniş bir coğrafyayı kaplaması, insan ile su arasında tarihsel olarak ayrılmaz bir bağ oluşmasına neden olmuştur. Yerleşim yerlerinin deltalar, taşkın ovaları, göl ve akarsu kıyıları gibi sulak alanlarda yoğunlaştığı görülmektedir. Günümüzde dünya nüfusunun yaklaşık üçte ikisinin hâlen su kaynaklarına yakın bölgelerde yaşamını sürdürdüğü belirtilmektedir (Orman ve Su İşleri Bakanlığı, Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü, 2013). Su, insan yaşamının temel gereksinimi olup sağlık, çalışma kapasitesi ile bedensel ve ruhsal temizliğin sürdürülmesinde vazgeçilmez bir role sahiptir. İnsanoğlu, suyun bu yaşamsal öneminden hareketle zaman içerisinde suyla kurduğu etkileşimi geliştirmiş; suyu yalnızca bir kaynak olarak kullanmanın ötesine geçerek farklı amaçlara yönelik kullanım biçimleri oluşturmuştur (Kocaman, 2019).

Yüzme, insanlık tarihinin en eski etkinliklerinden biri olup kökleri antik medeniyetlere kadar uzanmaktadır. Başlangıçta hayati bir gereklilik olarak ortaya çıkan yüzme, zaman içerisinde farklı anlamlar kazanarak rekreatif, hijyenik ve terapötik amaçlarla gerçekleştirilen çok yönlü bir etkinliğe dönüşmüştür. Yüzmenin coşku verici yapısı ve

doğayla kurulan bu etkileşim, insanlık tarafından erken dönemlerden itibaren benimsenmiş; bu durum yüzmenin gerekliliği ve keyif verici yönünün birlikte değerlendirilmesine zemin hazırlamıştır. Zamanla spor rekabetinin yüzmeye dâhil olmasıyla birlikte yüzme, yalnızca bir dinlenme veya iyileşme aracı olmanın ötesine geçerek teknik beceri ve performans gerektiren sportif bir kimlik kazanmıştır. Günümüzde yüzme, yarışma boyutunun yanı sıra sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak değerlendirilmekte ve özellikle genç bireylerin fiziksel ve eğitsel gelişimini destekleyen etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Bo'ronova, 2025; Vasile vd., 2023).

İnsanın suyla ilişkisi, yalnızca sonradan öğrenilen bir beceriye değil, aynı zamanda biyolojik ve refleksif temellere de dayanmaktadır. Anne karnında geçirilen dönemde fetüsün amniyotik sıvı içerisinde serbestçe hareket etmesi, yüzmenin insan için en temel ve doğal reflekslerden biri olarak değerlendirildiğini göstermektedir (Doğan, 2024). Buna karşın, insanlık tarihi boyunca suyla temas her zaman güvenli bir süreç olmamış; suya bağlı kazalar ve boğulma vakaları insanlık tarihi kadar eski bir olgu olarak varlığını sürdürmüştür (Bierens, 2006).

Sporun insana sağladığı çoklu faydalar, spor ve insan yaşamını birbirinden ayrılmaz hâle getirmiştir (Atasoy & Kuter, 2005). Su bazlı egzersizler içerisinde yüzme, fiziksel hareketler açısından öne çıkan temel aktiviteler arasında yer almaktadır. Sağlıklı yaşama yönelik ilginin artmasıyla birlikte önerilen spor branşları arasında yüzmenin de ön plana çıktığı ve bu artan ilgiden yüzmenin önemli ölçüde etkilendiği görülmektedir (Chase vd., 2008; Kamioka vd., 2010). Yüzme, rekabetçi bir spor dalı olmanın ötesinde, bireyin dengeli ve bütüncül gelişimi açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Yüzmenin sahip olduğu kapsamlı faydaların anlamlandırılması ve bireylere aktarılması, bu etkinliğin rekreatif bir hobi olarak benimsenmesini teşvik etmektedir (Ilkım, 2019; Sumartana & Setiaji, 2025).

Yüzmeyi yalın ve işlevsel biçimde açıklayan tanımlardan birinde, bu becerinin iki temel yönü olduğu vurgulanmaktadır. Buna göre yüzme; bireyin nefes almasını sürdürebilmesini sağlayan solunumsal bileşen ile su içerisinde hareket edebilmesini mümkün kılan itme bileşeninden oluşmaktadır (Hogg, Kilpatrick ve Ruddock, 1983, aktaran Moran vd., 2012). Ancak yüzme, işlevsel ve temel bir beceri olarak tanımlanmasına karşın, bireylerin bu beceriyi edinme sürecinde çeşitli güçlükler ve sınırlayıcı etmenlerle karşılaşabildiği görülmektedir.

Yüzme becerisinin kazanılamaması, çocuklar ve yetişkinler arasında farklı nedenlerle ortaya çıkabilen çok boyutlu bir durumdur (Lachocki, 2012; Pharr vd., 2018). Bu durumun yalnızca bireysel isteksizlikle açıklanamayacağı; ekonomik yetersizlikler (Beyhun vd., 2020; Uludağ, 2009), yüzme alanlarının sağlık ve güvenlik koşulları (Ceylan, 2005; Gündoğdu & Karahüseyinoğlu, 2008; Uludağ, 2009) ve suya yönelik korkularla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle boğulma korkusunun, yüzme öğrenme sürecini ve su ortamlarında güvenli davranış geliştirilmesini sınırlayan önemli bir engel oluşturduğu vurgulanmaktadır (Allinder, 1989, aktaran Haynsworth, 2017; Bell vd., 2001, aktaran Haynsworth, 2017; Irwin vd., 2008, aktaran Haynsworth, 2017; Menzies & Clarke, 1993; Naval Safety Center, 2014, aktaran Haynsworth, 2017).

Yüzme becerisine ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde, boğulmaya ilişkin verilerin ülkeler, toplumsal kesimler ve yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği; buna karşın dünya genelinde özellikle çocuklar ve gençler açısından ortak bir risk alanı oluşturduğu görülmektedir (Krug & World Health Organization, 1999; Ma vd., 2010; Meddings vd., 2021; Peden vd., 2002; Turgut & Turgut, 2012; World Health Organization, 2014). Bu durum, boğulmanın önlenmesine yönelik yaklaşımların eğitim temelli müdahaleler etrafında şekillenmesini gerekli kılmakta ve yüzme eğitiminin koruyucu bir halk sağlığı aracı olarak ele alınmasını gündeme getirmektedir (Brenner vd., 2009; Rejman vd., 2020). Literatürde yüzmenin, acil durumlarda bireyin yaşamını sürdürebilmesini sağlayan hayati bir beceri olmasının yanı sıra, uygun koşullarda başka bir hayatın kurtarılmasına da katkı sunabilecek bir yeterlilik olarak kazanılmasının önemine dikkat çekilmektedir (Findak, 2003, aktaran Lovrić & Papec, 2017; Turgut & Akdağ, 2017). Bununla birlikte boğulmanın büyük ölçüde önlenabilir bir sorun olduğu; suyun sportif, rekreatif ve günlük yaşam amaçlı kullanımının yaygınlaşmasının boğulma riskini artıran etmenler arasında yer aldığı ifade edilmektedir (Beyhun vd., 2020; Lanagan-Leitzel & Moore, 2010).

Türkiye’de yüzme becerisinin önemi, ülkenin üç tarafının denizlerle çevrili olması ve göl, akarsu ile sulama kanalları gibi çok sayıda su kaynağına sahip olması nedeniyle daha belirgin hâle gelmektedir. Bu coğrafi yapı doğrultusunda yapılan çalışmalar, suda boğulmanın ülkemizde de önemli ve önlenabilir bir halk sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymaktadır (Arslan vd., 2008; Batur vd., 2025; Benek & Özcanlı, 2015; Cantürk vd., 2009). Türkiye’de suda boğulmaya ilişkin literatür incelendiğinde, çalışmaların büyük ölçüde adli olgulara odaklandığının bildirildiği (Cömert vd., 2014); buradan hareketle

yüzmenin Türkiye’deki önemi ve önleyici niteliğine odaklanan araştırmaların ise sınırlı kaldığı gözlemlenmektedir.

Yüzme eğitiminin, birçok ülkede farklı eğitim kademelerinde beden eğitimi programlarının önemli bir parçası hâline geldiği görülmektedir (Jurgec, Kapus, & Majeric, 2016, aktaran Mutlu, 2023). Bu yaklaşım, yüzme becerisi ölçeğinin geliştirildiği Zagreb Üniversitesi örneğinde somut biçimde görülmektedir. Söz konusu üniversitede yüzme, temel bir motor beceri olarak kabul edilmekte ve tüm birinci sınıf öğrencilerinin yüzme yeterliklerinin değerlendirilmesi zorunlu tutulmaktadır. Bu uygulama, yüzme becerisinin üniversite düzeyinde dahi izlenmesi gereken bir yeterlik alanı olduğunu göstermekte ve çalışmamızın lisans öğrencileri üzerinde yürütülmesinin temel gerekçesini oluşturmaktadır (Gošnik vd., 2011).

Literatür incelendiğinde, yüzme becerisi ve suya ilişkin algıların büyük ölçüde çocuklar ve ergenler üzerinden ele alındığı; yetişkin bireylerde yüzme yeterlikleri ile suya ve yüzmeye yönelik korku boyutlarını birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Langendorfer & Bruya, 1995, aktaran Crosby, 2017). Yerli ve yabancı literatürde, yüzme becerisinin yaşam boyu önemine karşın yetişkin bireylerde bu becerinin sürdürülmesi ve suya yönelik korkunun çok boyutlu yapısını birlikte ele alan araştırmaların yeterince derinleştirilmediği dikkat çekmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma, literatürde belirlenen bu boşluğu gidermeyi; üniversite öğrencileri bağlamında, yetişkin bireylerde yüzme becerisi ile yüzmeye yönelik korku arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi hedeflemiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi düzeyleri ile yüzme korkusu arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda yüzme becerisi ve yüzme korkusunun belirlenen demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Türkçe literatürde yüzme kavramı çoğunlukla antrenman bilimi ve performans temelli çalışmalarda ele alınmış, yüzme korkusu ise genellikle psikolojik araştırmalarda bir alt başlık olarak incelenmiştir. Ancak yüzme becerisi ile yüzme korkusunun birlikte ve demografik değişkenler bağlamında değerlendirilerek aralarındaki ilişkinin incelendiği

Çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, alan yazında önemli bir boşluğu ortaya koymaktadır.

Yüzme becerisi, yalnızca sportif bir kazanım değil, aynı zamanda yaşam güvenliği açısından kritik bir beceridir. Adli vakalarda sıkça vurgulanan boğulma olaylarının çoğunda temel yüzme becerisi eksikliğinin etkili olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, yüzme korkusu ile yüzme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi hem eğitimsel hem de toplumsal açıdan önem taşımaktadır.

Bu alışma, yüzme becerisi ile yüzme korkusu arasındaki bağıntıyı nicel düzeyde ve demografik değişkenler bağlamında ortaya koyarak, literatüre katkıda bulunmayı ve bu alanda yapılacak ileri araştırmalara bilimsel dayanak oluşturmayı amaçlamaktadır.

1.3. Problem ve Alt Problemler

Araştırmada “niversite ğrencilerinin yüzme korkusu durumlarının yüzme beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”, niversite ğrencilerinin yüzme korkusu ve yüzme becerileri arasındaki ilişki ne düzeydedir? soruları tez çalışmasının problem cümlesini oluşturmaktadır.

Çalışma, nicel araştırma modelinde olup araştırmaya ait alt problemler aşağda tanımlanmıştır.

- Üniversite ğrencilerinin yüzme korkusu düzeyi ve yüzme beceri düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite ğrencilerinin yüzme korkusu düzeyi ve yüzme beceri düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite ğrencilerinin yüzme korkusu düzeyi ve yüzme beceri düzeyi gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite ğrencilerinin yüzme korkusu düzeyi ve yüzme beceri düzeyi spor yapma düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite ğrencilerinin yüzme korkusu düzeyi ve yüzme beceri düzeyi daha önce yüzme branşına yönelik ders alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite ğrencilerinin yüzme korkusu düzeyi ve yüzme beceri düzeyi su korkusu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın evrenini oluşturan katılımcıların anket formundaki ifadelere samimi ve gerçek düşüncelerine uygun biçimde yanıt verdikleri varsayılmıştır. Ayrıca araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan ölçek formlarının araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma, Amasya üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 2024-2025 eğitim öğretim yılı ile sınırlandırılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor ve Rekreasyon

Spor, yapan birey açısından fiziksel çaba ortaya koymayı gerektiren; izleyenler açısından ise rekabet ve estetik boyutlar içeren çok yönlü bir süreç olarak ele alınmaktadır (Şahan vd., 2008). Bu çerçevede spor; bireylerin yetenek gelişimini destekleyen, fiziksel ve zihinsel gelişime katkı sağlayan ve belirli kurallar doğrultusunda bireysel ya da takım hâlinde gerçekleştirilen bedensel etkinliklerin bütünü şeklinde ifade edilmektedir (Tanrıverdi, 2012). Aynı zamanda spor, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturan; sosyal davranışların düzenlenmesine, zihinsel ve motor becerilerin gelişimine katkı sunan sosyal ve biyolojik bir olgu niteliği taşımaktadır (Yılmaz vd., 2014).

Spor etkinlikleri, katılımcılar açısından keyif ve doyum sağlayan; fiziksel beceri ve yeteneğin kullanılmasını ya da geliştirilmesini hedefleyen rekabetçi fiziksel aktiviteler veya oyunlar olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle spor, gündelik ya da organize katılım yoluyla bireylerin fiziksel sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlamakta; bireysel ya da takım hâlinde gerçekleştirilen çok sayıda spor dalı aracılığıyla geniş bir katılımcı kitlesine hitap etmektedir (Mutlu, 2023).

Spor, tarih boyunca insan yaşamında farklı çağlarda ve çeşitli biçimlerde varlık göstermiş bir olgudur. Sporun hem bireysel hem de toplumsal açıdan sağladığı kazanımların zaman içerisinde daha belirgin hâle geldiği görülmektedir. Günümüzde spor; bireylerin yaşamlarında sağlık, sosyal, kültürel ve eğlenme amaçlı olumlu etkilerinin yanı sıra, toplumlar ve ülkeler açısından çağdaşlık ve kalkınmışlık düzeyinin bir göstergesi olarak da değerlendirilmektedir (Fisek, 1980, aktaran Çelik, 2021).

Sporun beden ve ruh sağlığını koruduğu ve geliştirdiği tarihsel süreç boyunca bilinen bir gerçektir. İnsan yapısına uygun spor türlerinin seçilmesi, bilime dayalı kurallar çerçevesinde uygulanması ve sporun eğitimle bütünleştirilmesi durumunda bireylerin fiziksel dayanıklılık kazandığı ve ruhsal açıdan olumlu gelişim gösterdiği belirtilmektedir. Bu özellikleriyle spor, toplum yaşamı içerisinde farklı yollarla yer edinmiş; bireylerin ilgisini sürekli canlı tutan ve zamanla toplumsal bir kurum niteliği kazanan önemli bir olgu hâline gelmiştir (Doğan, 2005, aktaran Ekicioğlu, 2023; İnal, 2003, aktaran Aysal, 2023; Kılıcıgil, 1998).

Sporun bireyler üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel kazanımlarla sınırlı değildir. Spor yapan bireylerin psikolojik, bedensel ve sosyal açıdan olumlu yönde gelişim gösterdikleri;

planlı ve düzenli spor etkinliklerinin özgüveni artırdığı, benlik algısını geliştirdiği ve stres ile depresyon gibi olumsuz psikolojik durumların azalmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Güdül, 2008; Şahan, 2008). Bununla birlikte sporun, bireylerde sorumluluk duygusu geliştirdiği, kendini yönlendirebilme becerisini desteklediği ve disiplinli çalışma alışkanlığı kazandırdığı belirtilmektedir (Filiz, 2019).

Spor, bireyin yalnızca fiziksel gelişimini değil; aynı zamanda kişilik oluşumunu destekleyen, sosyal entegrasyonu güçlendiren ve aktif yaşam biçimini teşvik eden önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde sporun sağlık, eğitim ve rekreasyon alanlarında önemli bir role sahip olduğu; bu yönüyle toplum yaşamında öne çıkan başlıca sosyal olgulardan biri hâline geldiği ifade edilmektedir. Spor, ara sıra ya da düzenli katılım yoluyla fiziksel durumu ve zihinsel sağlığı korumayı veya geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı ve her düzeyde rekabet ortamında performans göstermeyi amaçlayan her türlü fiziksel etkinliği kapsayan bir alan olarak tanımlanmaktadır (Council of Europe, 2022).

Spor ve insan yaşamı birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Sporun toplumda yaygınlaşmasının, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal nitelikler kazanmasına katkı sağladığı; aynı zamanda yüksek düzeyde rekabet gerektiren ve evrensel bir kültürel unsur olarak kabul edilen spor için sağlam bir temel oluşturduğu ifade edilmektedir (Akdağcık & Temel, 2022). Ayrıca sporun, bireyin kendine güvenen ve olumlu tutum geliştiren bir birey olarak yetişmesine, sosyal ve kültürel açıdan gelişimine katkı sunduğu vurgulanmaktadır (Özcan, 2014, aktaran Mutlu, 2023). Ek olarak sporun bireysel, sosyal ve ekonomik açıdan çok yönlü bir öneme sahip olduğu belirtilmektedir. Spor yoluyla kazanılan niteliklerin günlük yaşama da yansıdığı; bireyin fiziksel görünümünün iyileştiği, hastalıklara karşı direnç kazandığı ve yaşamın farklı alanlarına daha uyumlu hâle gelmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte sporun ekonomik boyutunun da toplumsal yapı içerisinde önemli bir yer tuttuğu belirtilmektedir (İnal, 2000, aktaran Mutlu, 2023).

Rekreasyon, bireylerin mesleki, ailevi ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra sahip oldukları boş zamanlarda, fiziksel ve ruhsal açıdan kendilerini iyi hissetmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları dinlenme, eğlenme, yenilenme ve kişisel gelişim odaklı faaliyetleri ifade etmektedir (Karaküçük, 1997, aktaran Kaya, 2011; Kır, 2007, aktaran Kaya, 2011). Rekreasyonel etkinliklerin genellikle hafif ve dinlendirici nitelikte olduğu; bireyin günlük yaşamın yarattığı yorgunluğu azaltmasına ve yeniden enerji

kazanmasına olanak sağladığı belirtilmektedir (McLean vd., 2008, aktaran Numanoglu, 2020).

Literatürde sporun, rekreatif faaliyetler içerisinde en kapsamlı ve en yaygın alanlardan biri olduğu ifade edilmektedir. Rekreasyon ve spor, gönüllülük temelli katılım yapıları nedeniyle birbiriyle yakından ilişkili kavramlar olarak değerlendirilmektedir. Rekreatif faaliyetlerin bireylerin spora katılımını desteklediği; sportif faaliyetlerin ise bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol üstlendiği belirtilmektedir. Bununla birlikte sporun, amatör düzeyde rekreatif bir etkinlik olarak değerlendirilebildiği; profesyonel düzeyde bir meslek hâline gelmesi durumunda ise rekreasyon kavramı dışında kaldığı ifade edilmektedir (Erkan, 1995, aktaran Cevahircioğlu, 2007; Öztürk, 1998, aktaran Cevahircioğlu, 2007).

Sporun kapalı ya da açık alanlarda, bireysel veya grup hâlinde, aktif ya da pasif katılım biçimleriyle gerçekleştirilebilmesi, rekreasyon kapsamında bireylere çok sayıda alternatif sunmasına olanak tanımaktadır. Bu özellikleriyle sporun, rekreasyonel faaliyetler arasında en çok tercih edilen ve en kapsamlı alanlardan biri olduğu belirtilmektedir (Cevahircioğlu, 2007). Spor ve rekreasyonun entegre bir yaşam tarzının ayrılmaz parçaları olarak ele alınmasının, sağlıklı ve dengeli bir yaşam biçiminin geliştirilmesi açısından önemli olduğu ifade edilmektedir (Humbert & Fenton, 2009, aktaran Kılınç, 2025).

Rekreasyonel sportif faaliyetlerin bireyler üzerinde fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkiler oluşturduğu; bu faaliyetler aracılığıyla bireylerin stres yönetimi, mutluluk düzeyi ve yaşam memnuniyeti gibi psikososyal özelliklerinin desteklendiği belirtilmektedir. Literatürde, rekreasyonel spor katılımının bireylerin mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğuna dair bulgular yer almaktadır (Biddle & Mutrie, 2007; Ryff & Keyes, 1995).

Rekreasyon kavramı su ortamı ile ilişkilendirildiğinde, suya dayalı rekreasyonel faaliyetler ön plana çıkmaktadır. Suya dayalı rekreasyon; suyun içinde, üzerinde, altında veya çevresinde, suya temas edilerek ya da edilmeden gerçekleştirilen tüm rekreatif etkinlikleri kapsamaktadır (Pigram & Jenkins, 1999, aktaran Turgut, 2014; Turgut, 2012). Bu faaliyet alanının dünya genelinde sürekli büyüme gösterdiği; zaman, seyahat ve harcama unsurlarıyla birlikte önemli bir sosyal değer yarattığı belirtilirken (Tanrıvermiş, 2000), bireylerin doğa, macera ve sağlık gibi değerlere verdikleri önemin artmasıyla birlikte sporun önemli bir rekreasyon aracı hâline geldiği ve bu bağlamda yüzme başta olmak üzere çeşitli spor branşlarına olan ilginin yoğunlaştığı vurgulanmaktadır (Kaya, 2011). Bu eğilime paralel

olarak ülkemizde de son yıllarda rekreasyonel su faaliyetlerine yönelik ilginin arttığı; yüzme başta olmak üzere sualtı dalışı, su kayağı, sörf, kano ve yelken gibi pek çok suya dayalı rekreasyonel etkinliğin giderek yaygınlaştığı gözlemlenmektedir (Karaküçük, 2014, aktaran Terzi & Sunter, 2019).

2.1.1. Yüzme

Yüzme, bireyin su ortamında belirli bir mesafeyi anlamlı ve sistematik hareketlerle kat etmesine dayanan bir fiziksel etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Maglischo, 2012, aktaran Mutlu, 2023). Bu etkinlik, akciğerdeki nefesin kullanılmasıyla birlikte el ve ayakların koordineli biçimde hareket etmesini ve su içerisinde ilerletilmesini kapsamaktadır (Turhan, 2021).

Suyun kaldırma kuvveti, sıcaklığı, basıncı ve direnci gibi fiziksel özellikleri sayesinde yüzme, karada yapılan aerobik egzersizlere kıyasla eklemler üzerindeki yükü azaltan ve tüm vücudu çalıştıran bir egzersiz yapısı sunmaktadır (Jo vd., 2023, aktaran Atabay, 2025; Park vd., 2021, aktaran Atabay, 2025). Bu özellikleriyle yüzme, bireyin suda dengede kalabilmesi ve ilerleyebilmesi için kollar ve bacakların uyum içinde çalışmasını gerektiren, koordinasyon ve ritim algısını içeren karmaşık bir hareketler bütünü olarak değerlendirilmektedir (Bíró vd., 2015; Juricskay & Mezey, 1994).

Yüzme sporunu diğer spor dallarından ayıran en belirgin özelliklerden biri, su üzerinde kalabilmek ve ilerleyebilmek için tüm vücut uzuvlarının aktif biçimde kullanılması ve bunun sonucunda yüksek düzeyde enerji harcanmasıdır (Doğan, 2024; Yıkılmaz, 2019). Bu yönüyle yüzme, jimnastik ve atletizm ile birlikte temel spor dalları arasında kabul edilen, çok yönlü motor beceriler geliştiren bir spor branşıdır (İlkım, 2019).

Yüzme, bireyin su içerisinde belirli bir mesafeyi kat edebilmesi için gerçekleştirdiği anlamlı hareketler bütünü olarak ele alınırken; sportif yüzme, sporcunun serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve karışık teknikleri kullanarak belirlenmiş mesafeleri en kısa sürede kat etmeyi amaçladığı performans odaklı bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır (Maglischo, 2012, aktaran Numanoglu, 2020; Tüzen vd., 2005). Sportif yüzme, olimpiik bir branş olup, belirli teknik kurallar ve süre baskısı altında uygulanmaktadır (Arıkan & Culha, 2023).

Yüzme sporu, düşük sakatlık riski ve suyun fiziksel özellikleri sayesinde rehabilitasyon amacıyla da yaygın biçimde kullanılabilen bir spor dalıdır (Çifçi, 2012, aktaran Çifçi, 2016). Aynı zamanda yüzme, döngüsel tek yapısal spor aktiviteleri arasında yer almakta ve bu yönüyle hem performans hem de rekreatif amaçlarla uygulanabilmektedir

(Milanović, 2013, aktaran Lovrić & Papec, 2017). Rekreatif bağlamda yüzme, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmede tercih ettikleri önemli sportif etkinliklerden biri olup; sağlık, dinlenme, stres atma, sıcaklardan korunma, tedavi, hidroterapi, rehabilitasyon ve rekreasyon gibi çok çeşitli amaçlarla gerçekleştirilebilmektedir (Günay, 2008; Numanoğlu, 2020).

Yüzme sporunun bireyler üzerinde çok yönlü fizyolojik ve psikolojik etkiler oluşturduğu literatürde açık biçimde ortaya konulmuştur. Yüzmenin dolaşım sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunduğu ve bireylerde rahatlama sağlayarak zihinsel olarak güçlendirici bir etki yarattığı ifade edilmektedir (Berger & Owen, 1988; Gökhan vd., 2011). Özellikle çocukluk döneminde düzenli yapılan yüzme egzersizlerinin kuvvet gelişimi, vücut yağ oranının azalması ve solunum fonksiyonlarının iyileştirilmesi üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Balyi vd., 2010, aktaran Yıldırım & Ökmen, 2024; Diem & Schober, 1994, aktaran Yıldırım & Ökmen, 2024). Fiziksel egzersizin bilinen yararlarının büyük bölümünü daha düşük sakatlık riskiyle sağlayabildiği ve yüzme sırasında vücudun neredeyse tüm kas gruplarının aktif olarak çalıştığı ifade edilmektedir (Baker vd., 2010; Gotoh vd., 2008, aktaran Vasile vd., 2023; Hinrichs vd., 2010; Kaczan, 2019).

Yüzme sporu, çocukların gelişim dönemlerinde mutlaka yer alması gereken temel spor dallarından biri olarak görülmekte ve birçok ülkede eğitim programları içerisinde zorunlu olarak uygulanmaktadır (Çelebi, 2008).

Yüzme, çok küçük yaşlardan ileri yaşlılık dönemine kadar sürdürülebilen; sağlıklı bireylerin yanı sıra hastalık dönemlerinde, sakatlık sonrası iyileşme süreçlerinde ve engelli bireyler tarafından da rahatlıkla uygulanabilen bir spor dalıdır (Troup, 1999; Yiğit, 2019).

Yüzmenin her yaş grubunda yaygın olarak tercih edilmesinin temel nedenlerinden biri, kas-iskelet sistemini zorlayan yüksek şiddetli egzersizlere gerek kalmadan etkili bir kardiyovasküler kondisyon sağlamasıdır. Su içerisindeki yatay pozisyon sayesinde dolaşım sisteminin daha düzenli çalıştığı ve kalbin atım volümünün arttığı belirtilmektedir (Gökhan vd., 2011; Yfanti vd., 2014). Bununla birlikte yüzmenin sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı bir etki yarattığı ve bireylerde psikolojik iyi oluşu desteklediği ifade edilmektedir (Baltacı, 1990).

Yüzme sporunun kas-iskelet sistemi üzerindeki etkileri; kas kuvvetinin korunması ve artırılması, eklem stabilitesinin sağlanması, esnekliğin geliştirilmesi, denge ve postürün korunması ve kemik mineral yoğunluğunun desteklenmesi gibi çok sayıda kazanımı kapsamaktadır (Orhanlı, 2017). Yüzme sporu; kardiyovasküler dayanıklılığı, kas gücünü,

denge ve koordinasyonu geliştirmenin yanı sıra bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak psikolojik iyi oluşlarını da desteklemektedir (Güllükopar, 2024).

Yüzme, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olup tarih boyunca farklı amaçlara hizmet eden temel bir etkinlik olarak varlığını sürdürmüştür. İlk dönemlerde yüzmenin, eğlence ya da sportif hedeflerden ziyade hayatta kalma, korunma ve savaş gibi işlevsel gereklilikler doğrutusunda ortaya çıktığı görölmektedir. Tarihsel kayıtlar, yüzmenin Mısırlılardan Romalılara, Uygurlardan Osmanlı'ya kadar uzanan geniş bir uygarlık yelpazesinde önemli bir yere sahip olduğunu ve kökenlerinin M.Ö. 3000'li yıllara dayandığını göstermektedir (Aslan & Pezük, 2020). Bu durum, yüzmenin insanlık tarihinin ortak bir pratiğı olduğunu ortaya koymaktadır.

Arkeolojik bulgular, yüzmenin Eski Mısır'da, Sümerler ve Hititler gibi erken dönem uygarlıklarda bilindiğini ve farklı biçimlerde uygulandığını göstermektedir. Antik dünyada yüzme, bireyin bedensel yeterliliğini ortaya koyan temel becerilerden biri olarak değerdendirilmiş ve eğitim sürecinin bir parçası hâline getirilmiştir. Roma ve Antik Yunan toplumlarında yüzme, askeri hazırlıkla ilişkili bir etkinlik olmasının yanı sıra bireyin toplumsal yeterliliğini yansıtan bir unsur olarak kabul edilmiştir. Antik Yunan'da yüzme yarışlarının düzenlenmesi, Romalıların hamamlardan bağımsız yüzme alanları inşa etmeleri ve Japonya'da yüzme eğitiminin okullarda zorunlu hâle getirilmesi, yüzmenin kurumsal bir yapı kazandığını göstermektedir (Güner, 2007, aktaran Yıkılmaz, 2019; Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005, aktaran Yıkılmaz, 2019).

Suya dayalı etkinlikler arasında en erken ortaya çıkan faaliyetlerden birinin yüzme olduğu düşünölmektedir. Yüzmenin başlangıcına ilişkin kesin kayıtlar bulunmamakla birlikte, mevcut bulgular insanın doğayla kurduğı ilişkiyle paralel biçimde yüzmenin geliştiğine işaret etmektedir (Wilkie & Juba, 1996, aktaran Turgut, 2014). Bu bağlamda yüzmenin, sporsal bir etkinlik olarak değıl, yaşamsal bir zorunluluk olarak ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Güllükopar, 2024). Özellikle yerleşik hayata geçilmeden önce avcılık ve toplayıcılığın hâkim olduğu dönemlerde yüzme, insanların hayatta kalabilmeleri için geliştirmeleri gereken temel becerilerden biri olmuştur. Tarihsel süreçte yüzmenin, savaş zamanlarında korunma amacıyla da kullanıldığı ifade edilmektedir (Thomas, 2015, aktaran Ekicioğlu, 2023).

Yapılan arkeolojik araştırmalar, yüzmenin tarihinin milattan önce dokuz binli yıllara kadar uzandığını göstermektedir. Libya ölü'nde bulunan mağara resimleri, erken dönem insanların yüzmeye benzer hareketler gerçekleştirdiğini ortaya koymakta; bu figürlerin

günümüzde kurbağalama olarak adlandırılan yüzme stiline benzerlik gösterdiği belirtilmektedir. Antik Yunan'da yüzme, yalnızca bedensel bir beceri değil, aynı zamanda kültürel bir yeterlilik ölçütü olarak değerlendirilmiştir. Platon'un yüzme bilmeyen bireylerin kamu görevlerinde yer alamayacağına ilişkin ifadesi, yüzmenin toplumsal statüyle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Solon'un yüzmeyi eğitimin bir parçası hâline getirmesi ise bu becerinin sistemli biçimde kazandırılmasına yönelik erken uygulamalardan biri olarak değerlendirilmektedir (Bíró vd., 2015).

Tarihsel süreçte yüzmeye atfedilen anlamlar dönemsel ve kültürel farklılıklar göstermiştir. Antik uygarlıklarda eğitim ve askerî hazırlığın bir unsuru olarak görülen yüzme, Orta Çağ Avrupa'sında dinî inanışların etkisiyle farklı bir konuma yerleştirilmiştir. Bedenin hazzdan uzak tutulması gerektiği yönündeki düşünceler, yüzmenin ve banyo yapmanın ahlaki açıdan sakıncalı kabul edilmesine yol açmış; bu durum Avrupa'da yüzme faaliyetlerinin uzun süre sınırlı kalmasına neden olmuştur (Akıllıoğlu, 2019; Kaya, 2014).

Buna karşın yüzme, tarihsel anlatılarda ve mitolojik metinlerde varlığını sürdürmüştür. Tarihi kaynaklarda Sezar ve Büyük İskender'in yüzme becerilerine sahip olduklarına ilişkin değerlendirmelere rastlanmakta; Gılgamış Destanı gibi erken dönem anlatılarında da yüzmeye dair unsurlar yer almaktadır (Dedemli, 2021; Yiğit, 2019). Bu durum, yüzmenin yalnızca gündelik bir etkinlik değil, aynı zamanda kültürel ve sembolik bir değer taşıdığını göstermektedir.

Türk tarihinde yüzmenin gelişimi, coğrafi koşullar ve denizcilik faaliyetleriyle yakından ilişkilidir. Osmanlı döneminde donanmanın güçlenmesi ve denizlere erişimin artması, yüzmenin önem kazanmasına katkı sağlamıştır. Bununla birlikte modern anlamda yüzme sporunun kurumsallaşması 19. yüzyılı bulmuş; ilk çağdaş uygulamaların Mekteb-i Sultani'de başladığı, Deniz Harp Okulu'nda yüzme eğitimi verildiği ve yüzme branşını bünyesinde barındıran ilk spor kulübünün Fenerbahçe olduğu ifade edilmiştir (Alpar, 1997, aktaran Mazlum, 2019; Yazar, 2014).

Cumhuriyetin kuruluş sürecinde spor, toplumsal dönüşüm ve modernleşmenin önemli araçlarından biri olarak ele alınmıştır. Mustafa Kemal Paşa'nın spora verdiği önem, sporun ulusal birlik ve dayanışmayı güçlendiren, toplumsal direnci artıran bir unsur olarak görülmesiyle ilişkilidir (Atatürk'ün Söylev ve Demeçleri, 1997). Bu dönemde yüzme, yalnızca bireysel bir spor etkinliği olarak değil, aynı zamanda modern Türkiye'nin çağdaş kimliğini temsil eden sembolik bir araç olarak da kullanılmıştır. Osmanlı İmparatorluğu'nun dağılmasının ardından Atatürk'ün yüzmeyi kamusal alanda görünür kılması, modernleşme

ideolojisinin bedensel pratikler üzerinden topluma yansıtılmasına yönelik bilinçli bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Atatürk'ün halka açık alanlarda yüzmesi ve Adana'da inşa ettirdiği büyük yüzme kompleksi, yüzmenin modern devlet anlayışının bir göstergesi olarak kullanıldığını ortaya koymaktadır (Carr, 2022).

Yüzme, insanlık tarihi boyunca yalnızca bedensel bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda sağlık, hijyen ve yaşam kalitesiyle ilişkili bir uygulama olarak da değerlendirilmiştir. İlk büyük medeniyetlerin nehir kenarlarında gelişmiş olması, yüzmenin insan yaşamındaki merkezi rolünü ortaya koymaktadır. Tarihsel süreçte yüzmenin faydacı, koruyucu, eğlence amaçlı ve terapötik yönleriyle uygulandığı bilinmektedir (Foley, 2017). Bununla birlikte bazı dönemlerde ahlaki ve dinsel kaygılar nedeniyle yüzme ve banyo faaliyetlerinin kısıtlandığı ya da yasaklandığı da görülmektedir (Colwin, 1992, aktaran Vasile vd., 2023). Ayrıca yüzme ve sporun, bazı devletler tarafından toplumsal görünürlük ve siyasal prestij aracı olarak kullanıldığı ifade edilmektedir (Chan, 2016; Hoşub vd., 2021).

Antik düşünürler, askerler ve hekimler yüzmenin bedensel ve zihinsel faydalarını erken dönemlerden itibaren fark etmiş; bu doğrultuda yüzme ve banyo kültürü birçok gelişmiş toplumda yaygınlık kazanmıştır (Bíró vd., 2015). Yüzmenin tarihsel anlatılar ve hikâyeler içerisinde hayatta kalma ve yaşam becerisi olarak yer bulması da bu durumu desteklemektedir (Isles & Pearn, 2013). Her ne kadar yüzmenin ilk olarak ne zaman ve nasıl öğrenildiği kesin biçimde belirlenemese de sanayi öncesi toplumların suyla iç içe yaşam biçimleri incelendiğinde yüzmenin uygarlığın gelişimiyle eş zamanlı olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır (Chaline, 2017).

2.2. Yüzme Katılımını Etkileyen Engeller

Yüzme, çoğu zaman keyifli ve sağlıklı bir fiziksel aktivite olarak algılansa da tamamen risksiz bir etkinlik değildir (McCool vd., 2008). Su ortamının kendine özgü fiziksel özellikleri, bireylerin yüzmeye katılım sürecinde sağlık ve güvenlik temelli çeşitli risklerle karşılaşabilmesine neden olabilmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda, bireylerin kendilerini daha yetkin yüzücüler olarak algılamaları durumunda, su ortamlarında daha riskli davranışlar sergileme olasılıklarının arttığı belirtilmektedir (Stanley & Moran, 2017).

Su becerilerinin, özellikle çocukluk döneminde kazanılan temel hareket ve beceriler olduğu ve bu becerilerin yetişkinlik döneminde güvenli suya katılım açısından belirleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Button, 2016, aktaran Peden & Franklin, 2020; Linnan vd., 2013). Bununla birlikte literatürde, bireylerin yüzmeyi öğrenmelerini veya yüzmeye

katılımlarını engelleyen unsurları ayrıntılı biçimde ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Irwin vd., 2011). Yüzme alanlarının eğlence, dinlence, spor, eğitim ve sağlık gibi çok çeşitli amaçlarla toplumun her kesimi ve yaş grubu tarafından tüm mevsimlerde yoğun biçimde kullanılması, bu alanlarda ortaya çıkabilecek sağlık ve güvenlik sorunlarını daha görünür hâle getirmekte; konunun yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ekonomik ve toplum sağlığı boyutu bulunan bir mesele olduğunu ortaya koymaktadır (Uludağ, 2009).

2.2.1. Sağlıkla ilişkili engeller

Yüzme, rekreasyonel bağlamda yaygın biçimde tercih edilen bir fiziksel etkinlik olmakla birlikte, literatürde uygun çevresel ve hijyenik koşullar sağlanmadığında çeşitli sağlık riskleriyle ilişkili olabildiği bildirilmektedir. Rekreasyonel amaçlarla kullanılan yüzme havuzları ile deniz, göl, nehir ve su parkı gibi doğal ve yapay su ortamlarında bireylerin suyla etkileşimi sonucunda farklı sağlık sorunlarının ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (Seyfried & Fraser, 1980, aktaran Gündoğdu, 2007).

Alan yazında, yüzme sırasında bireylerin suya maruziyetinin temel olarak suyun yutulması, suyla doğrudan temas edilmesi ve solunum yoluyla gerçekleştiği belirtilmektedir. Bu maruziyet yolları üzerinden gelişen sağlık risklerinin fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik özellikler taşıyabildiği; suyun çevresel özellikleri ve içeriğiyle ilişkili olarak farklılaşabildiği bildirilmektedir. Fiziksel risklerin su sıcaklığı ve çevresel koşullarla bağlantılı olduğu, kimyasal risklerin suda bulunan çeşitli maddelerle ilişkili olarak ortaya çıkabildiği ve mikrobiyolojik risklerin ise bakteri, virüs ve parazit gibi patojen mikroorganizmaların varlığına bağlı olarak geliştiği ifade edilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Rekreasyonel amaçlarla kullanılan su ortamlarıyla ilişkili olarak ortaya çıkan bu sağlık sorunlarını tanımlamak üzere literatürde “Rekreasyonel Su Hastalıkları” kavramının kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramın, yüzülen suyun içerisinde bulunan mikroorganizmalar ve kimyasal maddelerle ilişkili olarak gelişebilen hastalıkları kapsadığı vurgulanmaktadır (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2018). Uluslararası literatürde aynı olgunun Recreational Water Illnesses terimiyle ele alındığı, Türkçe literatürde ise “Rekreasyonel Su Hastalıkları” ifadesinin kullanıldığı belirtilmektedir (Safe Swimming, 2004, aktaran Ceylan, 2005; United States Environmental Protection Agency, 1997, aktaran Ceylan, 2005).

Literatürde rekreasyonel su hastalıklarının geniş bir hastalık spektrumunu içerdiği ifade edilmektedir. Bu kapsamda deri, göz ve kulak enfeksiyonları ile solunum yolu ve gastrointestinal sistem enfeksiyonlarının rekreasyonel su ortamlarıyla ilişkili olarak bildirilen başlıca sağlık sorunları arasında yer aldığı belirtilmektedir. Ayrıca çeşitli deri döküntülerinin de bu hastalık grubu içerisinde değerlendirildiği görülmektedir (Bektaş, 2019).

Yüzme havuzları, sınırlı bir alanda çok sayıda bireyin aynı suyu kullanması nedeniyle rekreasyonel su hastalıklarının ortaya çıkması ve yayılması açısından dikkat çeken ortamlar arasında yer almaktadır. Bununla birlikte denizler, göller, nehirler ve su parkları gibi farklı rekreasyonel su ortamlarının kullanımı sırasında da benzer sağlık sorunlarının ortaya çıkabildiği bildirilmektedir. Bu ortamlarda ortak kullanımın yaygın olması, enfeksiyon riskinin artışıyla ilişkilendirilmektedir (Bektaş, 2019; Seyfried & Fraser, 1980, aktaran Gündoğdu, 2007).

Alan yazında, rekreasyonel su hastalıklarının görülme sıklığında son yıllarda belirgin bir artış yaşandığına ilişkin bulgular yer almaktadır. Bu artışın, özellikle rekreasyonel amaçlarla yoğun biçimde kullanılan yüzme havuzlarıyla ilişkili olduğunun rapor edildiği görülmektedir. Ortak kullanımın yüksek olduğu bu ortamlarda enfeksiyon riskinin yaygın biçimde belgelendiği ifade edilmektedir (World Health Organization, 2006; Yoder vd., 2008).

Rekreasyonel su ortamlarının toplumun farklı yaş grupları, sağlık durumları ve kullanım amaçlarına sahip bireyler tarafından yoğun biçimde kullanılması, rekreasyonel su hastalıklarının halk sağlığı bağlamındaki önemini artıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Literatürde, bu ortamların geniş kullanıcı profiline sahip olmasının, sağlık risklerinin daha görünür hâle gelmesiyle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Kamioka vd., 2010; Uludağ, 2009).

Ayrıca genel kamuoyunun sağlıklı yüzme davranışlarına ilişkin farkındalık düzeyinin rekreasyonel su hastalıklarının edinilme riskiyle ilişkili olabildiği ve bu durumun rekreasyonel su ortamlarının kirlenme sürecini etkileyebildiği literatürde yer almaktadır (Centers for Disease Control and Prevention, 2006).

2.2.2. Rekreasyonel su alanlarının kirlenme nedenleri

Su, insan yaşamı için temel bir kaynak olmasının yanı sıra, hastalık etkenlerini taşıyabilme ve hastalık oluşumunu kolaylaştırabilme potansiyeline sahip bir alıcı ortam

olarak değerlendirilmektedir. İnsan bedeninin büyük bir bölümünü oluşturmaması, yaşamsal hücre faaliyetlerine katılması ve toksik maddelerin uzaklaştırılmasında rol oynaması nedeniyle suyun sağlıklı çok yönlü bir ilişkisi bulunduğu vurgulanmaktadır. Merkezi su sistemlerinin gelişiminin şehirleşme süreciyle yakından ilişkili olduğu, ancak kentlerin büyümesi ve nüfusun yoğunlaşmasıyla birlikte su kaynaklarının kirlenerek kolera gibi su kaynaklı salgınlara zemin hazırladığı tarihsel örneklerle ortaya konulmuştur (Hall & Lobina, 2013).

Kıyı alanlarında rekreasyonel kullanımın artması, bu bölgelerdeki çevresel baskıları da artırmaktadır. Turizm ağırlıklı kıyı bölgeleri; yat limanları, konaklama tesisleri, ikincil konut alanları, ulaşım ve sanayi faaliyetleriyle birlikte kapasitenin üzerinde kullanım sonucu karmaşık bir yapı sergilemektedir. Özellikle turizm sezonunda yaşanan ani nüfus artışlarının deniz suyu kirliliğiyle ilişkili olduğu, arıtılmış sularını denize deşarj eden bazı tesislerde çıkış suları dezenfekte edilse dahi, diğer kirletici kaynaklardaki artışa bağlı olarak deniz suyunun mikrobiyolojik kalitesinde bozulmalar gözlemlendiği bildirilmektedir (Halliday & Gast, 2011; Yaşar, 2019).

Plajlar hem biyolojik çeşitliliğin korunması hem de turizm, balıkçılık ve rekreasyonel etkinlikler açısından kritik öneme sahip dinamik ekosistemler olarak tanımlanmaktadır. Ancak artan antropojenik baskılar nedeniyle bu alanların geri dönüşü zor çevresel hasarlarla karşı karşıya kaldığı ifade edilmektedir (United Nations Environment Programme [UNEP] & UNEP DTU Partnership, 2021). Benzer biçimde, çevresel sürdürülebilirlik ve ekosistem sağlığı açısından denizel kıyı alanlarının korunmasının küresel ölçekte önem taşıdığı; insan kaynaklı kirliliğin bu hassas dengeleri giderek tehdit ettiği vurgulanmaktadır (Çavuş, 2025).

Rekreasyonel su alanlarındaki kirliliğin önemli kaynakları arasında balıkçılık faaliyetleri, deniz taşımacılığı ve turizm yer almaktadır. Bu faaliyetlerden kaynaklanan atıkların deniz yoluyla plajlara ulaşarak kirliliğe neden olabildiği; sanayi tesislerinin üretim süreçlerinde ortaya çıkan kimyasal atıklar ve ağır metallerin denizlere boşaltılmasının su kalitesini olumsuz etkilediği bildirilmektedir. Tarımsal faaliyetlerde kullanılan pestisitler, gübreler ve diğer kimyasalların ise yağmur suları aracılığıyla su kaynaklarına taşınarak kirlilik oluşturabildiği ifade edilmektedir (Çavuş, 2025; Thompson vd., 2004).

Günümüzde kıyı alanlarının yalnızca yaşam alanları değil, aynı zamanda yoğun turizm faaliyetlerinin gerçekleştirildiği bölgeler hâline geldiği gözlemlenmektedir. Bu durumun, çevresel bozulmaların da aynı ölçüde artmasına neden olduğu vurgulanmaktadır (Kından, 2006). Türkiye'yi ziyaret eden turistlerin önemli bir bölümünün deniz turizmi amacıyla

seyahat ettiği ve bu faaliyetleri büyük ölçüde kıyı ve plajlardan yararlanarak gerçekleştirdiği ifade edilmektedir (Kozak vd., 2001, aktaran Kından, 2006).

Yüzme ve rekreasyonel sulardaki mikrobiyal kirlenmenin başlıca nedenleri arasında kanalizasyon ve yağmur suyu deşarjları, nehir girdileri, nüfus yoğunluğu, yoğun zirai kullanım alanları, hayvan yoğunluğu ve yüzme sezonunda artan yüzücü sayısı yer almaktadır. Ayrıca gezinti ve ticari amaçlı tekne ve gemi hareketlerinden kaynaklanan sintine, tuvalet ve mutfak sularının da önemli kirlilik kaynakları arasında olduğu belirtilmektedir. Deniz, göl ve nehir gibi açık su ortamlarında kontaminasyon riskinin göreceli olarak daha düşük kabul edilmesine karşın, bu ortamlarda bulunan mikroorganizmaların uzun süre canlı kalabilmesi nedeniyle düşük düzeydeki kirliliklerin dahi sağlık açısından önemli olabileği ifade edilmektedir (Centers for Disease Control and Prevention, 2018; Wade vd., 2010).

Sahil bölgelerinde yaşanan hızlı nüfus artışı, plansız şehirleşme ve altyapı yetersizlikleri, çevre kirliliğini artıran temel faktörler arasında gösterilmektedir. Özellikle deniz suyu ve kumsallarda gözlenen kirlilik artışının bu demografik ve yapısal değişimlerle ilişkili olduğu bildirilmektedir (World Health Organization, 2003). Genel alıcı ortam olarak değerlendirilen suya, hem insan faaliyetleri hem de doğal süreçler sonucunda sürekli kirletici girdiler olduğu; bu girdilerin miktarının suyun kendi kendini temizleme kapasitesini aşması durumunda su kirliliğinin ortaya çıktığı belirtilmektedir (Akdur, 2005, aktaran Bektaş, 2019).

Rekreasyonel su alanlarında kirliliğin izlenmesi kapsamında, yüzme suyu analiz sonuçlarının kamuya açık alanlarda sunulmasına ilişkin uygulamalara da literatürde yer verilmektedir. Plaj panolarında sergilenen analiz sonuçlarının, plaja giriş noktaları, cankurtaran alanları ve yoğun kullanım bölgelerinde kullanıcıların erişimine sunulduğu bildirilmektedir. Analiz verilerinin tablo ve görsel göstergeler aracılığıyla paylaşılmasının, yüzme suyuna ilişkin mevcut durumun kullanıcılar tarafından doğrudan görülebilir hâle gelmesini sağladığı ifade edilmektedir (Üçüncü, 2009).

2.2.3. Rekreasyonel su ortamında temizlik ve dezenfeksiyon

Rekreasyonel amaçlarla kullanılan yüzme havuzlarında suyun hijyenik koşullarının sağlanması, suyla bulaşan hastalık risklerinin azaltılması bağlamında literatürde ele alınmaktadır. Her yaştan bireyin kullandığı özel ve kamuya açık yüzme havuzlarında dezenfeksiyonun uygulanmaması durumunda, insan sağlığını tehdit eden çeşitli durumların

ortaya çıkabildiği bildirilmektedir. Bu durumların, farklı yaş gruplarında astım gelişimi, klorun tekrarlayan biçimde solunmasına bağlı akciğer hasarı, su ve klorla ilişkili deri lezyonları ile enfeksiyöz deri hastalıkları ve dış kulak yolu florasında değişimler şeklinde görülebildiği ifade edilmektedir. Kapalı yüzme havuzlarında sürekli buharlaşan suya bağlı olarak artan nem düzeyinin, pencere ve duvar yüzeylerinde mantar oluşumuna da yol açabildiği belirtilmektedir (Akoğlu vd., 2006; Arıcı & Seçilmiş, 2005; Ertam vd., 2003; Nemery vd., 2002; Thickett vd., 2002).

Dezenfeksiyon, yüzme havuzu suyunda bulunan ve insan sağlığı açısından risk oluşturan patojen mikroorganizmaların etkisiz hâle getirilmesi amacıyla uygulanan bir işlem olarak tanımlanmaktadır. Doğada çok sayıda mikroorganizmanın bulunduğu, bunların bir bölümünün zararsız olmakla birlikte Giardia lamblia ve su kaynaklarında bulunan bazı virüsler gibi patojenlerin insanlarda hastalıklara yol açabildiği vurgulanmaktadır. Su sistemlerine dezenfektanların eklenmesiyle bu patojenlerin öldürüldüğü ya da etkisiz hâle getirildiği; ancak bazı patojenlerin dezenfeksiyon işlemiyle tamamen giderilmeyebildiği ifade edilmektedir (National Academy of Sciences, 1977, aktaran Avşar, 2018; Sawyer vd., 2013, aktaran Avşar, 2018; Tünay, 1996, aktaran Avşar, 2018).

Yüzme havuzlarında sağlık risklerinin azaltılmasına yönelik olarak havuz suyu kimyasalları ve bu kimyasalların etkin biçimde kullanılmasını sağlayan dezenfeksiyon sistemlerinin uygulandığı belirtilmektedir (Zoroğlu, 2019). Standartlara uygun biçimde inşa edilmiş filtre, sirkülasyon ve ilaçlama sistemlerine sahip yüzme havuzlarının suyunun, uygun koşullarda deniz suyuna kıyasla daha temiz olabildiği; ancak bakım ve temizlik süreçlerinin yeterli düzeyde yürütülmemesi durumunda bu standardın sağlanamadığı ifade edilmektedir (Turhan, 2021).

Havuz suyunun kimyasal özelliklerinin uygun olmaması ve dezenfektan olarak kullanılan maddelerin yüksek konsantrasyonlarda bulunması durumunda, bu maddelerin tıbbi tahrişe yol açarak doğal vücut bariyerlerini zayıflatabildiği ve yüzeysel enfeksiyonlara karşı hassasiyeti artırabildiği bildirilmektedir (Gündoğdu, 2007).

Yüzme havuzu suyunun bulanıklığı, suda bulunan askıda ve kolloidal durumdaki organik ya da inorganik maddelerden kaynaklanmaktadır. Askıda bulunan kum benzeri maddelerin çökelme ve filtrasyon yoluyla giderilebildiği; kil gibi kolloidal maddelerin ise giderilmesinin daha güç olduğu belirtilmektedir. Organik bileşiklerin genellikle koku, renk ve tat değişimlerine neden olduğu; bulanıklık oluşturan maddelerin ise çoğunlukla inorganik özellik taşıdığı ifade edilmektedir. Bulanıklığın, suyun hijyenik kalitesine ilişkin şüphe

oluşturmasının yanı sıra filtrasyon ve dezenfeksiyon süreçlerini zorlaştırdığı; askı hâlindeki maddeler üzerinde bulunan mikroorganizmaların dezenfektanların etkinliğini azaltarak daha fazla kimyasal kullanımına neden olabildiği bildirilmektedir (Güler, 1997, aktaran Zoroğlu, 2019).

Havuz kullanımı sırasında insan kaynaklı maddelerin (cilt parçacıkları, ter, idrar, dışkı ve saç) ve kişisel bakım ürünlerinin (güneş kremi, vücut losyonu, şampuan ve diğer kozmetikler) yüzme havuzu suyunu kirletebildiği belirtilmektedir (Allen vd., 2021). Bu bağlamda kişisel hijyen ve sağlıkla ilişkili davranışların, mikroorganizmaların yayılmasını azaltmak ve suya dezenfeksiyon yan ürünleri için kimyasal öncüllerin girişini en aza indirmekle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Florentin vd., 2011; Weisel vd., 2009).

Dezenfeksiyon, yüzme havuzu suyundaki patojenleri etkisiz hâle getirerek suyla bulaşan hastalıkların ortaya çıkmasını önlemeye yönelik bir uygulama olarak ele alınmaktadır (Akinola vd., 2020). Literatürde, mikroorganizmaların etkisiz hâle getirilmesini amaçlayan bu sürecin, yüzme havuzlarında su güvenliğinin sağlanmasında kullanılan temel yöntemlerden biri olduğu vurgulanmaktadır (Richardson & Ternes, 2018).

Klorlama, yüzme havuzu suyu kalitesinin korunmasında en yaygın kullanılan dezenfeksiyon yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Sun vd., 2019). Bununla birlikte, klorun yüksek dozlarda uygulanmasının yalnızca zararlı dezenfeksiyon yan ürünlerinin oluşumunu artırmakla kalmadığı; korozyonu ağırlaştırdığı, hoş olmayan kokulara neden olduğu ve su kalitesini bozarak çevresel riskler oluşturabildiği ifade edilmektedir (Hu vd., 2021, aktaran Atabay, 2025; Zhang vd., 2021, aktaran Atabay, 2025).

Dezenfeksiyon sürecinde organik ve inorganik maddelerin dezenfektanlarla etkileşime girmesi sonucunda toksik dezenfeksiyon yan ürünlerinin oluşabildiği bildirilmektedir (Li & Mitch, 2018; Richardson & Ternes, 2018). Bu yan ürünlere uzun süreli ve sık maruz kalmanın, karaciğer yetmezliği ve sinir sistemi aktivitelerinde azalma ile ilişkili olabildiği belirtilmektedir (Huang vd., 2021, aktaran Atabay, 2025).

Yüzme havuzlarının yoğun biçimde kullanılması ve denize erişimin her birey için mümkün olmaması nedeniyle, havuz sularının hijyenik koşullarının önem kazandığı ifade edilmektedir (Bektaş, 2019). Halka açık su kaynaklarında dezenfeksiyon prosedürlerinin uygulanmasının, modern dönemlerin önemli halk sağlığı gelişmeleri arasında yer aldığı; bu uygulamalar sayesinde su kaynaklı bulaşıcı hastalıklarla ilişkili etkilerin birçok bölgede önemli ölçüde azaldığı vurgulanmaktadır (UNICEF, 2011, aktara Bektaş, 2019).

2.2.4. Standartlar – mavi bayrak programı

Mavi Bayrak Kampanyası, kıyı alanlarında yüzme suyu kalitesi, güvenlik, çevre yönetimi ve çevre eğitimi alanlarında belirli ölçütlerin oluşturulmasını amaçlayan uluslararası bir çevre programı olarak tanımlanmaktadır. Program, plajlar ve marinalar için çevresel kaliteye ilişkin ortak bir değerlendirme çerçevesi sunmakta ve bu alanlarda sürdürülebilirlik yaklaşımını temel almaktadır (Foundation for Environmental Education [FEE], t.y.).

Mavi Bayrak Programı 1985 yılında başlatılmış olup, her yıl güncellenen kriterler doğrultusunda uygulanmaktadır. Program kapsamında plajlar ve marinalar; yüzme suyu kalitesi, çevre eğitimi ve bilgilendirme, çevre yönetimi ile güvenlik ve hizmetler olmak üzere dört ana kriter alanı üzerinden değerlendirilmektedir (Foundation for Environmental Education [FEE], t.y.).

Bu kriterlerin, rekreasyonel su alanlarında çevresel koşulların izlenmesine ve belirli standartlar çerçevesinde yönetilmesine yönelik bir sistem sunduğu belirtilmektedir (Üçüncü, 2009).

Literatürde Mavi Bayrak Ödülü'nün, yalnızca bakımlı ve düzenli olarak yönetilen plajlar için öngörüldüğü; herhangi bir yöneticisi bulunmayan, sıhhi olanaklar, ilk yardım ve cankurtaran hizmetleri sağlanmayan bakir plajların bu kapsama dâhil edilmediği ifade edilmektedir. Bu durumun, Mavi Bayrak kriterlerinin yalnızca çevresel kaliteyi değil, aynı zamanda plajların işletme, denetim ve hizmet altyapısını da kapsayan bütüncül bir yaklaşım sunduğunu ortaya koyduğu belirtilmektedir (Cagilaba & Rennie, 2005, aktaran Üçüncü, 2009).

Türkiye'nin Mavi Bayrak Programı kapsamındaki uygulamalarına ilişkin veriler, programın ulusal düzeyde yürütülme biçimine dair nicel bilgiler sunmaktadır. Belirli yıllar itibarıyla Mavi Bayraklı plaj sayılarının raporlandığı ve bu verilerin uluslararası karşılaştırmalarda kullanıldığı görülmektedir (Mavi Bayrak Türkiye, 2025; Türkiye Çevre Eğitim Vakfı [TÜRÇEV], 2025).

2.3. Su Ortamlarında Güvenlik Kavramı

Rekreasyonel su ortamlarında güvenlik, kullanıcıların bulundukları alanlarda şüpheli durumlar ve gereksiz risklerle karşılaşmaması, kullanılan ekipmanların ve tesis koşullarının bireylerde güven hissi oluşturması ve aynı zamanda risk teşkil etmemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda güvenlik; hizmet alınan alanların iç ve dış mekân

düzenlemeleri, kullanılan araç-gereçler ve tesisin genel durumu ile birlikte ele alınan çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Çelik, 2021).

Su ortamlarının doğası gereği değişken ve öngörülemez özellikler taşıması, rekreasyonel su alanlarında güvenlik konusunu daha da önemli hâle getirmektedir. Özellikle deniz, göl ve akarsu gibi doğal su ortamlarının, akıntı, girdap, dalga ve ani derinlik değişimleri gibi faktörler nedeniyle daha yüksek risk barındırdığı belirtilmektedir (Royal Life Saving Society – Australia, 2014, aktaran Turgut, 2014). Bu tür ortamlarda suyun fiziksel özelliklerinin yeterince bilinmemesinin, güvenlik açısından ek riskler doğurabildiği vurgulanmaktadır (Güler & Çobanoğlu, 1994).

Rekreasyonel su alanlarında güvenliğin yalnızca fiziksel önlemlerle sınırlı olmadığı, kullanıcıların algıladığı güvenlik düzeyinin de önemli bir bileşen olduğu bildirilmektedir. Yapılan çalışmalarda, bireylerin bir yüzme tesisinin temizliği, güvenliği, erişilebilirliği ve genel kalitesine ilişkin algılarının, bu alanları kullanma eğilimlerini etkilediği ortaya konulmuştur. Özellikle ebeveynlerin, çocuklarını gözlemleyebilecekleri oturma alanları, temiz tuvaletler ve yetkin personel bulunan tesisleri daha güvenli olarak algıladıkları belirtilmektedir (Layne vd., 2020).

Algılanan risk kavramı, bireylerin su ortamlarında sergiledikleri davranışlarla da ilişkilendirilmektedir. Bazı araştırmalar, bireylerin kendilerini daha yetkin yüzücüler olarak algıladıklarında, su ortamlarında daha riskli davranışlar sergileme olasılıklarının arttığını göstermektedir (Stanley & Moran, 2017). Buna karşılık, yüzme havuzu kullanıcılarının sağlık risklerini ve olası kazaların ciddiyetini fark ettiklerinde, riskli davranışlardan kaçınma eğilimlerinin arttığı bildirilmektedir (Gallè vd., 2016).

Su ortamlarının estetik ve fiziksel özelliklerinin de güvenlik algısıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Suyun estetik kalitesinin şeffaflık, koku ve renk gibi göstergelerle değerlendirildiği; özellikle su şeffaflığının, yüzücülerin derinliği algılayabilmesi ve su altındaki potansiyel tehlikeleri fark edebilmesi açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bu özelliklerin algılar, mineraller ve askıda bulunan kalıntılar gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği bildirilmektedir (Migliorini, 2017, aktaran Chamberlain vd., 2019).

Rekreasyonel su alanlarında meydana gelen kazaların büyük bölümünün doğal su ortamlarında gerçekleştiği, ancak yüzme havuzlarında da yetersiz güvenlik önlemleri ve işletme kaynaklı sorunlara bağlı kazaların yaşanabildiği ifade edilmektedir. Türkiye’de bu tür kazalara ilişkin sistematik kaza raporlarının tutulmamasının, olayların sayısal ve niteliksel olarak değerlendirilmesini zorlaştırdığı belirtilmektedir (Gündoğdu, 2007).

Spor tesislerinin varlığı ve işletme koşulları da güvenlik bağlamında ele alınmaktadır. Havuz ortamında gerçekleştirilen yüzme ve benzeri rekreasyonel etkinliklerin giderek daha fazla tercih edildiği; bu alanlarda güvenli ve sağlıklı kullanımın, tesislerin doğru şekilde işletilmesiyle ilişkili olduğu bildirilmektedir. Ülkemizde yüzmeyi teknik kurallara uygun biçimde bilen birey sayısının sınırlı olması, tesis güvenliğinin önemini daha da artıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Gündoğdu & Karahüseyinoğlu, 2008).

2.3.1. Su ortamlarında tesis ve teknik güvenlik önlemleri

Su ortamlarında tesis güvenliği; yüzme havuzlarının teknik altyapısı, elektrik sistemleri, mekanik donanımları ve fiziksel düzenlemeleriyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu ortamların sürekli nemli ve ıslak özellik taşıması, özellikle elektrik kaynaklı risklerin diğer spor tesislerine kıyasla daha yüksek olmasına neden olmakta; bu durum teknik güvenlik önlemlerini kritik bir unsur hâline getirmektedir (Özhan, 2005).

Yüzme havuzlarında yer alan tüm elektrik sistemlerinin topraklanması, elektrik kaçağı ve teknik arızalar sonucu ortaya çıkabilecek ciddi risklerin önlenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Aydınlatma elemanları ile elektrikli cihazların uygun nitelikli bakır iletkenlerle topraklanmasının, su ve elektrik temasına bağlı tehlikeleri azaltan temel uygulamalar arasında yer aldığı bildirilmektedir (Özhan, 2005).

Havuz tesislerinde bulunan pompalar, ısı değiştiriciler, kompresörler, armatürler ve elektrik devre elemanlarının düzenli bakım ve kontrollerinin yapılmasının, sistem güvenliği açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Ayar, kayıt ve ölçüm sistemlerinin test edilmesi, elektrik montajlarının ve kaçak akım rölelerinin kontrol edilmesi gibi uygulamaların da tesisin teknik güvenliğiyle doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Turhan, 2021).

Kapalı yüzme havuzlarında suyun hijyenik koşullara uygunluğunun sağlanmasının yanı sıra, tesisin teknik özelliklerinin de güvenlik bağlamında değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Tesislerde yüzer dubalar, cankurtaran ipleri, simitler ve ilk yardımda kullanılacak tıbbi malzemelerin bulundurulmasının teknik donanım kapsamında ele alındığı belirtilmektedir. Bununla birlikte havuza giriş alanlarında ayak dezenfeksiyon sistemlerinin yer aldığı; kullanıcıların temiz mayo ve bone kullanımı ile duş alma uygulamalarının tesis düzenlemeleri içerisinde değerlendirildiği ifade edilmektedir (Turhan, 2021).

Yüzme havuzlarında güvenli kullanımın sağlanmasına yönelik olarak, tesis içerisinde uyulması gereken kuralların yazılı biçimde sunulduğu pano ve elektronik bilgilendirme

sistemlerinin bulunduğu bildirilmektedir. Ayrıca yıllık genel temizlik uygulamaları ile kapalı havuzlarda soyunma kabinleri ve duş alanlarının ısıtılmasının, tesis güvenliği ve kullanım koşullarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Turhan, 2021).

Elektrik güvenliği kapsamında, yüksek voltaj nedeniyle havuz tesislerinde özel yalıtım ve imalat uygulamalarının kullanıldığı; kablolardan armatürlere kadar seçilen malzemelerin suyla temas riskini azaltacak nitelikte olduğu belirtilmektedir. Yüzücülerin elektrik kaçaklarından zarar görmemesi amacıyla topraklama ve kaçak akım rölesi sistemlerinin tesis edilmesinin teknik güvenlik unsurları arasında yer aldığı ifade edilmektedir (Özhan, 2005; Turhan, 2021).

Elektrik sigorta kutularının kilitli panolar içerisinde muhafaza edilmesi, kauçuk paspas kullanımı ve yetkisiz kişilerin erişiminin sınırlandırılması gibi uygulamaların, havuzlarda elektrik kaynaklı kazaların önlenmesiyle ilişkili olduğu bildirilmektedir. Ayrıca uyarı işaretlerinin tesis içerisinde görünür biçimde konumlandırılmasının, teknik güvenlik düzenlemelerinin bir parçası olarak ele alındığı ifade edilmektedir (Atabay, 2025).

2.3.2. Su ortamlarında cankurtaranlar ve gözetim

Cankurtaranlar, rekreasyonel su ortamlarında güvenliğin sağlanmasında görev alan ve su alanını sürekli olarak izlemek, kullanıcıları denetlemek, yaralanma riskleri hakkında bilgilendirmek ve riskli davranışları sınırlandırmak üzere eğitilmiş profesyoneller olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda cankurtaranların, yaralanmaların önlenmesine yönelik kuralları uyguladıkları ve acil durumlarda kurtarma, ilk yardım ve temel yaşam desteği müdahalelerini gerçekleştirebilecek yeterliliğe sahip olmalarının beklendiği bildirilmektedir. Ancak bu müdahalelerin gerçekleştirilebilmesi için öncelikle suda zor durumda olan bireylerin doğru biçimde tespit edilmesinin temel bir gereklilik olduğu ifade edilmektedir (Branche & Stewart, 2001).

Alan yazında, su alanını denetlemekle görevli cankurtaranların dikkatlerini dağıtabilecek ya da gözetim işlevini aksatabilecek başka görevlerle yükümlü tutulmamaları gerektiği vurgulanmaktadır. Özellikle cankurtaranların, suda tehlike altında bulunan bireylere hızlı müdahaleyi engelleyebilecek herhangi bir ek işle görevlendirilmemesinin, gözetim güvenliği açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, su gözetimi ile görevli cankurtaranların kamu güvenliği dışında farklı görevler üstlenmemesi gerektiği ifade edilmektedir (United States Lifesaving Association [USLA], 2000, aktaran Branche & Stewart, 2001).

Yüzme tesislerinin güvenli biçimde işletilmesinde cankurtaranların merkezi bir rol üstlendiği vurgulanmaktadır. Cankurtaranlar, bireylerin su aktivitelerini güvenli koşullar altında gerçekleştirebilmelerine katkı sağlayan, yüzme ve su güvenliği konusunda bilgi ve beceriye sahip profesyoneller olarak ele alınmaktadır. Literatürde, başarılı bir cankurtaranın güçlü, zinde, yardımsever, sorumluluk sahibi ve başkalarının güvenliğini önceleyen bireysel özelliklere sahip olması gerektiği belirtilmektedir (American Red Cross, 2007, aktaran Gündoğdu, 2007; YMCA, 2001, aktaran Gündoğdu, 2007).

Cankurtaranların fiziksel yeterlilikleri, kazaları önleme ve kurtarma müdahalelerinin etkin biçimde gerçekleştirilebilmesi açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, güç, dayanıklılık, nefes kontrolü ve çabukluk gibi fiziksel özelliklerin cankurtaranlık görevleriyle doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Düzenli yüzme egzersizleri ve su temelli antrenmanların, cankurtaranların fiziksel yeterliliklerini sürdürmelerine katkı sağladığı bildirilmektedir (American Red Cross, 1998, aktaran Gündoğdu, 2007; Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu, 2007, aktaran Gündoğdu, 2007; YMCA, 2001, aktaran Gündoğdu, 2007).

Alan yazında, cankurtaranların sorumluluklarının önleyici ve müdahaleye yönelik olmak üzere iki temel boyutta ele alındığı görülmektedir. Buna göre cankurtaranların birincil sorumluluğunun, aldıkları önlemlerle olası kazaların meydana gelmesini engellemeye yönelik faaliyetler olduğu; ikincil sorumluluklarının ise ortaya çıkan tehlikeli durumlara en kısa sürede müdahale ederek yüzücülerin güvenliğini sağlamak olduğu belirtilmektedir. Bu sorumlulukların yerine getirilebilmesi için cankurtaranların doğru karar verme becerisine, görev alanlarını bilme yeterliliğine ve tesis yöneticileriyle etkili iletişim kurma kapasitesine sahip olmalarının gerekli olduğu ifade edilmektedir (American Red Cross, 1998, aktaran Gündoğdu, 2007; Başbakanlık, 2005, aktaran Gündoğdu & Karahüseyinoğlu, 2008).

Cankurtaranların görevlerini etkin biçimde yerine getirebilmeleri için gerekli ekipman ve kurtarma malzemelerine erişimlerinin sağlanmasının önemli olduğu bildirilmektedir. Tehlikeli durumların tanımlanması, uygun kurtarma yönteminin belirlenmesi ve müdahale sürecinin yönetilmesi gibi aşamaların, cankurtaranın karar verme ve uygulama becerileriyle doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Porter, 1997, aktaran Gündoğdu, 2007).

Rekreasyonel yüzme tesislerinde cankurtaranların bulunmasının, kullanıcıların güvenlik algıları üzerinde de etkili olduğu belirtilmektedir. Bazı çalışmalarda, kullanıcıların cankurtaranların varlığından haberdar olmamaları ya da cankurtaranların yetkinliğine ilişkin

şüpheler taşımalarının, tesisin hizmet kalitesi ve güvenlik algısını şekillendirdiği vurgulanmaktadır (Çelik, 2021).

Tarihsel açıdan bakıldığında, cankurtaranların on dokuzuncu yüzyıldan itibaren gönüllü ya da ücretli olarak havuzlar ve doğal su ortamlarında görev aldıkları görülmektedir. Literatürde, cankurtaranların suda boğulma riskini doğrudan ortadan kaldırdığına ilişkin kesin kanıtlar bulunmamakla birlikte, su ortamlarında cankurtaranların varlığının bireyleri daha güvenli davranışlara yönlendirdiği ifade edilmektedir. Cankurtaranların riskli davranışları sınırlandırmaları, su ve hava koşullarını sürekli izlemeleri ve tehlikeli durumlarda müdahalede bulunmaları, rekreasyonel su alanlarında güvenliğin sağlanmasına katkı sunan unsurlar arasında yer almaktadır (Peden vd., 2008, aktaran Orhan & Turgut, 2018).

2.3.3. Boğulma ve yüzme becerisi ilişkisi

Su ortamlarında güvenlik bağlamında ele alınan riskler arasında boğulma, sıklığı ve sonuçları itibarıyla en ciddi tehditlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Literatürde boğulma, bireyin sıvı bir ortamda bulunması sırasında hava yolunun sıvı ile temas etmesi sonucunda solunumun bozulmasıyla gelişen bir süreç olarak tanımlanmakta; bu sürecin ölümle sonuçlanabileceği gibi hayatta kalınması durumunda kalıcı fizyolojik ve nörolojik sorunlara da yol açabildiği bildirilmektedir. Boğulma olaylarının önemli bir bölümünün rekreasyonel amaçla kullanılan su ortamlarında meydana geldiği belirtilmektedir. Yüzme havuzları, denizler, göller ve nehirler gibi alanlar, bireylerin eğlence, egzersiz ve dinlenme amacıyla yoğun biçimde kullandıkları ortamlar arasında yer almakta; bu durum boğulma riskinin bu alanlarda daha belirgin hâle gelmesine neden olmaktadır. Epidemiyolojik veriler, boğulmanın dünya genelinde önlenebilir ölüm nedenleri arasında üst sıralarda yer aldığını ortaya koymaktadır (Peden vd., 2016; World Health Organization, 2014).

Alan yazında boğulma riskinin bireylerin yüzme ve su becerileriyle yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Yüzme becerisi ve suya özgü hareket yeterliliklerinin, bireyin su ortamında dengeyi koruyabilmesi, nefes kontrolünü sürdürebilmesi ve beklenmeyen durumlara uyum sağlayabilmesi açısından belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda yüzme bilmemek ya da sınırlı yüzme becerisine sahip olmak, boğulma riskini artıran temel faktörler arasında ele alınmaktadır (Brenner vd., 2009; Yang vd., 2007).

Literatürde su becerilerinin yalnızca teknik yüzme hareketleriyle sınırlı olmadığı; suya giriş, suda yön değiştirme, su üzerinde kalma, nefes kontrolü ve kendini kurtarma gibi çok

sayıda bileşeni içerdiği vurgulanmaktadır. Bu becerilerin özellikle çocukluk döneminde kazanılmasının, ilerleyen yaşlarda güvenli suya katılım açısından önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Su becerilerinin yetersiz olduğu bireylerde, su ortamında kontrol kaybı yaşama ve panik tepkilerinin ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Brenner vd., 2009; Linnan vd., 2013).

Boğulma riskinin yalnızca çocukluk dönemine özgü olmadığı; ergenler, genç yetişkinler ve yetişkin bireyler için de önemli bir güvenlik sorunu olmaya devam ettiği vurgulanmaktadır. Literatürde, yetişkin bireylerde boğulma riskinin sıklıkla yüzme becerisi yetersizliği, su ortamına aşinalık eksikliği ve yaşam boyu yüzmeden kaçınma davranışlarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Brenner vd., 2009; Peden vd., 2016).

Rekreasyonel su ortamlarında boğulmanın çoğu zaman ani ve sessiz bir biçimde gerçekleştiği bildirilmektedir. Bu durum, boğulma sürecinin çevredeki bireyler tarafından kolaylıkla fark edilememesine ve müdahale süresinin kısıtlanmasına yol açmaktadır. Literatürde, boğulma olaylarının önemli bir bölümünün kısa sürede geliştiği ve yüzme becerisi yetersiz olan bireylerde bu sürecin daha hızlı ilerleyebildiği belirtilmektedir (Szpilman vd., 2012, aktaran Haynsworth, 2017).

Boğulmanın halk sağlığı açısından taşıdığı önem, yalnızca ölümle sonuçlanan vakalarla sınırlı değildir. Ölümcül olmayan boğulma vakalarının da uzun süreli solunum problemleri, nörolojik hasar ve fonksiyonel kayıplarla ilişkili olabildiği vurgulanmaktadır. Bu yönüyle boğulma, rekreasyonel su ortamlarında güvenliğin değerlendirilmesinde yüzme ve su becerileriyle birlikte ele alınması gereken çok boyutlu bir risk alanı olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2014).

2.4. Korku, Kaygı ve Fobi Kavramları

Psikoloji, zihinsel süreçlerin, davranışların ve bu süreçleri etkileyen biyolojik, çevresel ve sosyal faktörlerin bilimsel olarak incelendiği bir disiplin olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda psikoloji, bireylerin nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını anlamaya yönelik çok boyutlu bir çerçeve sunmaktadır (Ertürk, 2017).

Korku, insan yaşamının her döneminde deneyimlenen temel duygulardan biri olarak ele alınmaktadır. Literatürde korkunun, bireyi tehditlere karşı uyarıcı ve hayatta kalmayı destekleyen biyolojik bir mekanizma olduğu belirtilmektedir. Sinir sistemine programlanmış bu duygu, tehlike algılandığında bireyi hızlı biçimde harekete geçirmekte ve koruyucu bir

işlev üstlenmektedir (Tok, 1998, aktaran Mutlu, 2023). Korkunun bu yönüyle uyarıcı ve koruyucu bir sinyal niteliği taşıdığı ifade edilmektedir.

Korku evrensel bir duygu olmakla birlikte, türleri ve yoğunluğu bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılıkların, bireyin yetiştirilme biçimi, yaşam deneyimleri ve içinde bulunduğu koşullarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Korkunun yalnızca davranışsal düzeyde değil; bilişsel ve duygusal düzeylerde de etkiler yarattığı ve bu etkilerin öğrenme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebildiği bildirilmektedir. Özellikle kontrol altına alınamayan korkunun, bireyin yeni deneyimlerden kaçınmasına yol açabildiği ifade edilmektedir (Çerez, 1990).

Kaygı ve korku benzer fizyolojik belirtilerle ortaya çıkabilse de literatürde bu iki kavramın ayırt edildiği görülmektedir. Kaygı; bedensel gerilim, sürekli endişe ve geleceğe yönelik olumsuz beklentilerle karakterize edilirken, korkunun mevcut ve somut bir tehlikeye verilen ani bir tepki olduğu belirtilmektedir. Bu ayrımın, korku ve kaygının farklı psikolojik mekanizmalar üzerinden ele alınmasına neden olduğu ifade edilmektedir (American Psychiatric Association, 1994, aktaran Stillwell, 2011; Barlow, 2002, aktaran Stillwell, 2011).

Korkunun patolojik bir boyut kazandığı durumlar ise fobi kavramı kapsamında ele alınmaktadır. Fobi, bireyin günlük yaşamını etkileyebilecek düzeyde, kontrolü dışında gelişen ve çoğu zaman gerçekçi bir tehdit içermeyen yoğun korku tepkileriyle karakterize edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır (Tözün & Bababoğlu, 2016). Fobinin temel ayırt edici özelliğinin, korkunun gerçek dışı bir nesne ya da duruma yönelmiş olması olduğu belirtilmektedir.

Psikoloji literatüründe fobiler, sıklıkla anksiyete bozuklukları kapsamında değerlendirilmektedir. Psikanalitik yaklaşımlarda fobi, bireyin yaşadığı bir semptom olarak ele alınırken; bazı kuramsal çerçevelerde nevrotik bozuklukların bir alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır. Klinik gözlemler, fobisi olan bireylerin çoğunlukla çocukluk dönemlerinde yaşadıkları travmatik deneyimlere atıfta bulunduklarını ve fobinin bu deneyimler üzerinden anlamlandırıldığını göstermektedir (Yoğan, 2022).

Literatürde fobiler, belirli bir nesne ya da duruma atfedilen aşırı korku veya kaygı ile karakterize edilen psikiyatrik bozukluklar olarak tanımlanmaktadır. Bu durumlarda bireylerin, korku uyandıran nesne ya da durumla karşılaştıklarında veya böyle bir durumla karşılaşmayı düşündüklerinde yoğun kaçınma ya da kaçış davranışları sergiledikleri bildirilmektedir (Becker vd., 2007; Crosby, 2017).

Korku, kaygı ve fobi kavramlarının öğrenme süreçleriyle ilişkisi de literatürde ele alınmaktadır. Özellikle korkunun, bireyin öğrenme sürecinde güçlü bir belirleyici olduğu ve yeni becerilerin kazanılmasını zorlaştırabildiği ifade edilmektedir. Bu durumun, bireyin bedensel gerginlik yaşaması, gevşeyememesi ve bulunduğu ortama uyum sağlamakta zorlanmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Armbruster, 1936; Dash, 2006, aktaran Haynsworth, 2017).

Korku ve kaygının fizyolojik yansımaları arasında kalp atım hızında artış, kas gerginliği, nefes alma güçlüğü, mide bulantısı ve ağız kuruluğu gibi belirtiler yer almaktadır. Bu tür tepkilerin, bireyin bulunduğu ortamda kontrol algısını zayıflatabildiği ve davranışlarını sınırlandırabildiği bildirilmektedir (Armbruster, 1936; Milosevic & McCabe, 2015, aktaran Misimi vd., 2020).

Bazı bireylerin yoğun korku ve kaçınma davranışları nedeniyle belirli becerileri hiç kazanamadıkları; bazı bireylerin ise bedensel gerginlik ve gevşeyememe nedeniyle öğrenme sürecinde güçlük yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu durumun, korku temelli psikolojik süreçlerin öğrenme performansı üzerindeki etkisini ortaya koyduğu vurgulanmaktadır (Milosevic & McCabe, 2015, aktaran Misimi vd., 2020).

Kaygı, bireyin yaşamı boyunca farklı dönemlerde deneyimleyebildiği; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları bulunan temel bir duygu durumu olarak ele alınmaktadır. Literatürde kaygı, bireyin gelecekte karşılaşabileceği olası tehditlere yönelik beklentileriyle ilişkili bir huzursuzluk ve gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır (Öner & LeCompte, 1983, aktaran Özpolat, 2023).

Literatürde kaygının fizyolojik yansımaları da ele alınmaktadır. Kaygı durumlarında kalp atım hızında artış, kas gerginliği, nefes alıp vermede düzensizlik, mide bulantısı ve terleme gibi tepkilerin ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir. Bu fizyolojik tepkilerin, bireyin bulunduğu ortamda kontrol algısını zayıflatabildiği belirtilmektedir (American Psychiatric Association, 1994, aktaran Stillwell, 2011).

Kaygının öğrenme ve performans süreçleriyle ilişkili olduğu da bildirilmektedir. Yoğun kaygının, dikkat ve odaklanmayı zorlaştırabildiği; bireyin yeni bilgi ve becerileri edinme sürecini olumsuz yönde etkileyebildiği ifade edilmektedir. Bu durumun, bireyin öğrenme ortamlarından kaçınmasına veya performansının düşmesine neden olabildiği belirtilmektedir (Barlow, 2002, aktaran Stillwell, 2011).

Kaygının belirli bir düzeyde yaşanmasının işlevsel olabileceği; ancak yoğun ve süregelen hâle gelmesi durumunda bireyin günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkileyebildiği

bildirilmektedir. Bu bağlamda kaygının, bireyin davranışlarını yönlendiren ancak kontrol edilmediğinde sınırlayıcı bir faktöre dönüşebilen bir duygu durumu olduğu ifade edilmektedir (Öner & LeCompte, 1983, aktaran Özpolat, 2023).

2.4.1. Suya ve yüzmeye yönelik korku

Literatürde su korkusu, yüzmeye becerisinin eksikliği ya da zayıflığının temel göstergelerinden biri olarak ele alınmaktadır. Bazı bireylerin sudan tamamen kaçınmaları nedeniyle yüzmeyi hiç öğrenemedikleri, bazı bireylerin ise su ortamında vücutlarını yeterince gevşetemedikleri nedeniyle yüzmeye öğrenme sürecinde güçlük yaşadıkları bildirilmektedir (Hassani & Mutlu, 2024; Mutlu, 2023).

Su korkusu, yoğun bir suya yönelik korku ya da sudan kaçınma davranışlarıyla karakterize edilen bir tür kaygı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Mutlu, 2023). Korku, gerçek ya da hayali bir tehlikeye karşı ortaya çıkan ve organizmayı koruyucu işlev gören temel bir duygu olarak değerlendirilmekle birlikte, su korkusu durumunda bu tepkinin hareket koordinasyonunu bozabildiği, kontrol kaybı algısını artırabildiği ve merkezi sinir sistemi aktivitesinde bozulmalara yol açabildiği ifade edilmektedir (Menzies & Harris, 1997).

Literatürde su korkusunun çocukluk döneminde görece yaygın olduğu, yetişkinlikte ise daha az görülmesine rağmen bireylerin yaşam tarzı üzerinde ciddi olumsuz sonuçlara yol açabildiği bildirilmektedir. Nadiren banyo yapma gibi gündelik suyla ilişkili etkinliklerin dahi korku tepkisini tetikleyebildiği ve bu durumun bireylerin suda ya da suya yakın gerçekleştirilen birçok faaliyetten kaçınmasına neden olabildiği ifade edilmektedir (Milosevic & McCabe, 2015, aktaran Misimi vd., 2020).

Boğulma korkusu, suya yönelik korkular arasında en yaygın faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır. Yapılan çalışmalarda boğulma korkusunun, yüzmeye becerisinin hiç olmamasının ya da düşük düzeyde olmasının en güçlü göstergelerinden biri olduğu bildirilmektedir. Bu ilişkinin, ailelerin sosyoekonomik durumu ya da yüzmeye tesislerine erişim gibi değişkenlerden daha güçlü olabildiği ifade edilmektedir (Berukoff & Hill, 2010; Irwin vd., 2010; Pharr vd., 2018). Boğulma korkusunun çoğu zaman genel su korkusundan kaynaklandığı belirtilmektedir (Whiting & Stembridge, 1965).

Su korkusu ve boğulma korkusunun, yüzmeyi iyi bilmeyen ya da hiç bilmeyen bireylerde sıklıkla birlikte görüldüğü; bu korkuların yüzmeye öğrenme sürecini zorlaştırdığı ve bireylerin su ortamlarından kaçınmasına yol açabildiği vurgulanmaktadır (Beggs vd., 2013; Brenner vd., 2003).

Genç yetişkinlerde su korkusu, havuz ortamına yönelik psikolojik engeller arasında yer almakta; su korkusu ve başarısızlık korkusunun bu bireylerde yaygın olarak görüldüğü ifade edilmektedir (Newsome vd., 2001). Su korkusunun, yüzme öğrenme sürecini ve suyla ilişkili acil durumlarda hayatta kalma becerilerini olumsuz etkileyebilen önemli bir faktör olduğu bildirilmektedir (Blinch, 2008, aktaran Haynsworth, 2017).

Su korkusu üzerine yapılan erken dönem araştırmaların, ağırlıklı olarak davranış terapisi yaklaşımı çerçevesinde ve çoğunlukla çocuklar üzerinde yürütüldüğü görülmektedir. Bu çalışmalarda sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme teknikleri ve suya kademeli maruz bırakma uygulamalarının suya yönelik korkunun azaltılmasında etkili olduğu ifade edilmektedir (Bentler, 1962; Menzies & Clarke, 1993; Osborn, 1986; Pomerantz vd., 1977; Ultee vd., 1982).

Bazı araştırmalarda ebeveynlerin su korkusunun, çocukların yüzme öğrenme süreçlerinde hem motive edici hem de sınırlayıcı bir unsur olarak rol oynayabildiği ifade edilmektedir. Yaralanma ve boğulma korkusunun, hiç ya da düşük düzeyde yüzme becerisine sahip olmanın güçlü göstergeleri arasında yer aldığı bildirilmektedir (Irwin vd., 2011; Ross vd., 2014).

Su korkusunun kökenlerine ilişkin olarak, bu korkunun yalnızca doğrudan yaşantılarla değil, ilişkisel olmayan süreçlerle de gelişebileceği ileri sürülmektedir. Bazı bireylerde su korkusunun, yeni ve belirsiz bir çevreyle karşılaşma sonucunda ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Graham & Gaffan, 1997; Menzies & Clarke, 1993).

Su korkusu, özgül fobi kapsamında değerlendirilen bir durum olarak ele alınmaktadır. Özgül fobi, belirli bir nesne ya da durum karşısında algılanan tehdit düzeyinin gerçek riskin ötesine geçtiği, süreklilik gösteren ve yoğun kaygı ile karakterize edilen bir korku türü olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda su korkusu, kan korkusu ve hayvan korkusu gibi örneklerle birlikte değerlendirilmektedir (Peden & Franklin, 2020; Pratama vd., 2024).

Bu kapsamda ele alınan özel fobi türlerinden biri olan apeirofobi, sonsuzluk ve ebediyet kavramlarına yönelik irrasyonel ve orantısız bir korku türü olarak tanımlanmaktadır. Apeirofobinin, özellikle genişlik, sınırsızlık ve kontrol kaybı algısıyla ilişkili olduğu ve bu yönüyle geniş su kütleleri gibi çevresel uyaranlarla birlikte değerlendirilebildiği ifade edilmektedir (Sainte, 2024, aktaran Bolat & Atasoy, 2024).

2.4.2. Suya yönelik korkunun kaynakları ve temel belirleyicileri

Literatürde bireylerin yüzmekten kaçınmalarının yaygın nedenlerinden birinin suya yönelik korku olduğu vurgulanmaktadır. Bu korkunun, çoğunlukla boğulma tehlikesi yaşama, çocukluk döneminde suyla yeterli etkileşimin olmaması ya da olumsuz su deneyimleriyle ilişkili olarak geliştiği ifade edilmektedir (Sumartana & Setiaji, 2025). Küçük yaşlarda yüzme becerisi kazanmamış bireylerin, yetişkinlik döneminde su ortamında bulunmaya yönelik daha yüksek düzeyde endişe yaşayabildikleri belirtilmektedir (Sumartana & Setiaji, 2025).

Su korkusunun her bireyde aynı biçimde ortaya çıkmadığı, bazı bireylerin yüzme davranışıyla ilgili sorun yaşamazken deniz, açık su ya da büyük su kütlelerine yönelik belirli korkular geliştirebildiği bildirilmektedir. Bu korkuların çocukluk travmaları, boğulma korkusu, geniş su kütlelerine ilişkin algılar ya da aile bireylerinin yaşadığı olumsuz deneyimlerle ilişkili olabildiği ifade edilmektedir (Pratama vd., 2024).

Su ortamına yönelik korkunun, yüzme öğrenme sürecinde özellikle başlangıç aşamasında bireylerin performansını etkileyen önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir. Literatürde bu korkunun; geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler, güvensizlik hissi ve su ortamında kontrol kaybı algısı gibi hem fiziksel hem de psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Coelho vd., 2025).

Olumsuz önceki su deneyimlerinin, yalnızca belirli kültürlerle özgü olmadığı; dünya genelinde yaygın bir olgu olduğu ve bu deneyimlerin bireyler büyüdükçe etkisini sürdürebildiği bildirilmektedir. Bu bağlamda, çocukluk dönemindeki olumsuz su deneyimlerinin uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmaların literatürde yer aldığı görülmektedir (Peden & Franklin, 2020).

Araştırmalar, olumsuz önceki su deneyimlerinin çocukların yüzme becerilerini öğrenme düzeylerini anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu tür deneyimleri bildiren çocukların, benzer yaş grubundaki akranlarına kıyasla daha düşük yüzme becerisi düzeylerine ulaştıkları; bu durumun boğulma korkusu ve suya yönelik fobik tepkilerle ilişkili olabildiği ifade edilmektedir (Irwin vd., 2011; Rapp vd., 2005).

Yüzme dersleri sırasında yaşanan olumsuz deneyimlerin de su korkusunun gelişiminde önemli bir yer tuttuğu bildirilmektedir. Literatürde, çocuk henüz hazır değilken suya daldırılması, yetersiz gözetim koşulları ve istem dışı zorlayıcı uygulamaların olumsuz su deneyimleri arasında yer aldığı vurgulanmaktadır (Lémonie vd., 2015). Bu tür deneyimlerin,

çocukların yüzme öğrenme sürecine yönelik tutumlarını olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir (Wood, 2007, aktaran Peden & Franklin, 2020).

Bazı çalışmalarda, geçmişte suyla ilişkili yaşanan olumsuz deneyimlerin bireyin suya yönelik algısını şekillendirdiği ve yüzme korkusunun ortaya çıkmasına zemin hazırladığı belirtilmektedir (Barrett vd., 2001; Mahler, 2017, aktaran Andrews, 2019). Bu algının, bireyin suyu tehlikeli ya da kontrol edilmesi güç bir ortam olarak değerlendirmesine neden olabildiği ifade edilmektedir (Mahler, 2017, aktaran Andrews, 2019).

Su korkusunun yalnızca geçmiş deneyimlerle değil, aynı zamanda duyuşal uyarınlarla da ilişkili olabildiği bildirilmektedir. Suyun bulanık olması, algılanan kokular, sesler, dokunma hissi ve basınç gibi uyarınlara, bireylerde rahatsızlık hissini artırabildiği ve korku tepkilerini tetikleyebildiği ifade edilmektedir (Allen vd., 2016; Coffield vd., 2014; Damasio, 2018, aktaran Andrews, 2019; Shepherd, 2013, aktaran Andrews, 2019).

Açık su ortamlarına ilişkin korkuların, suyun doğal gücü ve öngörülemez koşullarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Literatürde, boğulma vakalarının önemli bir bölümünün açık sularda meydana gelmesi nedeniyle, bu tür korkuların beklenen bir durum olduğu vurgulanmaktadır (Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention, 2010; Tyler vd., 2017).

Bazı bireylerde su korkusunun, eşlik eden sağlık sorunlarıyla birlikte ortaya çıkabildiği bildirilmektedir. Kalp, deri, böbrek, solunum yolu ve kulak-burun-boğaz hastalıkları gibi durumların, suya girme konusunda kaygı ve korku düzeyini artırabildiği ifade edilmektedir. Benzer şekilde, suyun derinliği ve boğulma olasılığına ilişkin algıların da korku tepkileriyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Misimi vd., 2020).

Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde devam eden su korkusunun temel kaynakları arasında yer aldığı bildirilmektedir (Hewitt, 1947). Su korkusunu tetikleyebilecek durumlar arasında karanlık ya da bulanık sularda bulunma, başı suyun altına sokma, çeşmelere yakın olma ve tekneyle seyahat etme gibi deneyimlerin yer aldığı ifade edilmektedir (Milosevic & McCabe, 2015, aktaran Misimi vd., 2020).

Su korkusunun, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından özgül fobi kapsamında değerlendirildiği ve bu tür fobilerin genel popülasyonda belirli bir yaygınlığa sahip olduğu belirtilmektedir (American Psychiatric Association, 1994, aktaran Stinson vd., 2007). Çocuklarda daha sık görülmekle birlikte, su korkusunun yetişkinlik döneminde de

yoğunlaşabildiği ve bireyin günlük yaşamını etkileyebildiği ifade edilmektedir (Becker vd., 2007; Menzies & Harris, 1997).

Araştırmalar, yaşanan olumsuz su deneyimlerinin yüzme becerilerinin gelişimini, öğrenmeye yönelik motivasyonu ve performansı olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Su korkusunun, yüzme öğrenme sürecinde belirleyici bir faktör olduğu ve beceri kazanımını geciktirebildiğini göstermektedir (Peden vd., 2020; Wade vd., 2009, aktaran Bulut, 2025).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Karasar (2012), ilişkisel tarama modelini değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve bu ilişkilerin seviyesini istatistiksel olarak ortaya koymak amacıyla kullanılan nicel bir araştırma yaklaşımı olarak tanımlamıştır.

3.2. Araştırmanın Değişkenleri

Bu araştırmada değişkenler bağımlı değişkenler ve bağımsız değişkenler olmak üzere iki grupta ele alınmıştır.

- Bağımlı Değişkenler

Araştırmanın bağımlı değişkenlerini üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi düzeyi (Yüzme Becerileri Öz Değerlendirme Ölçeği toplam puanı), yüzme korkusu düzeyi (Yüzme Korkusu Ölçeği toplam puanı) ve yüzme korkusunun alt boyutları olan sağlık, güvenlik, hidrofobi ve apeirofobi alt boyut puanları oluşturmaktadır.

- Bağımsız Değişkenler

Araştırmada yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla cinsiyet, yaş, gelir durumu, spor yapma durumu, daha önce yüzme dersi alma durumu ve su korkusu olduğunu belirtme durumu bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır.

3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, 2024–2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde Amasya Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın veri toplama süreci, gerekli etik kurul onayı ve kurum izinlerinin alınmasının ardından gerçekleştirilmiştir. Veriler, belirlenen zaman aralığında Amasya Üniversitesi bünyesinde öğrenim gören gönüllü katılımcılardan toplanmıştır.

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 Amasya Üniversitesi öğrencileri oluşturmakta olup, örneklem grubu 528 üniversite öğrencisi kapsamında yürütülmüştür. Çalışmada örneklem türü olarak rastgele örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, nicel araştırmalarda

örneklem seçiminde evrende bulunan bireylere eşit seçilme olasılığı tanıyarak örneklemin evreni temsil etmesini ve bulguların genellenebilirliğini sağlamaktadır (Creswell, 2017).

3.4.1. Dahil etme kriterleri

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri aşağıda belirtilmiştir: 18 yaş ve üzeri olmak, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Amasya Üniversitesi’nde aktif öğrenci olmak, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek, ölçekleri anlayıp yanıtlayabilecek düzeyde Türkçe okuma ve anlama becerisine sahip olmak ve veri toplama araçlarını eksiksiz doldurmak.

3.4.2. Dışlama kriterleri

Araştırma sürecinde, başlangıçta çalışmaya dâhil edilme koşullarını sağlayan ancak veri toplama ve analiz aşamalarında aşağıdaki durumları taşıdığı belirlenen katılımcılar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır: Ölçek ve anket formlarını eksik veya hatalı dolduranlar ile veri temizleme sürecinde analize uygun olmadığı belirlenen formlar.

3.4.3. Örneklem seçimi ve örneklem büyüklüğü

Araştırmada olasılıklı örnekleme yöntemlerinden rastgele örnekleme kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim öğretim yılında Amasya Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu kapsamda belirlenen 528 kişilik örneklemin yeterli büyüklükte olduğu düşünülmektedir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. İlk olarak “Demografik Bilgiler”, ikinci bölümde “Yüzme Becerisi Öz Değerlendirme Ölçeği” ve son olarak üçüncü bölümde ise “Yüzme Korkusuna Yönelik Değerlendirme Ölçeği” uygulanmıştır. Bu anketlerle ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.5.1. Demografik bilgiler

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgiler” (cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, yüzme dersi geçmişi, spor deneyimi, su korkusu sahiplik düşüncesi) formu uygulanmıştır.

3.5.2. Yüzme becerisi öz değerlendirme ölçeği

Bu bölümde ise Gosnik vd. (2011) tarafından geliştirilen, Arıkan ve İnce (2023) tarafından uyarlanan “Yüzme Becerileri Öz Değerlendirme Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek tek boyut ve 12 maddeden oluşmaktadır, 5’li likert (1=hiç, 2=zayıf, 3=orta, 4=iyi, 5=çok iyi) tipindedir. Ölçekte olumsuz veya ters maddeler bulunmamaktadır.

3.5.3. Yüzme korkusu ölçeği

Bu bölümde ise Bolat ve Atasoy (2024) tarafından geliştirilen “Yüzme korkusu ölçeği” yer almaktadır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır, 5’li likert (1=kesinlikle katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=kararsızım, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum) tipindedir. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlarındaki maddeler, içerik açısından detaylı bir incelemeye tabi tutularak; birinci alt boyut "Sağlık", ikinci alt boyut "Apeirofobi", üçüncü alt boyut "Güvenlik" ve dördüncü alt boyut "Hidrofobi" olarak adlandırılmıştır. Ters kodlama yapılan madde bulunmamaktadır Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlarındaki maddeler, içerik açısından detaylı bir incelemeye tabi tutularak; birinci alt boyut “Sağlık” (1–8. maddeler), ikinci alt boyut “Apeirofobi” (9–11. maddeler), üçüncü alt boyut “Güvenlik” (12–16. maddeler) ve dördüncü alt boyut “Hidrofobi” (17–20. maddeler) olarak adlandırılmıştır.

3.6. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler, gerekli etik kurul onayı ve kurum izinleri alındıktan sonra 2024–2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde Amasya Üniversitesi öğrencilerinden toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılımları sağlanmış ve aydınlatılmış onamları alınmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Demografik Bilgi Formu, Yüzme Becerileri Öz Değerlendirme Ölçeği ve Yüzme Korkusu Ölçeğinden oluşmaktadır. Ölçekler katılımcılara tek oturumda uygulanmış olup uygulama süreci yaklaşık 8–12 dakika sürmüştür. Uygulama sırasında katılımcılardan kimlik bilgisi talep edilmemiş ve veriler anonim olarak toplanmıştır.

Toplanan veriler araştırmacı tarafından kontrol edilmiş, eksik veya hatalı doldurulan formlar veri setinden çıkarılmış ve analizler geçerli formlar üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.7. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanların ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet, daha önce yüzme braşına yönelik ders alma, su korkusu olma değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Student testi ile, yaş, gelir durumu, spor yapma düzeyi değişkeni göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, ortalama ve standart sapma değeri gösterilmiş olup, sonuçlar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programda yapılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların ölçek maddelerine vermiş oldukları cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait tutarlılık katsayısı

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Yüzme Becerisi	0,965	Çok Yüksek Düzeyde Güvenilir
Yüzme Korkusu	0,902	Çok Yüksek Düzeyde Güvenilir
Sağlık	0,734	Orta Düzeyde Güvenilir
Apeirofobi	0,858	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Güvenlik	0,744	Orta Düzeyde Güvenilir
Hidrofobi	0,841	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Tablo 3.1’de katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde Yüzme Becerisi ve Yüzme Korkusu ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak yüzme korkusu ölçeğinin alt boyutlarından olan sağlık ve hidrofobi alt boyutları yüksek düzeyde güvenilir bulunurken; sağlık ve apeirofobi alt boyutunun ise orta düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.8. Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışmanın yürütülmesi hususunda, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafınca 108.01-203576 sayılı etik kurul kararı ile onay alınmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Cinsiyet	N	%	Gelir Durumu	n	%
Kadın	379	71,8	Düşük	34	6,4
Erkek	149	28,2	Orta	472	89,4
Toplam	528	100,0	Yüksek	22	4,2
			Toplam	528	100,0

Yaş	N	%	Spor Yapma Durumu	n	%
18-21	215	40,7	Profesyonel	14	2,7
22-25	297	56,3	Amatör	104	19,7
26 ve üzeri	16	3,0	Orta düzeyde aktivite	79	15,0
Toplam	528	100,0	Düşük düzeyde aktivite	180	34,1
			Hiç aktivite yapmayanlar	151	28,6
			Toplam	528	100,0

Ders Alma	N	%	Su Korkusu	n	%
Evet	148	28,0	Evet	223	42,2
Hayır	380	72,0	Hayır	305	57,8
Toplam	528	100,0	Toplam	528	100,0

Tablo 4.1’de üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları yer almaktadır. Çalışmaya 149 erkek (%28,2) ve 379 kadın (%71,8) olmak üzere toplam 528 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu (%56,3) 22–25 yaş aralığında olup, büyük bir kısmı (%89,4) orta düzeyde gelir durumuna sahiptir. Spor yapma durumuna göre öğrencilerin yaklaşık üçte biri (%34,1) düşük düzeyde fiziksel aktivite yapmaktadır. Yüzme dersi alma durumuna bakıldığında, katılımcıların önemli bir bölümü (%72,0) bu dersi almadığını ifade etmiştir. Su korkusu değişkenine ilişkin bulgular ise öğrencilerin yarıdan fazlasının (%57,8) su korkusuna sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.2. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	SS	p-değeri
Yüzme Becerisi	Kadın	379	29,22	13,89	<0,001
	Erkek	149	37,50	13,39	
Yüzme Korkusu	Kadın	379	71,32	12,09	<0,001
	Erkek	149	64,31	12,20	
Sağlık	Kadın	379	28,99	4,33	<0,001
	Erkek	149	27,40	4,71	
Apeirofobi	Kadın	379	10,54	3,05	<0,001
	Erkek	149	8,79	3,10	
Güvenlik	Kadın	379	18,74	3,29	<0,001
	Erkek	149	17,08	3,67	
Hidrofobi	Kadın	379	13,04	3,91	<0,001
	Erkek	149	11,04	3,97	

Araştırmada cinsiyet durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu ölçek ve alt boyutları toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Çalışmada erkek öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarında ise kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($P<0,05$; Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Gelir durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	p-değeri
Yüzme Becerisi	Düşük	34	28,26	13,87	0,002
	Orta	472	31,33	14,23	
	Yüksek	22	41,59	10,92	
Yüzme Korkusu	Düşük	34	71,64	13,16	0,274
	Orta	472	69,33	12,57	
	Yüksek	22	66,13	9,69	
Sağlık	Düşük	34	28,91	4,85	0,845
	Orta	472	28,50	4,50	
	Yüksek	22	28,81	3,91	
Apeirofobi	Düşük	34	10,29	3,68	0,750
	Orta	472	10,04	3,13	
	Yüksek	22	9,63	3,03	
Güvenlik	Düşük	34	18,82	3,75	0,243
	Orta	472	18,28	3,49	
	Yüksek	22	17,22	2,61	
Hidrofobi	Düşük	34	13,61	4,36	0,016
	Orta	472	12,49	3,98	
	Yüksek	22	10,45	3,90	

Araştırmada gelir durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu ölçek alt boyutlarından olan hidrofobi boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ($p < 0,05$). Çalışmada gelir durumu yüksek olan öğrencilerin yüzme becerisi en yüksek bulunurken; yüzme korkusu alt boyutlarından olan hidrofobi boyutunda ise gelir durumu düşük olan öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$; Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Yüzme dersi alma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Ders Alma	n	Ort.	SS	p-değeri
Yüzme Becerisi	Evet	148	41,56	11,75	<0,001
	Hayır	380	27,66	13,19	
Yüzme Korkusu	Evet	148	65,59	12,53	<0,001
	Hayır	380	70,81	12,21	
Sağlık	Evet	148	28,32	4,39	0,478
	Hayır	380	28,63	4,54	
Apeirofobi	Evet	148	8,68	3,15	<0,001
	Hayır	380	10,57	3,00	
Güvenlik	Evet	148	17,35	3,90	<0,001
	Hayır	380	18,63	3,24	
Hidrofobi	Evet	148	11,22	3,82	<0,001
	Hayır	380	12,96	4,01	

Araştırmada yüzme dersi alma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu ölçek ve alt boyutları toplam puanı açısından (sağlık alt boyutu hariç) anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Çalışmada yüzme dersi alan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının almayan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarında (sağlık alt boyutu hariç) ise ders almayan öğrencilerin puanlarının alan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($P<0,05$; Tablo 4.4).

Tablo 4.5. Su korkusu olma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Su Korkusu Olma Durumu	n	Ort.	SS	p-değeri
Yüzme Becerisi	Evet	379	23,58	10,37	<0,001
	Hayır	149	37,39	13,86	
Yüzme Korkusu	Evet	379	76,03	11,04	<0,001
	Hayır	149	64,46	11,22	
Sağlık	Evet	379	29,56	4,48	<0,001
	Hayır	149	27,80	4,37	
Apeirofobi	Evet	379	12,08	2,42	<0,001
	Hayır	149	8,56	2,79	
Güvenlik	Evet	379	19,61	3,22	<0,001
	Hayır	149	17,29	3,34	
Hidrofobi	Evet	379	14,76	3,45	<0,001
	Hayır	149	10,80	3,57	

Araştırmada su korkusu olma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu ölçek ve alt boyutları toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Çalışmada su korkusu olmayan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının su korkusu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; su korkusu olmayan öğrencilerin yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarının en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($P<0,05$; Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Yaş durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Yaş	n	Ort.	SS	p-değeri
Yüzme Becerisi	18-21	215	30,40	13,94	0,293
	22-25	297	32,30	14,38	
	26 ve üzeri	16	33,25	15,30	
Yüzme Korkusu	18-21	215	68,03	12,41	0,022
	22-25	297	70,56	12,53	
	26 ve üzeri	16	64,43	11,37	
Sağlık	18-21	215	28,20	4,44	0,099
	22-25	297	28,87	4,54	
	26 ve üzeri	16	27,06	4,02	
Apeirofobi	18-21	215	9,69	3,27	0,009
	22-25	297	10,38	3,03	
	26 ve üzeri	16	8,56	3,28	
Güvenlik	18-21	215	18,08	3,41	0,449
	22-25	297	18,44	3,57	
	26 ve üzeri	16	17,81	2,58	
Hidrofobi	18-21	215	12,05	4,02	0,026
	22-25	297	12,86	4,01	
	26 ve üzeri	16	11,00	3,79	

Araştırmada yaş durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmezken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyutları toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olduğu (sağlık ve güvenlik alt boyutu hariç) sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0,05$). Çalışmada 18-21 yaş aralığında olan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının en düşük olduğu belirlenirken; 22-25 yaş aralığında olan öğrencilerin yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarının en yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$; Tablo 4.6).

Tablo 4.7. Spor yapma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri

Ölçek ve alt boyutlar	Spor Yapma Durumu	n	Ort.	SS	p-değeri
Yüzme Becerisi	Profesyonel	14	45,21	16,62	<0,001
	Amatör	104	36,97	11,54	
	Orta Aktivite	79	37,91	15,51	
	Düşük Aktivite	180	31,22	13,59	
	Hiç aktivite yapmayanlar	151	23,64	11,37	
Yüzme Korkusu	Profesyonel	14	63,64	12,57	<0,001
	Amatör	104	66,27	12,03	
	Orta Aktivite	79	68,25	14,80	
	Düşük Aktivite	180	68,72	11,43	
	Hiç aktivite yapmayanlar	151	73,31	11,87	
Sağlık	Profesyonel	14	29,64	4,87	0,007
	Amatör	104	27,50	4,76	
	Orta Aktivite	79	29,07	4,85	
	Düşük Aktivite	180	28,15	4,08	
	Hiç aktivite yapmayanlar	151	29,36	4,41	
Apeirofobi	Profesyonel	14	7,57	3,36	<0,001
	Amatör	104	9,15	3,02	
	Orta Aktivite	79	9,59	3,49	
	Düşük Aktivite	180	9,96	3,14	
	Hiç aktivite yapmayanlar	151	11,22	2,66	
Güvenlik	Profesyonel	14	17,35	3,79	0,003
	Amatör	104	17,65	3,246	
	Orta Aktivite	79	17,81	4,36	
	Düşük Aktivite	180	18,16	3,11	
	Hiç aktivite yapmayanlar	151	19,17	3,38	
Hidrofobi	Profesyonel	14	9,07	4,28	<0,001
	Amatör	104	11,97	3,64	
	Orta Aktivite	79	11,77	4,66	
	Düşük Aktivite	180	12,45	3,92	
	Hiç aktivite yapmayanlar	151	13,54	3,73	

Araştırmada spor yapma durumuna göre üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu ölçek ve alt boyutları toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Çalışmada hiç aktivite yapmayan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının en düşük olduğu belirlenirken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarında (sağlık alt boyutu hariç) ise hiç aktivite yapmayan öğrencilerin en

yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Sağlık alt boyutunda ise profesyonel sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($P<0,05$; Tablo 4.7).

Tablo 4.8. Üniversite öğrencilerinin yüzme becerisi ve yüzme korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon tablosu

Ölçekler ve alt boyutlar		YK	Sağlık	Apeirofobi	Güvenlik	Hidrofobi
YB	r-değeri	-0,509	-0,190	-0,569	-0,453	-0,530
	p-değeri	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*

YB: Yüzme becerisi, YK: Yüzme korkusu

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, Yüzme Becerisi ile Yüzme Korkusu ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Başka bir ifadeyle yüzme becerisi arttıkça yüzme korkusu toplam puanı azalmaktadır ($r = -0,509$; $p < 0,01$). Alt boyutlara bakıldığında ise, yüzme becerisi ile sağlık ($r = -0,190$; $p < 0,01$), apeirofobi ($r = -0,569$; $p < 0,01$), güvenlik ($r = -0,453$; $p < 0,01$) ve hidrofobi ($r = -0,530$; $p < 0,01$) alt boyutları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, yüzme becerisi yüksek olan bireylerin, yüzme ile ilgili korku düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin özelliklerin anlaşılmasında, bu alanın tek bir değişken üzerinden ele alınmasının yeterli olmadığı görülmektedir. Yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin özellikler; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve daha önce yüzme eğitimi alma gibi bireysel faktörlerle birlikte ele alındığında daha anlamlı bir çerçeve sunmaktadır. Literatürde yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin korkunun çoğunlukla ayrı ayrı incelendiği, bu iki unsuru birlikte ele alan çalışmaların ise sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, yetişkin bireyler ve özellikle üniversite düzeyinde eğitim alan genç yetişkinler üzerinde yürütülen yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin korku çalışmalarının da görece az olduğu görülmektedir. Oysa üniversite öğrencileri, yüzme becerisinin daha önce kazanılmamış olması durumunda dahi öğrenilmesi ve geliştirilmesi açısından önemli bir grubu temsil etmektedir. Bu bağlamda yüzme becerisinin yalnızca teknik bir kazanım değil; deneyim, tekrar ve bireysel özelliklerle birlikte şekillenen bir süreç olarak ele alınması gerekmektedir. Bu çerçevede, yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin korkunun, kullanılan ölçekler doğrultusunda ele alınan bireysel özellikler ve deneyim alanları kapsamında nasıl farklılaştığı, çalışmadan elde edilen bulgular ve ilgili literatür ışığında değerlendirilmektedir.

Çalışmada erkek öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarında ise kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim bu bulgu toplumsal cinsiyet rolleri, yüzme deneyimine erişim fırsatları ve güven algısındaki farklılıklardan kaynaklı olabilir. Alinyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla benzerlik ve farklılık gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır. Literatürde suda boğulma vakalarının cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde, erkek bireylerin kadınlara kıyasla belirgin biçimde daha yüksek risk altında olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre boğulan bireylerin yarısından fazlasını 25 yaş altındaki kişiler oluşturmakta ve erkeklerin boğulma oranı kadınların yaklaşık iki katı düzeyinde olduğu vurgulanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2014). Benzer şekilde hem ulusal hem de uluslararası çalışmalarda suda boğulma vakalarının büyük çoğunluğunun erkek bireylerde görüldüğü ifade edilmektedir (Alaçam, 2010; Arslan vd., 2008; Karbeyaz vd., 2012, aktaran Türkoğlu vd., 2014; Kumral vd., 2011, aktaran Beyhun vd., 2020; Lakadamyalı & Doğan, 2008, aktaran Cantürk vd., 2009; Shetty & Shetty, 2007, aktaran

Türkoğlu vd., 2014). Öte yandan çalışmada erkek öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Nitekim bu durum, erkek bireylerin yüzme becerilerini öz değerlendirme yoluyla daha yüksek algılamalarıyla ilişkili olabilir. Erkeklerin suya dayalı rekreatif etkinliklere daha fazla katılmaları, risk alma davranışlarına daha yatkın olmaları ve suyla temas sıklıklarının fazla olması, kendilerine yönelik yüzme yeterliği algılarını artıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Brenner vd., 2001; Howland vd., 1996; Quan & Cummings, 2003; van Beeck vd., 2005). Bununla birlikte, erkeklerin suyla ilişkili riskleri daha düşük algılama ve kendi başa çıkma becerilerini abartma eğiliminde oldukları da literatürde sıklıkla belirtilmektedir (McCool vd., 2008; Moran vd., 2012). Kadın öğrencilerin yüzme korkusu ve alt boyut puanlarının daha yüksek bulunması ise, risk algısı ve savunmasızlık algısının cinsiyete bağlı farklılaşmasıyla açıklanabilir. Literatürde kadınların su ortamlarında tehlike algısını daha yüksek düzeyde değerlendirdikleri, riskli durumlara karşı daha temkinli yaklaştıkları ve güvenli ortamlarda yüzmeyi tercih ettikleri belirtilmektedir (McCool vd., 2009; Moran, 2006). Bu durum, kadın bireylerin yüzme becerilerini daha eleştirel değerlendirmelerine ve yüzme korkusuna ilişkin ifadelerde daha yüksek puanlar vermelerine yol açmış olabilir. Erkeklerin boğulma vakalarında daha yüksek oranda yer almaları, yüzme becerisi algısının her zaman gerçek riskten koruyucu olmadığını göstermektedir. Erkek bireylerin suya daha fazla maruz kalmaları, yalnız başına suya girmeleri, alkol kullanımı ve güvenli olmayan bölgelerde yüzme davranışları, yüksek özgüven ile birleştiğinde boğulma riskini artıran faktörler arasında gösterilmektedir (Murray & Lopez, 1997; Turgut & Turgut, 2014; van Beeck vd., 2005). Bu bağlamda, çalışmada erkek öğrencilerin yüzme becerisi puanlarının yüksek olmasına rağmen, literatürde erkeklerin boğulma riskinin daha yüksek olması, öz değerlendirme ile gerçek risk arasındaki olası uyumsuzluğu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak bu bulgular, yüzme becerisinin yalnızca teknik yeterlilik olarak değil; risk algısı, öz güven ve güvenli davranışlarla birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Kadın öğrencilerde yüksek yüzme korkusu düzeylerinin koruyucu bir farkındalık göstergesi olabileceği, erkek öğrencilerde ise yüksek yüzme becerisi algısının zaman zaman riskli davranışları tetikleyebileceği düşünülmektedir. Bu durum özellikle yetişkin bireylerin yüzme becerisine ilişkin çalışmalarının da gerekliliğine dair bir yansıma oluşturmaktadır.

Çalışmada gelir durumu yüksek olan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının daha yüksek bulunması, yüzme eğitimi ve suya erişim olanaklarının sosyoekonomik düzeyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde ailelerin gelir ve eğitim düzeyinin

bireylerin spor yapma alışkanlıkları ve yüzme gibi yapılandırılmış spor dallarına erişimi üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Orhanlı, 2017). Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin yüzme havuzlarına, özel derslere ve güvenli yüzme ortamlarına daha kolay erişebilmesi, yüzme becerisinin gelişimini destekleyen bir faktör olarak değerlendirilebilir. Buna karşılık, gelir durumu düşük olan öğrencilerin hidrofobi alt boyutunda daha yüksek puanlara sahip olmaları, suya maruz kalma fırsatlarının sınırlı olması ve yeterli yüzme eğitimi alamamalarıyla ilişkili olabilir. Dünya genelinde boğulma vakalarının düşük ve orta gelirli ülkelerde daha yüksek oranlarda görülmesi de bu durumu destekler niteliktedir (Franklin vd., 2020; World Health Organization, 2014).

Yüzme dersi alma durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde, yüzme dersi alan öğrencilerin yüzme becerilerinin daha yüksek; yüzme korkusu düzeylerinin ise sağlık alt boyutu hariç olmak üzere daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, yüzme eğitiminin bireylerin hem teknik yeterliliklerini artırmada hem de suya ilişkin korku ve kaygıları azaltmada etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir. Literatürde yüzme eğitiminin özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde boğulma riskini azaltan önemli bir koruyucu faktör olduğu vurgulanmaktadır (Brenner vd., 2009; Peden vd., 2017). Bununla birlikte yalnızca yüzme becerisinin kazandırılmasının yeterli olmadığı, yüzme eğitiminin su güvenliği, risk farkındalığı ve doğru davranışlarla birlikte ele alınması gerektiği de belirtilmektedir (Kjendlie vd., 2013; Stallman vd., 2013).

Yüzme korkusu ölçeğinin alt boyutlarının farklı değişkenlere göre farklı biçimlerde ayrışması, yüzme korkusunun tek tip ve homojen bir yapıdan ziyade çok boyutlu bir özellik taşıdığını göstermektedir. Özellikle apeirofobi ve hidrofobi alt boyutlarının birçok değişkende anlamlı farklılık göstermesi, bu boyutların su ortamında deneyimlenen doğrudan temas, kontrol kaybı ve derinlik algısı gibi deneyime dayalı korku bileşenleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık sağlık alt boyutunun bazı değişkenlerde anlamlı farklılık göstermemesi, bu boyutun daha çok bilgi düzeyi, öğrenilmiş farkındalık ve risk bilinciyle bağlantılı bir yapı sergileyebileceğine işaret etmektedir. Nitekim yüzme eğitimi alan ya da düzenli spor yapan bireylerde sağlıkla ilişkili puanların düşük olmaktan ziyade benzer ya da görece yüksek düzeylerde seyretmesi, bu durumun patolojik bir korkudan çok koruyucu bir farkındalıkla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Su korkusu olan ve olmayan öğrenciler arasındaki farklar değerlendirildiğinde, su korkusu olmayan öğrencilerin yüzme becerisi puanlarının daha yüksek; yüzme korkusu ve alt boyut puanlarının ise en düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuç, yüzme

korkusunun yüzme becerisini sınırlayan önemli bir psikolojik engel olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde su korkusunun bireylerin yüzme öğrenme sürecinde panik, kaçınma davranışı ve performans düşüklüğüne yol açabildiği; ancak uygun eğitim, tekrar ve güvenli ortam sağlandığında bu korkunun azaltılabildiği belirtilmektedir (Karbe, 1966; Pharr vd., 2018; Stillwell, 2011). Bu durum, yüzme eğitim programlarının psikolojik boyutu da içerecek şekilde yapılandırılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, 18–21 yaş grubundaki öğrencilerin yüzme becerisi puanlarının en düşük; 22–25 yaş grubundaki öğrencilerin ise yüzme korkusu puanlarının en yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde boğulma vakalarının büyük bir kısmının çocuklar, ergenler ve genç yetişkinlerde görüldüğü; bu yaş gruplarında risk alma davranışlarının, özgüvenin ve deneyim eksikliğinin boğulma riskini artırdığı vurgulanmaktadır (Beyhun vd., 2020; Moran vd., 2012; World Health Organization, 2014). Özellikle genç bireylerin kendi yüzme becerilerini olduğundan yüksek algılamaları ve su ortamındaki riskleri hafife almaları, boğulma riskini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Howland vd., 1996; McCool vd., 2008; Moran, 2006).

Spor yapma durumu açısından değerlendirildiğinde, hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin yüzme becerisi puanlarının en düşük; yüzme korkusu puanlarının ise en yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, genel fiziksel aktivite düzeyi ile motor beceriler, bedensel farkındalık ve özgüven arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Spor yapmayan bireylerde hareket kontrolünün ve bedensel yeterlik algısının daha düşük olması, su ortamında hissedilen güvensizlik ve korkuyu artırabilir. Sağlık alt boyutunda profesyonel sporcuların daha yüksek puanlara sahip olması ise yoğun fiziksel yüklenmeler ve sağlıklı ilişkili risklere yönelik farkındalıklarının daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmada cinsiyet, yüzme dersi alma, spor yapma durumu ve su korkusu değişkenlerine göre elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yüzme becerisi ile yüzme korkusu arasındaki ilişkinin çalışmanın bulgularını anlamlandırmada merkezi bir çerçeve sunduğu görülmektedir. Yüzme dersi alan, düzenli fiziksel aktivite yapan ve su korkusu olmayan öğrencilerin yüzme becerisi puanlarının daha yüksek; yüzme korkusu puanlarının ise daha düşük olması, bu değişkenlerin birbirinden bağımsız değil, birbiriyle ilişkili bir yapı içinde ele alınmasının uygun olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, yüzme becerisinin gelişiminin yalnızca teknik öğrenmeyle değil, deneyim, tekrar ve psikolojik uyum süreçleriyle birlikte ilerleyen çok boyutlu bir kazanım olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Araştırmada yüzme becerisi ile yüzme korkusu ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, yüzme becerisi arttıkça yüzmeye ilişkin korku düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ancak literatürde vurgulandığı üzere, yüksek yüzme becerisi algısının her zaman gerçek güvenliği garanti etmediği; bireylerin kendi becerilerini abartmaları ve riskleri küçümsemelerinin “ölümcül ikili” olarak tanımlanan bir duruma yol açabileceği belirtilmektedir (Kjendlie vd., 2013; Stallman vd., 2017). Bu bağlamda yüzme becerisinin geliştirilmesi kadar bireylerin kendi beceri düzeylerini doğru değerlendirebilmelerinin ve risk farkındalığı kazanmalarının da hayati öneme sahip olduğu söylenebilir.

Bu bulgular, yüzme becerisinin bireylere kazandırılmasında kurumsal yapıların, özellikle eğitim kurumlarının ve üniversitelerin oynadığı rolün önemini daha da görünür kılmaktadır. Literatürde yüzme becerisinin çocukluk ve gençlik döneminde ekonomik yetersizlikler, tesis eksikliği, aile tutumları, su korkusu ya da uygun eğitimin sunulamaması gibi nedenlerle kazanılamaması durumunda, bireylerin yaşam boyu bu temel beceriden yoksun kalabildikleri belirtilmektedir. Bu yoksunluk, yalnızca sportif yeterlik açısından değil; yaşam güvenliği, suya erişim ve rekreatif etkinliklere katılım açısından da önemli bir dezavantaj oluşturmaktadır. Bununla birlikte yüzme becerisinin belirli bir yaş aralığına özgü olmadığı, uygun eğitim ortamları, güvenli koşullar ve destekleyici öğretim yaklaşımları sağlandığında her yaş ve her seviyedeki birey için geliştirilebilir olduğu vurgulanmaktadır (Pharr vd., 2018; Stillwell, 2011). Bu bağlamda üniversiteler, genç yetişkin nüfusa doğrudan ulaşabilen kamu kurumları olarak yalnızca sportif etkinlik sunan yapılar değil, aynı zamanda yaşam boyu beceri kazandırmayı hedefleyen sosyal sorumluluk merkezleri olarak değerlendirilmektedir. Üniversiteler bünyesinde yaygınlaştırılacak yüzme eğitimi ve su güvenliği programları, yüzme becerisini erken yaşlarda edinememiş bireyler için telafi edici bir işlev görmekte ve bireylerin suyla ilişkisini daha güvenli, bilinçli ve sürdürülebilir hale getirmede kritik bir rol üstlenmektedir (Çelik, 2021; Leavy vd., 2020).

Genel olarak elde edilen bulgular, yüzme becerisi ve yüzme korkusunun yalnızca teknik ya da psikolojik değişkenler olarak değil; yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve eğitim fırsatlarıyla birlikte bütüncül bir çerçevede ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, yüzme eğitim programlarının yalnızca beceri kazandırmaya odaklanmaması; aynı zamanda su güvenliği, risk algısı ve psikososyal destek bileşenlerini de içerecek şekilde planlanmasının gerekliliğine işaret etmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada erkek öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarında ise kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada gelir durumu yüksek olan öğrencilerin yüzme becerisi en yüksek bulunurken; yüzme korkusu alt boyutlarından olan hidrofobi boyutunda ise gelir durumu düşük olan öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada yüzme dersi alan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının almayan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarında (sağlık alt boyutu hariç) ise ders almayan öğrencilerin puanlarının alan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada su korkusu olmayan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının su korkusu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; su korkusu olmayan öğrencilerin yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarının en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada 18-21 yaş aralığında olan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının en düşük olduğu belirlenirken; 22-25 yaş aralığında olan öğrencilerin yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarının en yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmada hiç aktivite yapmayan öğrencilerin yüzme becerisi ölçek puanlarının en düşük olduğu belirlenirken; yüzme korkusu ölçek ve alt boyut toplam puanlarında (sağlık alt boyutu hariç) ise hiç aktivite yapmayan öğrencilerin en yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Sağlık alt boyutunda ise profesyonel sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmada Yüzme Becerisi ile Yüzme Korkusu ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve anlamlı negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Başka bir ifadeyle yüzme becerisi yüksek olan bireylerin, yüzme ile ilgili korku düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada genel itibarıyla elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin korkunun; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum, fiziksel aktivite alışkanlıkları, yüzme dersi alma durumu ve su korkusu sahipliği gibi bireysel özelliklerle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, yüzme becerisi ve yüzmeye ilişkin korkunun bireysel özellikler ve deneyim alanlarıyla birlikte şekillenen çok boyutlu yapılar olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversitelerde yüzme derslerinin seçmeli ya da zorunlu ders olarak sunulması; yüzme kurslarının yaygınlaştırılması ve öğrencilerin suyla güvenli biçimde etkileşime girebilecekleri ortamların artırılması önerilmektedir. Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı grupların yüzme eğitime erişimini destekleyecek ücretsiz ya da düşük maliyetli uygulamaların geliştirilmesi, yüzmeye ilişkin korkunun azaltılması ve yüzme becerisinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Yüzme eğitim programlarının yalnızca teknik beceri kazandırmaya değil; risk algısı, güvenli davranış ve psikososyal uyum bileşenlerini de içerecek şekilde planlanması önerilmektedir. Özellikle su korkusu yaşayan bireyler için aşamalı öğretim yaklaşımları, güvenli öğrenme ortamları ve destekleyici uygulamaların programlara entegre edilmesi gerekmektedir.

Bu konu ve kapsamda çalışma yürütecek olan araştırmacıların derinlemesine bilgi edinmesi amacıyla nitel veya karma çalışmaların yürütülmesi önerilebilir.

Son olarak üniversiteler, yüzme becerisini erken yaşlarda edinememiş bireyler için telafi edici bir rol üstlenebilecek önemli kurumlar olarak değerlendirilmektedir. Üniversiteler bünyesinde yaygınlaştırılacak yüzme eğitimi ve su güvenliği uygulamalarının, yüzme becerisini yalnızca sportif bir kazanım olarak değil; yaşam boyu güvenlik, suya katılım ve bireysel yeterlik açısından temel bir beceri olarak ele alması, bireylerin suyla ilişkisini daha güvenli, bilinçli ve sürdürülebilir hâle getirecektir.

KAYNAKLAR

- Akdağcık, İ. U., & Temel, A. (2022). Development of the opinions on the effects of globalization in sports sciences scale. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 10(2), 335–345.
- Akıllıoğlu, O. (2019). *Düzenli yüzme egzersizlerinin ortaokul öğrencileri üzerinde fiziksel ve algı düzeyindeki etkileri (Şanlıurfa ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akinola, O. O., Ajayi, A. S., Ogunleye, B. O., & Enueme, I. N. (2020). Disinfection by-products in swimming pools and health-related issues. In *Disinfection by-products in drinking water* (pp. 235–252). Butterworth-Heinemann.
- Akoğlu, E., Çetin, M., Önlen, Y., Duran, N., Sangün, Ö., Savaş, L., & Ocak, S. (2006). Effect of the warm and wet environment of the swimming pool on the bacterial flora of the external ear canal and development of otitis externa in children who attend a swimming course. *Turkish Archives of Otolaryngology*, 44(1), 29–33.
- Alaçam, H. Ö. (2010). *Aydın ilinde sudan çıkarılmış cesetler* (Uzmanlık tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adli Tıp Anabilim Dalı.
- Allen, J. M., Plewa, M. J., Wagner, E. D., Wei, X., Bollard, G. E., Quirk, L. E., & Richardson, S. D. (2021). Making swimming pools safer: Does copper–silver ionization with chlorine lower the toxicity and disinfection byproduct formation? *Environmental Science & Technology*, 55(5), 2908–2918.
- Allen, M., Frank, D., Schwarzkopf, D. S., Fardo, F., Winston, J. S., Hauser, T. U., & Rees, G. (2016). Unexpected arousal modulates the influence of sensory noise on confidence. *eLife*, 5, e18103.
- Andrews, A. (2019). How to help people float. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 11(4), 1.
- Arıcı, M., & Seçilmiş, M. (2005). *Kapalı yüzme havuzlarının nem kontrolü ve ekonomik olarak iklimlendirilmesi*. VII. Ulusal Tesisat Mühendisliği Kongresi Bildiriler Kitabı içinde (ss. 477–492). TMMOB Makina Mühendisleri Odası.
- Arıkan, G., & Culha, A. (2023.). Üniversite öğrencilerinin yüzme kavramına ilişkin metaforik algıları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 43–58.
- Arıkan, G., & İnce, U. (2023). Yüzme becerileri öz değerlendirme ölçeğinin Türk dili ve kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 644–656.
- Armbruster, D. A. (1936). Teaching beginners to swim: A physical, physiological, and psychological method. *The Journal of Health and Physical Education*, 7(4), 242–275.
- Arslan, M. M., Çekin, N., Hilal, A., & Kar, H. (2008). Adana’da 1997–2006 yılları arasında meydana gelen suda boğulma olgularının incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 5(1), 13–18.
- Aslan, B., & Pezük, E. (2020). *Yüzme: Denizcilik alanı 9. sınıf ders materyali*. Millî Eğitim Bakanlığı. <https://meslek.meb.gov.tr/upload/dersmateryali/pdf/DN2025YUZ0902.pdf>
- Atabay, N. (2025). *Yüzme havuzlarında kullanılan kimyasalların iş sağlığı ve güvenliği açısından değerlendirilmesi ve risk analizinin yapılması: Amasya Üniversitesi yüzme havuzu örneği* (Yüksek lisans tezi). Amasya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11–22.
- Atatürk, M. K. (1997). *Atatürk’ün söylev ve demeçleri* (Cilt 3). Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları.
- Avşar, D. D. (2018). *Havuz suyunda klorlama sonucu oluşan dezenfeksiyon yan ürünlerinin izlenmesi ve halk sağlığına etkilerinin araştırılması: Bitlis İsmail Eren Kapalı Yüzme Havuzu örneği* (Yüksek lisans tezi). Bitlis Eren Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Aysal, N. (2023). Meşrutiyetten Cumhuriyete Mustafa Kemal Atatürk ve spor. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(100. Yıl Özel Sayısı), 19–32.
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7(1), 3–12.

- Baltacı, A. K. (1990). *Çocuklarda yüzme egzersizinin solunum parametrelerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724.
- Batum, Ö., Subaşı, S., Türk, M. A., Doruk, S., Dirican, N., Deniz, S., & Varol, Y. (2025). Suda boğulma tehlikesi atlatan hastalarda etiyolojik değerlendirme: Nadir pulmoner nedenler eşliğinde olgu serisi. *İzmir Tıp Fakültesi Dergisi*, 4(3), 82–87.
- Becker, E. S., Rinck, M., Türke, V., Kause, P., Goodwin, R., Neumer, S., & Margraf, J. (2007). Epidemiology of specific phobia subtypes: Findings from the Dresden Mental Health Study. *European Psychiatry*, 22(2), 69–74.
- Beggs, S., Foong, Y. C., Le, H. C. T., Noor, D., Wood-Baker, R., & Walters, J. A. (2013). Swimming training for asthma in children and adolescents aged 18 years and under. *Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal*, 8(5), 1514–1581.
- Bektaş, Z. (2019). *Farklı yöntemlerle havuz suyu dezenfeksiyonunun insan sağlığı üzerine etkilerinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Benek, S., & Özcanlı, M. (2015). Şanlıurfa ilinde boğulma vakalarının incelenmesi (2001–2008). *Marmara Coğrafya Dergisi*, (31), 184–203.
- Bentler, P. M. (1962). An infant's phobia treated with reciprocal inhibition therapy. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 3(1), 17–24.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(2), 148–159.
- Berukoff, K. D., & Hill, G. M. (2010). A study of factors that influence the swimming performance of Hispanic high school students. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 4(4), 7.
- Beyhun, N. E., Ketenci, H. Ç., Üstündağ, M. G., Agrali-Gündoğmuş, C., Topbaş, M., & Boz, H. (2020). Deaths due to drowning: Retrospective autopsy study [Suda boğulmaya bağlı ölümler: Retrospektif otopsi çalışması]. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 77.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Bierens, J. J. (Ed.). (2006). *Handbook on drowning: Prevention, rescue, treatment* (Vol. 50). Springer Science & Business Media.
- Bíró, M., Révész, L., & Hidvégi, P. (2015). *Swimming*. EKC Liceum Press.
- Bo'ronova, H. (2025). History and development of the origin of the sport of swimming. *Journal of Multidisciplinary Sciences and Innovations*, 1(1), 506–508.
- Bolat, K., & Atasoy, M. (2024). Yüzme korkusuna yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 91–105.
- Branche, C. M., & Stewart, S. (2001). *Lifeguard effectiveness: A report of the working group*. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.
- Brenner, R. A., & Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. (2003). Prevention of drowning in infants, children, and adolescents. *Pediatrics*, 112(2), 440–445.
- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Klinger, R. M., & Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case-control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(3), 203–210.
- Brenner, R. A., Trumble, A. C., Smith, G. S., Kessler, E. P., & Overpeck, M. D. (2001). Where children drown, United States, 1995. *Pediatrics*, 108(1), 85–89.
- Bulut, M. Y. (2025). *Yüzme antrenörlerinin yetişkin ve çocuk grubuna yüzme öğretirken karşılaştığı sorunlar (Çanakkale ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cantürk, N., Cantürk, G., Karbeyaz, K., Özdeş, T., Dağalp, R., & Çelik, S. (2009). Ankara'da 2003–2006 yılları arasında otopsi yapılan suda boğulma olgularının değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 29(5), 1198–1205.
- Carr, K. E. (2022). *Shifting currents: A world history of swimming*. Reaktion Books.

- Centers for Disease Control and Prevention. (2006). *Surveillance for waterborne disease and outbreaks associated with recreational water—United States, 2003–2004 and surveillance for waterborne disease and outbreaks associated with drinking water and water not intended for drinking—United States, 2003–2004. Morbidity and Mortality Weekly Report: Surveillance Summaries*, 55(SS-12).
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *Model Aquatic Health Code (MAHC)*, 2018 edition. U.S. Department of Health and Human Services.
- Cevahircioğlu, B. (2007). “Efes ile ilk adım basketbol okulları” projesine katılan 9–15 yaş grubu çocukların rekreasyon aktivitelerine katılımlarının değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ceylan, S. (2005). Sağlıklı ve güvenli yüzmeye. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4).
- Chaline, E. (2017). *Strokes of genius: A history of swimming*. Reaktion Books.
- Chamberlain, M., Marshall, A. N., & Keeler, S. (2019). Open water swimming: Medical and water quality considerations. *Current Sports Medicine Reports*, 18(4), 121–128.
- Chan, Y. K. (2016). “Sports is politics”: Swimming (and) pools in postcolonial Singapore. *Asian Studies Review*, 40(1), 17–35.
- Chase, N. L., Sui, X., & Blair, S. N. (2008). Swimming and all-cause mortality risk compared with running, walking, and sedentary habits in men. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(3), 213–223.
- Coelho, D., Eira, P., & Azevedo, A. (2025). Fear of the Aquatic Environment in Learning Swimming: Causes, Effects, and Learning Methodologies. *Education Sciences*, 15(6), 760.
- Coffield, C. N., Mayhew, E. M., Haviland-Jones, J. M., & Walker-Andrews, A. S. (2014). Adding odor: Less distress and enhanced attention for 6-month-olds. *Infant Behavior and Development*, 37(2), 155–161.
- Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. (2010). Prevention of drowning. *Pediatrics*, 126(1), 178–185. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1264>
- Council of Europe. (2022). *Revised European Sports Charter* (Recommendation CM/Rec(2021)5). Council of Europe.
- Cömert, S. Ş., Çağlayan, B., Altay, S., Fidan, A., & Parmaksız, E. T. (2014). Suda boğulma nedeniyle hastanede yatan olguların özellikleri ve prognostik bulgular. *İzmir Göğüs Hastanesi Dergisi*, 28(3), 161–169.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Eğiten kitap.
- Crosby, J. C. (2017). *Crossing the Black Line: An examination of the process of transitioning from non-swimmer to swimmer and a program evaluation of an adult swim lesson program focusing on people with aquaphobia* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations Publishing.
- Çavuş, H. (2025). *Çanakkale güney kıyılarında plaj kirliliğinin haritalanması* (Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çelebi, Ş. (2008). *Yüzme antrenmanı yaptırılan 9–13 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde vücut yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, L. T. (2021). *Üniversite spor tesislerinde hizmet kalitesi ve insan kaynakları stratejilerinin incelenmesi (Çukurova Üniversitesi spor tesisleri örneği)* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çerez, M. H. (1990). *Yüzme sporu yapan ve yapmayan öğrencilerin korku düzeyleri ve türlerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Çifçi, Ç. (2016). 2004–2014 yılı içinde uluslararası alanlarda yapılmış yüzme branşı ile ilgili akademik çalışmaların incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 35–61.
- Dakuklu, A. (1998). *Yüzme eğitimi ve etkili olan faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dedemli, S. (2021). *Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8–14 yaş arası çocukların mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Doğan, M. C. (2024). *Okul çağındaki çocuklara uygulanan düzenli yüzme antrenmanlarının bazı antropometrik, motorik özellikler ve yüzme performansı üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ekicioğlu, M. S. (2023). *Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ve spora bağlılık düzeyinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ertam, İ., Ergün, M., Aytimur, D., & Babür, Y. (2003). Yüzme sporu yapanlarda deri bulgularının havuza devam süresi ile ilişkisi. *Türk Dermatoloji Dergisi (TÜRKDERM)*, 37(4), 274–277.
- Ertürk, E. M. (2017). Bilimsel psikolojinin tarihsel süreci üzerine. *Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(14), 161–180.
- Filiz, B. (2019). Beden eğitimi ve spor eğitiminde sosyal sorumluluk programları ve Türkiye’deki yeri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(1), 1–14.
- Florentin, A., Hautemanière, A., & Hartemann, P. (2011). Health effects of disinfection by-products in chlorinated swimming pools. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 214(6), 461–469.
- Foley, R. (2017). Swimming as an accretive practice in healthy blue space. *Emotion, Space and Society*, 22, 43–51.
- Foundation for Environmental Education. (t.y.). *Blue Flag programme*. <https://www.blueflag.global/>
- Franklin, R. C., Peden, A. E., Hamilton, E. B., Bisignano, C., Castle, C. D., Dingels, Z. V., ... James, S. L. (2020). The burden of unintentional drowning: Global, regional and national estimates of mortality from the Global Burden of Disease 2017 Study. *Injury Prevention*, 26(Suppl 2), i83–i95.
- Gallè, F., Dallolio, L., Marotta, M., Raggi, A., Di Onofrio, V., Liguori, G., & Leoni, E. (2016). Health-related behaviors in swimming pool users: Influence of knowledge of regulations and awareness of health risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(5), 513.
- Gošnik, J., Špehar, N., & Fučkar Reichel, K. (2011). Validation of the scales for assessing swimming abilities of students at Faculty of Humanities and Social Sciences in Zagreb. In *Kinesiological education* (6th International Scientific Conference on Kinesiology, pp. 226–230). *University of Zagreb, Faculty of Kinesiology*.
- Gökhan, İ., Kürkcü, R., & Devicioğlu, S. (2011). Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 2(1), 35–41.
- Graham, J., & Gaffan, E. A. (1997). Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects. *Behaviour Research and Therapy*, 35(2), 91–108.
- Güdül, N. (2008). *Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güler, Ç., & Çobanoğlu, Z. (1994). *Spor ve rekreasyon (mesire) çevresi* (Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No: 34). T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Güllükopar, A. (2024). *Malatya’da yüzme yapan bireylerin yüzme sporunu tercih etme nedenleri, ileriye dönük beklentileri ve umutları* (Yüksek lisans tezi). Munzur Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Günay, E. (2008). *Düzenli yapılan yüzme antrenmanlarının çocukların fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gündoğdu, C. (2007). *Yüzme havuzlarında güvenlik ve yönetimi* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gündoğdu, C., & Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Kamuya ait olimpik yüzme havuzlarının cankurtaranlık hizmetleri açısından değerlendirilmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy: Sport Sciences*, 3(2), 75–85.
- Hall, D., & Lobina, E. (2013). The birth, growth and decline of multinational water companies. In P. Juuti, T. Katko, & K. Schwartz (Eds.), *Management and governance: Past lessons for a sustainable future* (pp. xx–xx). IWA Publishing.
- Halliday, E., & Gast, R. J. (2011). Bacteria in beach sands: An emerging challenge in protecting coastal water quality and bather health. *Environmental Science & Technology*, 45(2), 370–379.

- Hassani, F., & Mutlu, E. (2024). Turkish adaptation study of fear of water assessment scale and its analysis in terms of various variables. *Research Square*.
- Haynsworth, N. M. (2017). *An action research approach to fear as an impact on water safety outcomes among adult African Americans in South Carolina* (Doctoral dissertation). Capella University.
- Hewitt, J. E. (1947). Fear of the water. *The Journal of Health and Physical Education*, 18(5), 302–349.
- Hinrichs, T., Trampisch, U., Burghaus, I., Endres, H. G., Klaaßen-Mielke, R., Moschny, A., & Platen, P. (2010). Correlates of sport participation among community-dwelling elderly people in Germany: A cross-sectional study. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7(2), 105–115.
- Hołub, M., Stanula, A., Baron, J., Głyk, W., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Predicting breaststroke and butterfly stroke results in swimming based on Olympics history. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6621.
- Howland, J., Hingson, R., Mangione, T. W., Bell, N., & Bak, S. M. P. H. (1996). Why are most drowning victims men? Sex differences in aquatic skills and behaviors. *American Journal of Public Health*, 86(1), 93–96.
- Ilkım, E. (2019). *Bireylerin yüzme sporunu tercih etmelerinin nedenleri (Malatya ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Irwin, C. C., Irwin, R. L., Ryan, T. D., & Drayer, J. (2011). *The legacy of fear: Is fear impacting fatal and non-fatal drowning of African American children?* *Journal of Black Studies*, 42(4), 561–576.
- Irwin, C., Irwin, R., Martin, N., & Ross, S. (2010). *Constraints impacting minority swimming participation phase II*. The University of Memphis.
- Isles, A. F., & Pearn, J. H. (2013). Swimming and survival: Two lessons from history. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 7(2), Article 8.
- Juricskay, Z., & Mezey, B. (1994). Effect of regular training on the anthropometric parameters and urine steroids in childhood. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 68(4), 367–372.
- Kaczan, G. (2019). *Prácticas de natación, cuerpo y ocio en un balneario de mar, Argentina, siglo XX*. Anduli. Revista Andaluza de Ciencias Sociales, (18), 119–148.
- Kamioka, H., Tsutani, K., Okuizumi, H., Mutoh, Y., Ohta, M., Handa, S., & Honda, T. (2010). Effectiveness of aquatic exercise and balneotherapy: A summary of systematic reviews based on randomized controlled trials of water immersion therapies. *Journal of Epidemiology*, 20(1), 2–12.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Karbe, W. W. (1966). *The relationship of general anxiety and specific anxiety concerning the learning of swimming* (Doctoral dissertation). New York University.
- Kaya, A. M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, M. (2014). *Ankara’da performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentileri* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıcıgil, E. (1998). *Elit sporcuların sosyal çevreyle ilişkisi ve sosyal çevrenin spora yönelmeye etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Kılıç, S., & Karataş, A. (2018). İnsan haklarının bir bileşeni olarak su hakkı. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (34), 37–60.
- Kılınç, V. (2025). *Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman motivasyonları, sosyal görüşüş kaygıları ve sağlık inançlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kından, A. (2006). *Bir eko-etiket olarak Mavi Bayrak’ın Türkiye kıyı turizminde bir pazarlama unsuru olabilirliliğinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kjendlie, P. L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K., & Stallman, R. K. (2013). Can you swim in waves? Children's swimming, floating, and entry skills in calm and simulated unsteady water conditions. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 7(4), Article 4.
- Kocaman, H. (2019). *Yüzme antrenörlerinin problem çözme becerileri ve karar verme stratejilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Krug, E. G., & World Health Organization. (1999). *Injury: A leading cause of the global burden of disease* (No. WHO/HSC/PVI/99.11). World Health Organization.
- Lachocki, T. M. (2012). *More swimmers will result in a healthier society, fewer drownings and reduced healthcare costs*. WCP.
- Lanagan-Leitzel, L. K., & Moore, C. M. (2010). Do lifeguards monitor the events they should? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 4(3).
- Layne, T. E., Irwin, C. C., Pharr, J. R., & Irwin, R. L. (2020). Factors impacting swimming participation and competence: A qualitative report. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 12(4), Article 10.
- Leavy, J. E., Jancey, J., Hall, C., Nimmo, L., & Crawford, G. (2020). A content analysis of news media coverage of drowning events in Western Australia over two summers, 2014–2016. *Health Promotion Journal of Australia*, 31(2), 192–198.
- Lémonie, Y., Light, R., & Sarremejane, P. (2015). Teacher–student interaction, empathy and their influence on learning in swimming lessons. *Sport, Education and Society*, 21(8), 1249–1268.
- Li, X.-F., & Mitch, W. A. (2018). Drinking water disinfection byproducts (DBPs) and human health effects: Multidisciplinary challenges and opportunities. *Environmental Science & Technology*, 52(4), 1681–1689.
- Linnan, M., Scarr, J., & Giersing, M. (2013). Toward a world where children do not drown. *JAMA Pediatrics*, 167(2), 110–111.
- Lovrić, M., & Papec, M. (2017). Relations of self-testimonies about swimming skills with the actual situation in the pool. *Acta Kinesiologica*, 11(1), 104–109.
- Ma, W., Xu, Y., & Xu, X. (2010). Is drowning a serious public health problem in Guangdong Province, People's Republic of China? Results from a retrospective population-based survey, 2004–2005. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 17(2), 103–110.
- Mavi Bayrak Türkiye. (2025). Mavi Bayrak programı ve istatistikler. <https://www.mavibayrak.org.tr/>
- Mazlum, S. (2019). *Türkiye'deki yüzme antrenörlerinin çalıştıkları kulüp yöneticilerinin yönetim ve liderlik stilleri bakımından değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Avrasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- McCool, J. P., Moran, K., Ameratunga, S., & Robinson, E. (2008). New Zealand beachgoers' swimming behaviours, swimming abilities, and perception of drowning risk. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(1), Article 2.
- McCool, J., Ameratunga, S., Moran, K., & Robinson, E. (2009). Taking a risk perception approach to improving beach swimming safety. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(4), 360–366.
- Meddings, D. R., Scarr, J. P., Larson, K., Vaughan, J., & Krug, E. G. (2021). Drowning prevention: Turning the tide on a leading killer. *The Lancet Public Health*, 6(9), e692–e695.
- Menzies, R. G., & Clarke, J. C. (1993). A comparison of in vivo and vicarious exposure in the treatment of childhood water phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(1), 9–15.
- Menzies, R. G., & Clarke, J. C. (1993). The etiology of childhood water phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(5), 499–501.
- Menzies, R. G., & Harris, L. M. (1997). Mode of onset in evolutionary-relevant and evolutionary-neutral phobias: Evidence from a clinical sample. *Depression and Anxiety*, 5(3), 134–136.
- Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S., & Kapus, J. (2020). Development and validity of the fear of water assessment questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11, 969.
- Moran, K. (2006). *Re-thinking drowning risk: The role of water safety knowledge, attitudes and behaviours in the aquatic recreation of New Zealand youth* (Doktora tezi). Massey University.

- Moran, K., Stallman, R. K., Kjendlie, P. L., Dahl, D., Blitvich, J. D., Petrass, L. A., & Shimongata, S. (2012). Can you swim? An exploration of measuring real and perceived water competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6(2), 122–135.
- Murray, C. J., & Lopez, A. D. (1997). Mortality by cause for eight regions of the world: Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, 349(9061), 1269–1276.
- Mutlu, E. (2023). *Su korkusu değerlendirme ölçeği Türkçe uyarlama çalışması ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Nemery, B., Hoet, P. H. M., & Nowak, D. (2002). Indoor swimming pools, water chlorination and respiratory health. *European Respiratory Journal*, 19(5), 790–793.
- Newsome, J. A., Zimmerli, W., & O'Kelly, C. (2001). Teaching young adult non-swimmers how to swim. *Strategies*, 14(5), 28–29.
- Numanoğlu, H. (2020). *Rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ogenler, O., & Okuyaz, S. (2017). Suyun durumu hakkında kısa bir değerlendirme. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 7(3), 178–186.
- Orhan, İ., & Turgut, A. (2018). Çoklu boğulma vakalarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(1), 275–283.
- Orhanlı, C. (2017). *Ailelerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Orman ve Su İşleri Bakanlığı, Doğa Koruma ve Millî Parklar Genel Müdürlüğü. (2013). *Sulak alanlar*. Hassas Alanlar Dairesi Başkanlığı.
- Osborn, E. L. (1986). Effects of participant modeling and desensitization on childhood warm water phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 17(2), 117–119.
- Özhan, A. T. G. (2005). *Yüzme havuzlarında kalite-performans değerlendirmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Özpolat, Z. (2023). *Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Niğde ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özsavaş, C. B. (2005). *Antalya Körfezi bentik makrofauna ve florası üzerine tekne turizmi etkilerinin görsel olarak incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Peden, A. E., & Franklin, R. C. (2020). Learning to swim: An exploration of negative prior aquatic experiences among children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3557.
- Peden, A. E., Franklin, R. C., & Leggat, P. A. (2016). The hidden tragedy of rivers: A decade of unintentional fatal drowning in Australia. *PLOS ONE*, 11(8), e0160709.
- Peden, A. E., Franklin, R. C., & Scarr, J. (2017). Measuring Australian children's water safety knowledge: The national water safety quiz. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), Article 4.
- Peden, M., McGee, K., & Sharma, G. (Eds.). (2002). *Injury: A leading cause of the global burden of disease, 2000*. World Health Organization.
- Pharr, J., Irwin, C., Layne, T., & Irwin, R. (2018). Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States. *Sports*, 6(1), 17.
- Pomerantz, P. B., Peterson, N. T., Marholin II, D., & Stern, S. (1977). The in vivo elimination of a child's water phobia by a paraprofessional at home. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 8(4), 417–421.
- Pratama, Y., Intasir, M. P., Siregar, E. F. S., Sarkity, D., & Fernando, A. (2024). College students' fear of water: A study about swimming ability in the coastal area. *SHS Web of Conferences*, 205, 02003. EDP Sciences.
- Quan, L., & Cummings, P. (2003). Characteristics of drowning by different age groups. *Injury Prevention*, 9(2), 163–168.

- Ramazanoğlu, F. (1998). *Ankara bölgesi kapalı yüzme havuzlarının fiziki durumları, işletme ve kullanma imkânları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Rapp, J. T., Vollmer, T. R., & Hovanetz, A. N. (2005). Evaluation and treatment of swimming pool avoidance exhibited by an adolescent girl with autism. *Behavior Therapy*, 36(1), 101–105.
- Rejman, M., Kwaśna, A., Chrobot, M., Kjendlie, P. L., & Stallman, R. K. (2020). Perceived versus real swimming skills of adolescents under standard and challenging conditions: Exploring water competencies as an approach to drowning prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3826.
- Richardson, S. D., & Ternes, T. A. (2018). Water analysis: Emerging contaminants and current issues. *Analytical Chemistry*, 90(1), 398–428.
- Ross, S. R., Irwin, C. C., Irwin, R. L., Martin, N. T., & Ryan, T. D. (2014). The development of swimming skills for African American youth: Parent and caregiver perceptions of barriers and motivations. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(3), 3.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), Article 3.
- Stallman, R., Moran, K., Brenner, R., & Rahman, A. (2013). Swimming and water survival competence. In J. J. L. M. Bierens (Ed.), *Drowning* (pp. 197–206). Springer.
- Stanley, T., & Moran, K. (2017). Parental perceptions of water competence and drowning risk for themselves and their children in an open water environment. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(1), Article 4.
- Stillwell, B. E. (2011). Best practices for teaching those afraid in water. *Online Submission*, 8(2), 249–255.
- Stillwell, B. E. (2011). The subjective experiences of those afraid in water. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5(1), 7.
- Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Smith, S., Goldstein, R. B., Ruan, W. J., & Grant, B. F. (2007). The epidemiology of DSM-IV specific phobia in the USA: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological Medicine*, 37(7), 1047–1059.
- 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 (JIMS)*, 1(2), 88–100.
- Sun, X., Chen, M., Wei, D., & Du, Y. (2019). Research progress of disinfection and disinfection by-products in China. *Journal of Environmental Sciences*, 81, 52–67.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248–266.
- Şahan, H., Akpınar, S., Ulukan, M., & Akpınar, Ö. (2008). Spor-medya ilişkilerinde iletişim teknolojilerinin rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 155–164.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). *Yüzme suyu kalitesinin izlenmesi ve analizi rehberi* (AB Yüzme Suyu Direktifi 2006/7/EC kapsamında). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071–1093.
- Tanrıvermiş, E. (2000). *Ankara koşullarında suya dayalı rekreasyon-spor faaliyetlerinin planlanması üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, Doktora tezi, AÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Ankara).
- Terzi, Ö., & Sunter, A. T. (2019). Atakum Sahili'ndeki deniz suyu kalitesinin değerlendirilmesi, 2016. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 76(3), 275–284.
- Thickett, K. M., McCoach, J. S., Gerber, J. M., Sadhra, S., & Burge, P. S. (2002). Occupational asthma caused by chloramines in indoor swimming-pool air. *European Respiratory Journal*, 19(5), 827–832.

- Thompson, R. C., Olsen, Y., Mitchell, R. P., Davis, A., Rowland, S. J., John, A. W., Russell, A. E. (2004). Lost at sea: Where is all the plastic? *Science*, 304(5672), 838.
- Tözün, M., & Babaoğlu, A. B. (2016). Fobiler ve sağlıklı yaşam davranışları: Bir halk sağlığı bakışı. *Family Practice & Palliative Care*, 1(1), 24–26.
- Troup, J. P. (1999). The physiology and biomechanics of competitive swimming. *Clinics in Sports Medicine*, 18(2), 267–285.
- Turgut, A. (2012). A study on multiple drowning syndromes. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 19(1), 63–67.
- Turgut, A., & Akdağ, E. (2017). Gaziantep ilinde suda boğulma vakalarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 437–444. <https://doi.org/10.13114/MJH.2017.375>
- Turgut, A., & Turgut, T. (2012). A study on rescuer drowning and multiple drowning incidents. *Journal of Safety Research*, 43(2), 129–132.
- Turgut, A., & Turgut, T. (2014). A population-based study on deaths by drowning incidents in Turkey. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 21(1), 61–67.
- Turgut, T. (2014). *Suda boğulmanın önlenmesi için çocuklara su güvenliği eğitimi verilmesi üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Turhan, A. (2021). *Çevre sağlığı ve hijyen, ısı korunumu, yatırım maliyeti ve işletme ekonomisi açılarından Alanya'daki eğlence ve amatör spor amaçlı kapalı yüzme havuzlarının analizi ile bu kriterlere uygun bir kapalı yüzme havuzu tasarımı* (Yüksek lisans tezi). Hamdullah Emin Paşa Üniversitesi, Lisansüstü Bilimleri Enstitüsü.
- Türkiye Çevre Eğitim Vakfı (TÜRÇEV). (2025). Mavi Bayrak kriterleri. <https://www.turcev.org.tr/>
- Türkoğlu, A., Tokdemir, M., Bork, T., Tunçez, F. T., Yaprak, B., & Şen, M. (2014). Elazığ'da 2005–2012 yılları arasında meydana gelen suda boğulma olgularının retrospektif değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(3), 145–150.
- Tüzen, B., Müniroğlu, S., & Tanılkan, K. (2005). Kısa mesafe yüzücülerinin 30 metre sürat koşusu dereceleri ile 50 metre serbest stil yüzme derecelerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 97–99.
- Tyler, M. D., Richards, D. B., Reske-Nielsen, C., Saghafi, O., Morse, E. A., Carey, R., & Jacquet, G. A. (2017). The epidemiology of drowning in low- and middle-income countries: A systematic review. *BMC Public Health*, 17(1), 413.
- Ultee, C. A., Griffioen, D., & Schellekens, J. (1982). The reduction of anxiety in children: A comparison of the effects of systematic desensitization in vitro and systematic desensitization in vivo. *Behaviour Research and Therapy*, 20(1), 61–67.
- Uludağ, Ü. (2009). Yüzme havuzlarında hijyen ve filtrasyon. *IX. Ulusal Tesisat Mühendisliği Kongresi Bildiriler Kitabı* içinde (ss. 381–388).
- United Nations Environment Programme, & UNEP DTU Partnership. (2021). *Reducing consumer food waste using green and digital technologies*. United Nations Environment Programme.
- Üçüncü, O. (2009). *Turizmde çevre etiketi olarak Mavi Bayrak* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- van Beeck, E. F., Branche, C. M., Szpilman, D., Modell, J. H., & Bierens, J. J. (2005). A new definition of drowning: Towards documentation and prevention of a global public health problem. *Bulletin of the World Health Organization*, 83, 853–856.
- Vasile, L., Ticală, L., Rădulescu, A., Mujea, A. M., Matei, C., Branet, C., & Bălan, V. (2023). A ludic history of swimming: A systematic review. *Discobolul – Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 62(2).
- Wade, T. J., Sams, E., Brenner, K. P., Haugland, R., Chern, E., Beach, M., & Dufour, A. P. (2010). Rapidly measured indicators of recreational water quality and swimming-associated illness at marine beaches: A prospective cohort study. *Environmental Health*, 9(1), 66.
- Weisel, C. P., Richardson, S. D., Nemery, B., Aggazzotti, G., Baraldi, E., Blatchley, E. R., Carlsen, K.-H., Eggleston, P. A., Frimmel, F. H., Goodman, M., Gordon, G., Grinshpun, S. A., Heederik, D., Kogevinas, M., LaKind, J. S., Nieuwenhuijsen, M. J., Piper, F. C., & Sattar, S. A. (2009). Childhood asthma and environmental exposures at swimming pools: State of the science and research recommendations. *Environmental Health Perspectives*, 117(4), 500–507.

- Whiting, H. T. A., & Stemberge, D. E. (1965). Personality and the persistent non-swimmer. *Research Quarterly*, 36(3), 348–356.
- World Health Organization. (2003). *Guidelines for safe recreational water environments: Volume 1. Coastal and fresh waters*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2006). *Guidelines for safe recreational water environments: Volume 2. Swimming pools and similar environments*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2014). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. World Health Organization.
- Yang, L., Nong, Q. Q., Li, C. L., Feng, Q. M., & Lo, S. K. (2007). Risk factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: A case–control study. *Injury Prevention*, 13(3), 178–182.
- Yarar, B. (2014). Osmanlı’dan Cumhuriyet’e geçiş süreci ve erken Cumhuriyet dönemi Türkiye’sinde modern sporun kuruluşu. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi (HÜTAD)*, (21), 301–317.
- Yaşar, A. B. (2019). *İstanbul halk plajlarında total ve fekal koliform ölçümlerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yfanti, M., Samara, A., Kazantzidis, P., Hasiotou, A., & Alexiou, S. (2014). Swimming as physical activity and recreation for women. *Tıms.Acta: naučni časopis za sport, turizam i velnes*, 8(2).
- Yıkılmaz, H. (2019). *Yüzme havuzu kullanıcılarının memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam kalitelerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, Y., & Ökmen, M. Ş. (Ed.). (2024). *Spor bilimlerinde yenilikçi çalışmalar-8*. Duvar Yayınları.
- Yılmaz, A., Şentürk, U., & Ramazanoğlu, F. (2014). Bedensel engellilerde spor konulu araştırmaların içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 9(1–2), 28–43.
- Yiğit, G. (2019). *10–13 yaş grubu ortaokul öğrencilerine uygulanan pliometrik antrenman metodunun 15 m, 25 m ve 50 m serbest stil yüzme süreleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yoder, J. S., Hlavsa, M. C., Craun, G. F., Hill, V., Roberts, V., Yu, P. A., Hicks, L. A., Alexander, N. T., Calderon, R. L., & Beach, M. J. (2008). Surveillance for waterborne-disease and outbreaks associated with recreational water use and other aquatic facility-associated health events—United States, 2005–2006. *Morbidity and Mortality Weekly Report: Surveillance Summaries*, 57(SS09), 1–29.
- Yoğan, F. (2022). *The construction of adult phobias: A study through discourse analysis* (Doktora tezi). Middle East Technical University.
- Zoroğlu, A. (2019). *Kapalı yüzme havuzu sularının dezenfeksiyonunda kullanılan venturi ozon sisteminin toksikolojik açıdan incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



EKLER

Ek-1: Araştırma Kurum İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.07.2024-203576



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-30640013-108.01-203576
Konu : Bilimsel Yayınları Özendirme Desteği

08.07.2024

Sayın Doç. Dr. Seda SABAH
Öğretim Üyesi

"Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Yüzme Korkuları ve Yüzme Becerilerinin İncelenmesi" adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Seda SABAH
Etik Kurul Başkanı

Ek:-Doç. Dr. Seda SABAH (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSFKDRR1R5 Pin Kodu :49962

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BSFKDRR1R5&eS=203576>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya
Telefon:2600060 Faks:2600059
e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-kurulu.aspx
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Seda SABAH
Unvanı: Etik Kurul Başkanı

Tel No: q



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı: Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Yüzme Korkuları ve Yüzme Becerilerinin İncelenmesi	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	02.07.2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	08.07.2024
Karar tarihi	08.07.2024

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

Doç.Dr. Melike BAŞ	Üye-Raportör	Eğitim Fakültesi
Doç.Dr. Üyesi Fatih CAN	Üye-Başkan Yard.	Eğitim Fakültesi
Doç. Dr. Ash ALTANLAR	Üye	Mimarlık Fakültesi
Doç. Dr. Davut AĞBAL	Üye	İlahiyat Fakültesi
Doç.Dr. Önder ERYILMAZ	Üye	Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Nida EMÜL	Üye	Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN	Üye	Sabuncuoğlu Şerefeddin SHMYO

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Gökhan BAŞ

ÖĞRENİM BİLGİSİ

Lisans Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi
Öğretmenliği, 2018-2022
Yüksek Lisans Amasya Üniversitesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Yüksek Lisans
Doktora

MESLEKİ DENEYİM

BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Ulusal/Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Ulusal/Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:
Gökhan Baş & Seda Sabah (2024). Spor ve sosyal medya: Bilgi kaynağı mı, bilgi kirliliği mi?
Anadolu 16th International Conference on Social Sciences, Van.

Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

Projeler: