

**YAZ SPOR KAMPINA KATILAN ÇOCUKLARDA YÜZME SPORUNUN ÇOK
YÖNLÜ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Seda AKYEL

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Danışman: Doç. Dr. Sevinç NAMLI

**2023
Her hakkı saklıdır.**



**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**YAZ SPOR KAMPINA KATILAN ÇOCUKLARDA YÜZME SPORUNUN ÇOK
YÖNLÜ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Seda AKYEL

Tez Danışmanı: Ünvanı Doç. Dr. Sevinç NAMLI

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Erzurum

2023

Her hakkı saklıdır

BEYANNAME

Bu tez çalışmasının Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak sunulduğunu; bu tezin özgün bir bilimsel araştırma olduğunu; tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını; tezin çalışılması ve yazımı aşamalarında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

20/09/2023

İmzası

Seda AKYEL

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	II
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor Kavramı.....	3
2.1.1. Sporun Temel Faydaları	4
2.1.1.1. Sporun Fiziksel Açıdan Faydaları	4
2.1.1.2. Sporun Psikolojik Açıdan Faydaları	5
2.1.1.3. Sporun Sosyal Açıdan Faydaları.....	6
2.1.1.4. Sporun Genel Sağlık Açısından Faydaları	7
2.1.2. Yüzme Sporü ve Faydaları	8
2.2. Vücut Kompozisyonu ve Bileşenleri	9
2.2.1. Vücut Kompozisyonunu Etkileyen Faktörler	9
2.3. Kaygı Kavramı.....	10
2.3.1. Kaygı Türleri	11
2.3.2. Kaygının Belirtileri.....	11
2.3.3. Kaygının Sonuçları.....	12
2.4. Sosyal Beceri Kavramı	13
2.4.1. Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması.....	13
2.4.2. Sosyal Beceri Gelişimini Etkileyen Faktörler	14
2.5. Dikkat Kavramı	17
2.5.1. Dikkat Türleri.....	17
2.5.2. Dikkat Gelişimini Etkileyen Faktörler	18
2.6. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	19
2.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	19

2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	26
3. YÖNTEM	30
3.1. Araştırma Modeli	30
3.2. Araştırma Grubu.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.4. Verilerin Analizi	31
5. TARTIŞMA.....	40
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	43
KAYNAKLAR.....	45
EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-1: Sosyal Beceri Ölçeği	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-2: Sürekli Kaygı Envanteri	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-3: Burdon Dikkat Testi	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek-4: İzin Belgesi.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında tez danıőmanım olarak çalışmanın planlanmasında, yürütölmesi konusunda desteklerini, akademik bilgi ve tecrubesini esirgemeyen değerli danıőmanım Doç. Dr. Sevinç NAMLİ' ya, hayatımdaki varlığıyla en önemli yere sahip olan maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen eőim Ömer AKYEL' e teőekkürü borç bilirim.

Gün/Ay/Yıl

İmza

(Faint watermark text, likely a signature or name, is visible in the background.)

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yaz Spor Kampına Katılan Çocuklarda Yüzme Sporunun Çok Yönlü Etkilerinin İncelenmesi

Amaç: Yürütülen bu çalışmada çocukların yaz spor okullarında yüzme sporuna katılmalarının gelişim özellikleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Yürütülen bu araştırmada nicel çalışma deseninden yararlanılmıştır. Araştırma yaş aralığı 9-12 arasında olan çocuklar üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya katılan çocuklar deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubundaki çocuklar yaz spor okuluna katılan 34 kadın ve 39 erkek çocuktan oluşmuştur. Kontrol grubu ise 40 kadın ve 36 erkek çocuktan meydana gelmiştir. Veri toplama sürecinde “Sürekli kaygı ölçeği”, “Sosyal testleri”, “Sosyal Beceri Ölçeği” ve “ Bourdon Dikkat Testi” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programında Wilcoxon testi ile Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların ön test puanları ile kıyaslandığı zaman son test dikkat puanlarında anlamlı artış meydana geldiği bulunmuştur ($p<0.05$). Deney grubunda yer alan çocukların ön test puanları ile kıyaslandığı zaman son test sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı azalma meydana geldiği ($p<0.05$), buna karşılık kontrol grubunda bulunan çocukların ön-son test sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Bunun yanında çalışmanın sonunda deney grubunda yer alan çocukların sosyal beceri düzeylerinde anlamlı gelişme meydana geldiği ($p<0.05$), kontrol grubundaki çocukların ise ön-son test sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, 9-12 yaş grubunda yer alan çocuklara yaz spor okulu kapsamında uygulanan yüzme egzersiz programının dikkat ve sosyal beceri düzeyini geliştirdiği, bunun yanında sürekli kaygı düzeyinin azalmasına katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk ve Spor, Yüzme, Dikkat, Sosyal Beceri, Sürekli Kaygı

ABSTRACT

MS. Thesis

Investigation of the Multifaceted Effects of Swimming in Children Attending Summer Sports Camp

Aim: In this study, it was aimed to analyze the effects of children's participation in swimming in summer sports schools on their developmental characteristics.

Methods: Quantitative study design was used in this research. The research was conducted on children between the ages of 9-12. The children who participate in the study were divided into two groups as experimental and control groups. The children in the experimental group consisted of 34 girls and 39 boys who attended the summer sports school. The control group consisted of 40 women and 36 boys. In the data collection process, 'Trait Anxiety Scale', 'Social Tests', 'Social Skills Scale' and 'Bourdon Attention Test' were used. Wilcoxon test and Mann Whitney U test were used in the SPSS 22.0 program to analyze the data obtained.

Results: At the end of the study, it was found that there was a significant increase in the post-test attention scores of the children in the experimental and control groups when compared to their pre-test scores ($p < 0.05$). When compared with the pre-test scores of the children in the experimental group, it was determined that there was a significant decrease in the post-test trait anxiety levels ($p < 0.05$), whereas there was no significant difference between the pre-post-test trait anxiety levels of the children in the control group ($p > 0.05$). In addition, at the end of the study, it was determined that there was a significant improvement in the social skill levels of the children in the experimental group ($p < 0.05$), and that there was no significant difference between the pre-post test social skill levels of the children in the control group ($p > 0.05$).

Conclusion: As a result, it can be said that the swimming exercise program applied to children in the 9-12 age group within the scope of the summer sports school improves the level of attention and social skills, and also contributes to the reduction of the level of constant anxiety.

Keywords: Children and Sports, Swimming, Attention, Social Skills, Trait Anxiety

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Deney Grubuna ve Kontrol Grubuna İlişkin Verilerin Güvenilirlik ve Normallik Analizi	32
Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler	33
Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Yaş, Boy ve BKİ Düzeylerine İlişkin Ortalamalar	34
Tablo 4.3. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması	34
Tablo 4.4. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 4.5. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 4.6. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 4.7. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 4.8. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.9. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.10. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.11. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.12. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.13. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 4.14. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 4.15. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	37

Tablo 4.16. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 4.17. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 4.18. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 4.19. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.20. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.21. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.22. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması.....	39

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<u>Simgeler</u>	<u>Açıklama</u>
%	Yüzde
α	Cronbach's Alpha Güvenilirlik Katsayısı
f	Frekans
U	Mann Whitney U Test Değeri
SS	Standart Sapme
S-W	Shapiro-Wilk Test
P	Anlamlılık Değeri
\bar{X}	Aritmetik Ortalama
Z	Wilcoxon Test Değeri

1. GİRİŞ

Son yıllarda teknolojik gelişmelere bağılı olarak toplumlarda hareketsiz yaşam tarzını benimseyen birey sayısının arttığı görülmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı toplumun her kesiminden bireyi etkilemekle beraber, özellikle çocuklarda hareketsiz yaşam tarzının giderek yaygın hale geldiği bilinmektedir. Çocuklarda hareketsiz yaşam tarzının artması birtakım fiziksel ve psikolojik sağılık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Literatürde yer alan çalışma bulguları da hareketsiz yaşam tarzı ile birtakım fiziksel ve psikolojik sağılık sorunları arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (de Oliveira ve ark., 2010: 1; Rey-Lopez ve ark., 2008: 242). Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin düşmesine ve hareketsiz yaşam tarzına bağılı olarak ortaya çıkan sağılık sorunlarının en aza indirilmesi için çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasında spora yönlendirme önemli bir yere sahiptir. Spora katılımın çocuklarda fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yapıyı geliştirdiği bilinmekte olup, literatürde yer alan çalışma bulguları da çocuklarda spora katılımın gelişimsel özellikleri desteklediğini ortaya koymaktadır (Meydanlıoğlu, 2015: 125; Hekim, 2016: 66; Şahin ve Şahin, 2020: 237). Çocuklarda spora katılımın çok yönlü gelişimi desteklediği göz önünde bulundurularak son yıllarda çocuklara spor alışkanlığı kazandırmaya yönelik yaz spor okulları ve kampları açıldığı görülmektedir. Yaz spor okulları ile kamplarına katılan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda da söz konusu etkinliklerin çocuklarda özellikle fiziksel ve motorsal performans parametrelerini geliştirdiği belirtilmektedir (Yazarer ve ark., 2004: 163; Pişkin ve ark., 2020: 25). Bu kapsamda çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi, hareketsiz yaşam tarzının en aza indirilmesi, fiziksel, fizyolojik, motorsal ve psikolojik gelişimin desteklenmesinde yaz spor okulları ve kamplarının önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman çocuklarda spora katılımın gelişim özelliklerini desteklediği ve son yıllarda yaygın olarak yürütülen yaz spor kamplarının büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Buna karşılık yapılan literatür taraması sonunda genellikle takım sporlarının yapıldığı yaz spor kamplarının büyüme ve gelişme üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların yapıldığı gözlenmiştir (Köse, 2021: 2). Bireysel spor dalları içerisinde yer alan yüzme sporuna katılımın çocuklar üzerindeki etkilerinin çok yönlü olarak ele alındığı çalışmaların sınırlı

olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada yaz spor kampına katılan çocuklarda yzme sporunun çok yznlz etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırma konusu ile yakından ilişkili olan temel bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Spor Kavramı

Tarihsel bağlamda spor kavramı, Latince Disportare ya da Desport kelimelerine değindiği görülmektedir. XVII. yüzyılda bu kelimelerin değişime uğradığı ve “sport” kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. Yaşadığımız dönemde spor denildiğinde ilk akla gelen yürümek, koşmak veya maç gibi faktörlerdir. Fakat spor yalnızca yürüyüş, koşu veya müsabakadan ibaret olmadığı bilinmektedir. TDK sözlüğüne göre spor, kişisel ya da toplumsal gerçekleştirilen, genelde bir müsabakaya dayanan, bazı kurallar çerçevesinde yapılan fiziksel faaliyetlerin tümüdür. Başka bir tanımda ise spor kavramı, özel bazı materyaller ve belli bir alan kapsamında planlı bir süre içerisinde rekor kaygısı ve mücadeleye değinen fiziksel etkinliklerin tümü şeklinde ifade edilmiştir (Özdenk, 2018: 80; Heper, 2012: 11). Diğer bir tanımda ise spor, insanların güzel zaman geçirebilmesi, zinde olunması, mücadele edilmesi ve yarışmak adına bazı kurallar çerçevesinde bilinçli bir şekilde kendi istekleriyle gerçekleştirilen faaliyetlerin tümü olarak açıklanmıştır (Ramazanoğlu ve ark., 2005: 155).

Spor, çok eski zamanlara dayanmaktadır. İnsanlık tarihi içerisinde ilk temellerine değindiği belirtilmektedir. Toplumsal yaşamın önemli faktörlerinden biri şeklinde ifade edilmiştir. Farklılıklar olan ekonomik şartlar, yoğunlaşan sanayileşme ve şehirleşmenin hızlı bir şekilde gelişmesi, bireylerin kendilerine daha fazla serbest zaman araması, sağlık faktörleri vb. bazı nedenlerden kaynaklanan farklı açılara sahip sporun insanların yaşamlarındaki öneminin ve yerinin zaman içerisinde daha anlaşılır olacağı ve önemli olacağına dikkat çekilmektedir. Spor etkinliklerinin genelde profesyonel bir amaç için uygulanmasına karşın yaşam kalitesinin artırılması ve sağlığına ilişkin bireylerce de oldukça seçilen etkinliklerden biri olduğu belirtilmektedir (Koruç ve Bayar, 2004, 50).

Farklı tanımlarının olmasının yanında yaşadığımız dönemde spor faaliyetlerinin dünya çapında önemli izleyici kitlesine ulaşabildiği ve yüksek düzeyde bir hızla gelişen endüstri kolu olarak nitelendirildiği görülmektedir. Bu sebeple spor sektöründe üretim ve tüketim süreçlerinde birçok bireyin yakından takip ettiği konulardan olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte zamanla insanların spor karşılaşmalarına ve spor organizasyonlarına bakış

açılarında değişiklikler olduğu, ayrıca sporda performansın geliştirilmesine ilişkin arayışların sürekli olduğu dikkat çekmektedir (Özen ve ark., 2013: 323).

2.1.1. Sporun Temel Faydaları

Spora katılımın insan yaşamını birçok açıdan olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda sporun fiziksel sağlık (Brown ve ark., 2017: 150; Manna, 2014: 48), psikolojik yapı (Sanderson ve Brown, 2020: 313; Donaldson ve Ronan, 2006: 369; Hiremath, 2019: 14; Ströhle, 2009: 777), sosyal gelişim (Opstoel ve ark., 2019: 79; Gonzalez-García, 2022: 1) ve genel sağlık (Malm ve ark., 2019: 1; Lechner, 2009: 839; Pate ve ark., 2000: 904) üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Sporun söz konusu faydaları aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.1.1.1. Sporun Fiziksel Açıdan Faydaları

Fizik kavramı, kişinin hız, güç, iş becerileri, enerjisi, elastik yapısı vb. özellikleri içermekte, ayrıca organizmanın iş üretme kapasitesini ifade etmektedir. Anatomi ise organ bilimi şeklinde açıklanmaktadır. Eklem, iskelet, tendonlar ve kemik yapısından oluşmaktadır. Vücudun hacim ve boyut anlamında gelişmişlik ölçüsü olarak nitelendirilmektedir. Bireysel olarak incelendiğinde fiziksel yapının güçlenmesi ve kas açısından gelişmenin sağlanmasında en önemli faktörün fiziksel etkinlikler olduğu belirtilmektedir (Açak, 2006: 4). Fiziksel sağlığın korunmasında spora katılımın etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarda da spora katılma ile fiziksel sağlık arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir (Marwaha ve ark., 2011: 307; Parsons ve Betz, 2001: 209; Pedersen ve ark., 2016: 1; Pastor ve ark., 2003: 717).

Mevcut fiziksel duruş yani postür bozukluklarının önlenmesinde sporun önleyici ve koruyucu rolünün olduğu belirtilmektedir. Fiziksel yapıdaki bozuklukların temelinde ise kassal nitelikler, hareket açıklığı, koordinasyon ve denge performansı, yapısal ekstremite bozuklukları, farklı antropometrik sorunlar, motor kontrol, sıvı, ağrı vb. fizyolojik bozuklukların yer aldığı belirtilmektedir. Bu hususta insanlarda görülen postural bozuklukların en alt seviyeye indirilmesi konusunda kişiye göre faaliyetler ve fiziksel faaliyetlerin öneminin büyük olduğu görülmektedir (Yeldan, 2007: 78).

Spor faaliyetlerine katılmanın fiziksel performansı sınırlayan sorunların minimum düzeye indirilmesine de katkısının olduğu belirtilmektedir. Bilindiği üzere düzenli spor alışkanlığına sahip olmayan, genel anlamda hareketsiz yaşam tarzını benimsemiş olan bireylerde obezitenin gün geçtikçe yaygınlaştığı görülmektedir (Church ve ark., 2011: 1).

Obeziteye bağı bir şekilde vücut yağ oranının yükseldiği, yağsız kas kitesinin azaldığı ve temel fiziksel fonksiyonların sağlıklı olarak çalışmasını engellediği belirtilmektedir. Bu noktada yapılan araştırma bulguları spora katılımın obeziteyi önlediğini ve fiziksel sağlığı koruduğunu ortaya koymaktadır (Lee ve ark., 2018: 62; Duvigneaud ve ark., 2007: 1; Nelson ve ark., 2011: 360; Nowicka ve ark., 2009: 1; Weintraub ve ark., 2008: 232; Montesano ve Mazzeo, 2019: 55).

2.1.1.2. Sporun Psikolojik Açıdan Faydaları

Fiziksel olarak aktif yaşam şeklini benimseyen insanların sağlıklarının geliştirilmesi ve korunması olasılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel faaliyet düzeyinin yükselmesi organizmanın hastalıklara direncini de arttırdığı ve neşeli, zinde bir bedene kavuşmanın, yaşlanma ve yaşlılık belirtilerinin minimum düzeye indirilmesinin, yaşlılığa bağı olarak organik gerileme düzeyinin olabildiğinde yavaşlatılmasının, solunum ve dolaşım sistemlerinin yüksek kapasiteli çalışıp psikolojik açıdan gerginliğin minimum düzeye indirilmesinin sağlanmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007: 2). Mengütay (2005: 3) tarafından sporun psikolojik yararlarının günlük hayatta beraberinde getirmiş olduğu stres belirtilerinin azalması, serbest zamanların verimli değerlendirilmesi, var olan bireysel yetilerin farkında olunması, psikolojik iyi oluşun geliştirilmesi şeklinde ifade edilmektedir.

Bedensel olarak aktif yaşam şekline sahip olan bireyler ile karşılaştırıldığında sedanter yaşam şekline sahip olmanın stres ile başa çıkma konusunda yetersiz olmaya ortam hazırladığı, buna bağı olarak sedanter insanların stresli yaşam şartları altında negatif duygular yaşadıkları belirtilmektedir. Stres de tıpkı sedanter yaşam şekli gibi modern çağ ile birlikte ortaya çıkan rahatsızlıkların başında bulunmaktadır. Bu sebeple bireylerin stresle başa çıkma ve psikolojik sağlığın korunması adına bazı başa çıkma yöntemlerinden yararlanmanın gerekli olduğu belirtilmektedir (Güçlü, 2001: 108). İnsanların yaşadığı stres ile baş etmeleri de iyi psikolojik yapıya, yani psikolojik sağlamlığa sahip olmak ile mümkün olabilmektedir. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde etkileyen birçok yöntemin olmasının yanında genelde bireylerin zevk alarak gerçekleştirdikleri birçok aktivitenin psikolojik sağlamlığın gelişiminde yardımcı olduğu belirtilmektedir. Bu anlamda düzenli olarak yapılan spor faaliyetleri de psikolojik sağlamlığın desteklenmesinde, buna bağı olarak da stres düzeyinin azalmasında etkili olmaktadır (Şahin ve ark., 2012: 374). Farklı örneklem grupları üzerinde yürütülen çalışma bulguları da spora katılımın stresle başa çıkmaya katkı sağladığını göstermektedir (Laborde ve ark., 2011: 23; Kellmann, 2010: 95).

Spora katılımın diğerk bir psikolojik faydası ise depresyon oluşumunun önlenmesidir. Yapılan çalışmalarda da spora katılım ile depresyon semptomları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir (Perron-Gelinas ve ark., 2017: 1; Lawyer ve Hopker, 2001: 1; Canan ve Ataoğlu, 2010: 38). Benzer şekilde anksiyete semptomlarının azaltılmasında da sporun koruyucu bir role sahip olduğu görülmektedir (Çağlayan-Tunç ve Akandere, 2020: 14; Muraki ve ark., 2000: 309; Khan ve ark., 2011: 1).

Spora katılım psikolojik sağlamlığı da geliştirmekte olup, yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Sarkar, 2017: 1; Özkara ve ark., 2016: 24). Çekceoğlu'nun (2019: 2) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinde yaş, cinsiyet ve spor yapma faktörlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ele alındığı görülmektedir. Çalışmanın sonucunda spor yapma değişkenine göre incelendiğinde spor yapan kişilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin hareketsiz yaşam tarzını benimseyen kişilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Seçer'in (2019: 10) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre psikolojik sağlamlıklarının incelendiği görülmektedir. Çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite seviyesi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor faaliyetlerine katılma bireylerin heyecan, üzüntü ve sevinç gibi duyguları yaşamasına neden olabilmektedir. Bu sebeple sportif faaliyetler insanların kendisine güvenini arttırdığı belirtilmektedir. Bununla birlikte sportif faaliyetlere katılarak düşüncelerin bir noktada toplanması, problem çözme becerisi, dikkat, hayal gücü ve pratik zeka gibi faktörlerin de geliştiği görülmektedir (Şahan, 2007: 9). Sportif faaliyetlere katılımın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilemesinin sebebinin bazı egzersiz ve spor çeşitlerinin fiziksel çalışma ile birlikte psikolojik faktörleri de kapsamı olduğu belirtilmektedir. Bu hususta yapılmış olan bir çalışmada fiziksel hareketlerden oluşan pilates egzersizlerinin aynı zamanda zihinsel işlevleri de çalıştırdığı, buna bağlı olarak da psikolojik sağlığı geliştirdiği belirlenmiştir (Shah (2013: 196).

2.1.1.3. Sporun Sosyal Açıdan Faydaları

Sporla beraber bireyin gelir seviyesinde, statüsünde ve yaşam şeklinde değişikliklerin söz konusu olması durumunda dikey hareketliliğin gerçekleştiği görülmektedir. Söz gelimi, bir sporcunun gerçekleştirdiği spor dalında profesyonelleşmesi ile hakem veya antrenör pozisyonuna yükselmesinden bahsedilebilmektedir. İş gereği hayat şartları farklılığa uğramaksızın ekstra sportif bir etkinlik yaparsa birey tamamlayıcı statüyü

elde edebilmektedir. Kulüp başkanı, branş temsilcisi, yönetici, federasyon başkanı vb. gibi örnekler verilebilmektedir. Beden eğitimi, spor faaliyetleri ve oyun, bireyin fiziksel ve ruhsal yapısını güçlendirip sağlam irade ile birlikte takım çalışması ve dayanışmasının da sağlanıp bireyin toplumsallaşması sağlanabilmektedir (Açak, 2006: 5).

Bireylerin düzenli bir şekilde katıldığı beden eğitimi ve spor faaliyetleri yalnızca ruhsal ve fiziksel gelişim için değil, iradenin gelişmesi açısından da önemli görülmektedir. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılma ile irade gücünde gelişim olan kişilerin zaman içerisinde özgüven düzeylerinin geliştiği, kişiliklerinin şekillendiği belirtilmektedir. Bilhassa insanların grup halinde gerçekleştirdiği beden eğitimi ve spor faaliyetleri bireylerin sosyal yönlerini geliştirdiği görülmektedir. Zira grup halinde yapılan beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile bireyler arası ilişki yetilerinin geliştiği, toplumsal statülerinin geliştiği ve karşılıklı dayanışma becerilerinin geliştiği belirtilmektedir (Bal, 2010: 42). Bunun yanında yapılan araştırma bulguları spor yapan bireylerin sosyal becerilerinin spor yapma alışkanlığı olmayan bireylere kıyasla daha fazla geliştiğini ortaya koymaktadır (Zekioğlu ve ark., 2018: 108; Coşkuner ve ark., 2021: 292; Kunzi, 2015: 1; Bessa ve ark., 2019: 812).

2.1.1.4. Sporun Genel Sağlık Açısından Faydaları

Sporun genel sağlıktaki yararlarının kalp atışı seviyesinin azalması, kalbin çalışmasının daha kuvvetli olması, lipit oranının özgül ağırlığının azalması, kanda o₂ taşıma kapasitesinin artması, dolaşım sisteminin gelişmesiyle kalp hastalıkları riskinin azalması, günlük yaşamda ve iş hayatında çalışma verimliliğinin yükselmesi, kas ve eklem problemlerine yakalanma riskinin azalması, fiziksel görünüm ve sportif performans düzeyinin gelişmesi, vücut dayanıklılığı ve yorgunluğa karşı direncin yükselmesi, yüksek şiddetli yüklenmelerin ardından kısa zamanda toparlanması, osteoporoz ve kansere yakalanma riskinin azalması olarak ifade edilmektedir (Merngütay, 2005: 3; Borer, 2005: 779; Hayes ve ark., 2018: 1175; Tong ve ark., 2019: 2; Winters-Stone ve ark., 2013: 5; Schwartz ve ark., 2007: 627).

Bireylerin sedanter yaşam şeklini benimsemesi, başka bir deyişle spor faaliyetlerine katılamama durumları farklı sağlık problemlerinin gelişmesine sebep olabilmektedir. Buna karşın düzenli spor yapan bireylerin sağlık seviyelerinin birçok bakımdan olumlu yönde etkilendiği belirtilmektedir. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin arttırılmasında da sporun önemli bir etkisi bulunmaktadır (Menteş ve ark., 2011: 963; Snyder ve ark., 2010: 237; Eime ve ark., 2009: 1; Moeijes ve ark., 2019: 2453). Spora katılmanın genel anlamda sağlık seviyesi

üzerindeki temel etkilerden bir diğ erinin metabolik hastalıkların önlenmesi oldu ğ u belirtilmektedir. Literatürde bu alanda gerçekleştirilen çalışmalar ele alındığında, bilhassa orta ve ileri yaş gruplarındaki kişilerde kalp-damar rahatsızlıklarıyla hipertansiyon, diyabet hastalıklarının önlenmesinde spor yapmanın yararlı oldu ğ u belirlenmiştir (Gökhan ve ark., 2011: 35; Williams, 2008: 998; Pierce, 1999: 161; Mielke ve ark., 2020: 2390; Figueira ve ark., 2014: 2).

Sportif etkinliklere katılımı la beraber yapısal işlevlerin gelişmesine ba ğ lı olarak esneklik seviyesinin de gelişti ğ i belirtilmektedir. Böylelikle bireylerin gündelik hayatta yaşamakta oldukları fiziksel zorlanmaların minimum düzeye indirilmesine katkısının oldu ğ u görülmektedir. Spor yapmayla birlikte sinir sisteminin de gelişti ğ i belirtilmektedir. Buna paralel olarak bireylerin reflekslerinin de gelişti ğ i, spor yapmanın bireylerin hormonal yapısını olumlu açıdan etkiledi ğ i ve cinsel işlev ile üreme sa ğ lığının da gelişti ğ i görülmektedir (Açak, 2006, 5).

2.1.2. Yüzme Sporu ve Faydaları

Yüzme, bütün kas gruplarında oldukça fazla ilgi gören spor olmasının yanında kas-iskelet sisteminde strese neden olan a ğ ırlık egzersizleri olmaksızın oldukça iyi bir şekilde kardiyovasküler kondisyonun sa ğ landı ğ ı belirtilmektedir. Bu nedenle yüzme, obez çocuklar için oldukça uygun bir antrenmandır. Yüksek sıcaklık ve nem nedeniyle de astımı olan kişiler için iyi bir alternatif oldu ğ u belirtilmektedir. Ayrıca olumsuz bir nitelik olarak fitness geliştirilmesi ve kalori yakılması için yeterli seviyede yüzme egzersizinin belirli bir beceri gerektirdi ğ i görülmektedir (Çelebi, 2008: 2). Vücut kaslarının simetrik ve dengeli gelişimine yüzme sporunun oldukça katkısı bulunmaktadır. Suyun içerisinde yatay pozisyonda gerçekleştirilen bir spor dalı olup, beden a ğ ırlı ğ ı iskelet sistemine dik olmadığı için iskelet sistemi bozuklukları gibi şikayetler görülmemekte, ba ğ lar ve eklemler daha az olmaktadır (Selçuk, 2013: 1). Bunun yanında yapılan araştırma bulguları yüzme sporuna katılımın fiziksel ve motorsal performans parametrelerinin gelişimine katkı sa ğ ladı ğ ını göstermektedir (Aspenes ve ark., 2009: 357; Horoz, 2022: 2; Yılmaz ve ark., 2004: 624 Batalha ve ark., 2013: 2562).

Yüzme sporu, her kesimden insanın katılım gösterdi ğ i, uluslararası platformda oldukça popüler oldu ğ u ve rekreasyon, sa ğ lıklı yaşam ve performans adına ciddi düzeyde önemli bir spor oldu ğ u dikkat çekmektedir. Elbette ki bu sporun yapılmasının küçük yaşlarda yapılması ile hem gelecek nesillerin daha sa ğ lıklı olması hem de yüzme sporunda ileriki

zamanlarda uluslararası alanda dereceler kazanabilecek yetilerin tespitinde önemli olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı hayat açısından incelendiğinde ise yüzme sporunu yapan kişilerin obezite, kalp-damar sorunları ve hareketsizliğe bağlı bir şekilde oluşan rahatsızlıklar, şeker ve yüksek kolesterol hastalığı gibi rahatsızlıklara daha az yakalandıkları belirtilmektedir (Işıldak, 2013: 1). Fiziksel ve fizyolojik faydalarının yanında yüzme sporuna katılımın psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Köroğlu ve Yiğiter, 2016: 1881; Tavakolizadeh ve ark., 2012: 1226; Adnan ve ark., 2019: 141).

2.2. Vücut Kompozisyonu ve Bileşenleri

İnsanların sahip oldukları bedensel yapı özellikleri vücut kompozisyonunu meydana getirmektedir. Günlük hayatta insanların yaşam tarzlarını etkileyen vücut kompozisyonu sporcularda da performansı doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Vücut kompozisyonunu meydana getiren bileşenlerin başında vücut yağ oranı gelmektedir. Vücut yağ oranının yüksek olması performansı olumsuz yönde etkilediği gibi birtakım metabolik sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Aslan, 2014: 9-11). Bu nedenle fiziksel performansında düşüş olan bireyler ile bazı metabolik hastalıklara sahip kişilerde vücut kompozisyonu bileşenlerinin değerlendirilmesi önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılıç, 2019: 67).

Vücut yağ oranının yanında vücut kompozisyonunu meydana getiren diğer bileşenler iskelet kası ve kemik dokusu şeklinde sıralanmaktadır (Sitel ve ark., 2002: 152). İnsanların vücut kompozisyonları birtakım ölçüm yöntemleri ile belirlenmekte ve vücut kompozisyonuna göre beden yapıları sınıflandırılmaktadır. Vücut kompozisyonunun belirlenmesinde genellikle yağlı ve yağsız vücut kitlesi ölçümü yapılmaktadır. Bunun yanında yağ, kas, su ve kemik kütlelerini dikkate alarak vücut kompozisyonunun belirlendiği görülmektedir (Küçükkubaş, 2021: 31).

2.2.1. Vücut Kompozisyonunu Etkileyen Faktörler

Vücut kompozisyonunu etkileyen bireysel, demografik ve çevresel faktörler bulunmaktadır. Bunun yanında günlük yaşam alışkanlıkları da vücut kompozisyonunu etkilemektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda vücut kompozisyonunu etkileyen unsurlar aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır.

- Spora katılım vücut kompozisyonunu etkilemektedir. Spor yapma alışkanlığı olan bireylerde kas kitlesi daha fazla gelişirken, yağsız vücut ağırlığı da artmaktadır. Buna

karşılık hareketsiz yaşam tarzı obezite başta olmak üzere vücut kompozisyonu bozukluklarına neden olmaktadır (Smith ve ark., 2004: 457).

- Sporsa katılım vücut yağ kitlesinin yanında vücut kompozisyonunu meydana getiren kemik dokunun sağlıklı gelişimine de katkı sağlamaktadır (Gheitasi ve ark., 2022: 1).

- Spor ve fiziksel aktivite düzeyinin yanında çevresel faktörler de vücut kompozisyonunu etkilemektedir. Özellikle fast food beslenmenin yaygın olduğu toplumlarda obezite yaygın olarak görülmektedir. Buna karşılık yoksul ülkelerde ise beslenme yetersizliğine bağlı olarak vücut kompozisyonu sağlıksız gelişmektedir (Abdullah ve ark., 2015: 505; Güler ve ark., 2022: 62).

2.3. Kaygı Kavramı

Kavramsal olarak kaygı, kişiyi tehdit eden herhangi bir durumla karşılaşıldığında hissedilen endişe ve huzursuzluk hali şeklinde açıklanmaktadır (Karaman, 2009, 1). Kaygı heyecan ve duygu şeklinde değerlendirildiğinde neşe, korku, kızgınlık, hüznün, umut, nefret, yakınlık, şaşkınlık vb. heyecan verici olduğu belirtilmektedir. Herkes yaşamı boyunca şiddet düzeyi farklı olsa dahi kaygı veren hallerle karşılaşılabilir. Karşılaşılan heyecan çeşidi, ne zaman oluştuğu, şiddeti ve süresinin tahmin edilemediği belirtilmektedir (Öztürk, 2008, 3). Söz gelimi, cerrahi operasyonlar ve sınavlar bireyde belirli bir oranda huzursuzluk ve tedirginliğe neden olabilmektedir. Böylesi kaygıların genelde geçici ve kısa süreli olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle bunlara durumluk-süreksiz kaygı denilmektedir. Bireyin günlük yaşantısı içerisinde karşılaştığı pek çok durumu genelde stres şeklinde algılaması ve yorumlaması ise sürekli kaygı şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda sürekli kaygı durumu, bireyin nesnel ve açık bir tehlikeyle karşılaşmadığı durumlarda bile tedirginlik duyarak huzursuzluk ve mutsuzluk hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Kartopu, 2012: 150).

Varoluş felsefesi kapsamında kaygı, insan olmanın temel özelliğidir. Bu açıdan kişi hem kendi varlığının bilincinde olmakta hem de başlıca varlıkların var oluş nedenini bilebilmektedir. Kişi diğer varlıklar ile aynı evren içerisinde birlikte olmaktadır. Fakat bireyin söz konusu bu birlikteliğe itiraz edip kendine has niteliklerini ön plana çıkardığı, diğer varlıklar ile arasına mesafe koyduğu, bireysel var oluş sebebini anlamaya çalıştığı ve kendisine sahip arama yoluna gittiği görülmektedir. Bahsi geçen arayış ve kendi varlığının farkındalığı kaygı duymaya zemin oluşturmaktadır (Öztürk, 2008, 4).

2.3.1. Kaygı Türleri

İnsan hayatında patolojik ve normal olmak üzere iki türlü kaygı vardır. Normal kaygı, ileri yaşlılık, hastalık ve ölüm gibi nedenlerle karşılaşıldığında yalnızlık duygusunun yaşanmasıyla yardıma ihtiyacı olan konuma gelmesi halinde yaşanmaktadır. Önceden bilinen, tecrübe edilmiş, daha önce denenmemiş şeylere veya yeni şeylerden bilinmeyene doğru harekete geçildiğinde kaygı hali oluşmaktadır. Kişi kaygıyı taşıyamaz duruma geldiği zaman özdeşleşme, yansıtma ve yüceltme gibi savunma mekanizmalarına başvurduğu durum da patolojik kaygıya neden olmaktadır (Yenilmez ve Özbey, 2006: 434).

Kaygıya dair bir diğer sınıflandırma şeklinin sürekli ve durumluk kaygı şeklinde olduğu görülmektedir (Dönmez, 2013: 245). Durumluk kaygı, tehlikeli hallerde ortaya çıkan ve genellikle herkesin yaşadığı geçici bir kaygı şeklinde ifade edilmektedir. Kişinin herhangi bir uyarımı kendisi için tehlikeli olarak algılaması ya da tehlikeyle karşılaşılması halinde durumluk kaygı oluşmaktadır (Kaya ve Varol, 2004:35). Kavramsal olarak durumluk kaygı bireyin içinde bulunduğu stresli duruma bağlı bir şekilde hissedilen korkudur. Fizyolojik anlamda görülen böylesi kaygıda uyarılma sonucunda meydana gelen terleme, sararma, titreme ve kızarma gibi değişimler söz konusu olabilmektedir (Cesur, 2017: 6). Sürekli kaygı da ise bireyin yaşamında kaygının kronik hale gelmesi söz konusudur (Yüksel, 2014: 2).

İnsanlarda yaygın olarak görülen diğer bir kaygı türü ise “sosyal kaygı” olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal kaygı, sağlıklı bir şekilde gelişmiş olan hemen hemen herkesin sosyal ilişkilerinde bazen belli hallerde hissettiği duygu şeklinde açıklanmaktadır. Yeni bir iş görüşmesine gitmek, kalabalık karşısında konuşmak vb. hallerde birçok insanda belirli bir seviyede kaygı oluşabilmektedir. Böylesi durumlarda az düzeyde de olsa kaygı hissedilmesinin adaptasyon şeklinde düşünülebileceği belirtilmektedir. Çünkü birey bu kaygı nedeniyle iş görüşmesine daha özenli gitmekte veya konuşmasına daha çok çaba sarf ederek hazırlanmaktadır. Eğer yaşanan bu kaygı bireyde psikolojik bir sorun veya strese neden olacak seviyede şiddetli olursa, günlük yaşamında pek çok sosyal durumda bununla karşılaşılırsa ve bireyde söz konusu sosyal hallerden kaçınma düşüncesine neden oluyor ise yüksek sosyal kaygı söz konusu olabilmektedir (Sertelin ve Mercan, 2007: 12).

2.3.2. Kaygının Belirtileri

Genel anlamda kişiyi olumsuz bir şekilde etkileyen duyguların bireyde kaygıya neden olduğu söylenebilmektedir. Bireysel anlamda günlük hayatın olumsuz getirilerinden biri olan kaygı, insanları çeşitleri şekillerde etkileyebilmektedir. Yaşanma şekli fark

etmeksizin kaygı ve eşlik eden çaresizlik duygularının günlük hayatın sorumluluklarının üstlenilmesi adına gereken beceriyi geliştirememiş ve gerçek benliğine yabancılaşmanın belirtisi olduğu görülmektedir. Söz konusu becerilerden yoksun olan bir insanın hazırlıklı olmadığı, yarışmanın yer aldığı dünya içerisinde kendisini yetersiz ve güvensiz hissedebildiği belirtilmektedir. Aslında çocukluk döneminden beri var olan sürekli ve hafif kaygıların gündelik hayatta oluşan yeni durumların meydana getirdiği ek zorlamalarla yoğunlaşabildiği görülmektedir. Kaygılı bireyin genelde çevresindekileri de bırakması nedeniyle aradığı destek ve sevgiden yoksun kalabildiği belirtilmektedir (Akınalp, 2013: 5). Bununla birlikte hissedilmekte olan kaygının yoğunluğuna bağlı olarak davranışların aksayabildiği, dikkat ve algılamada bozuklukların oluşabildiği görülmektedir. Kaygı yaşamakta olan kişinin kendisi ve davranışlarının kaynağı olan halden uzaklaşmak adına hareket ettiği için etrafındaki diğer seçenekleri iyi bir şekilde algılayamadığı belirtilmektedir. Bu nedenle söz konusu durum kişinin huzursuzluğu ve gerginliğini arttırabilmektedir (Kaya ve Varol, 2004: 35-36).

Kaygılı insanlarda bir takım fizyolojik belirtiler ve beden hastalıkları görülebilmektedir. Bunlara örnek olarak, çok terleme, nefes darlığı, nedeni belirsiz kalp çarpıntısı, yüksek tansiyon, bel ağrısı, mide ağrısı, nefes alıp-verme düzensizliği, baş ağrısı, titreme, boyun kaslarında gerginlik, kabızlık veya ishal, cilt/deri rahatsızlıkları, uykusuzluk, nefes almada zorlanma, ani bir şekilde sinirlenme, panik davranışlar, açıklık ya da tokluk hissi, sürekli yorgunluk vb. belirtiler verilmekte ve bunların daha kalıcı rahatsızlıklara neden olabileceği belirtilmektedir. Bu yapıdaki bireylerde huzursuzluk ve endişenin sebep olduğu gerilimin bireylerarası ilişkilerde kararsızlık, aşırı hassasiyet, cesaretsizlik, kararsızlık ve yetersiz duygularının hâkim olduğu dikkat çekmektedir (Akınalp, 2013: 12; Tokinan, 2013: 85).

2.3.3. Kaygının Sonuçları

Kaygı hemen hemen bütün canlılarda olan bir duygudur. Bilhassa 21. yüzyılda insanoğlu kaygıyı her gün yenilenir şekilde yaşamak durumunda kalmaktadır. Fakat kaygının her zaman kötü algılanmaması gerektiği bilinmektedir. Her duyguda olduğu gibi kaygının da bireyin hayatını sürdürmesi ve zevk alabilmesi adına gerekli olduğu belirtilmektedir. İş hayatında yüksek kaygının olumsuz durumlara neden olmasının yanında normal seviyede bir kaygının da başarıya neden olabildiği görülmektedir (Akınalp, 2013: 2). Başka bir deyişle kaygının olumsuz özellikleriyle birlikte kişiyi uyaran, koruyan ve motive eden nitelikleri de bulunmaktadır. Kişinin acı, yaralanma, ayrılık, hayal kırıklığı,

cezalandırılma vb. durumlara karşı kişinin önlem alması, olumsuz bir hal ile karşılaşması durumunda daha kolay bir şekilde atlatması, başarısız olma endişesine karşı daha fazla çalışmaya yönelmesi kaygının motive edici nitelikleri arasında yer almaktadır (Akgün ve ark., 2007: 284).

Kaygının sonuçları kişilik yapısı, süresi ve şiddetine göre değişiklik göstermektedir. Sürekli kaygı, insan davranışlarında doğrudan gözlenmemekte fakat değişik şartlarda ve zamanlarda belirlenen durumluk kaygı tepkilerinin sıklığı ve şiddetinden tespit edilebilmektedir. Dolayısıyla sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olan kişilerden daha kolay ve sık bir şekilde incindiği, durumluk kaygının hem daha sık hem daha şiddetli olarak yaşandığı belirtilmektedir (Kartopu, 2012: 151). Literatürde durumluk ve sürekli kaygıyı yüksek düzeyde yaşayan bireylerin hem iş ve aile yaşamlarında (Dehle ve Weiss, 2002: 328; Poursadeghiyan ve ark., 2016; Demir, 2018: 137) hem de eğitim hayatlarında birçok sorunla karşılaştıkları belirtilmektedir (Rana ve Mahmood, 2010: 63; Cassidy ve Johnson, 2002: 270).

2.4. Sosyal Beceri Kavramı

Sosyal beceri, kişinin çevresindeki bireylerle kendisine ait düşünce, duygu ve ihtiyaçları anlayabilmesi, söz konusu faktörlere göre davranabilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Göktaş, 2015: 13). Başka bir deyişle sosyal beceri, diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlayan, duyuşsal ve bilişsel unsurlardan meydana gelen, ayrıca çevresinde etki oluşturan davranışlardır (Yalçın, 2012: 2). İnsanların bir topluma dahil olması, toplumsal sorumluluklarını gerçekleştirmesi ve toplumun bir üyesi olduklarının bilincinde olması sosyal hayatta gereken sosyal yetilerin kazanması ile mümkün olabilmektedir. Bireylerin diğer kişilerle etkili iletişim kurabilmelerinde, mevcut toplumsal haklarını kullanmalarında ve diğer kişilere yardımcı olabilmelerinde sahip oldukları sosyal beceri seviyelerinin önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir (Çubukçu ve Gültekin, 2006: 155). Buna karşın sosyal becerilerde eksiklik olması durumunda kişinin sosyal ilişkiler kurma hususunda problemler yaşadığı, insanlarla sosyal etkileşim düzeyinin zayıfladığı ve karşılaşılan problemlerin çözümünde yetersiz kaldığı söylenebilmektedir (Çelik, 2007: 9).

2.4.1. Sosyal Becerilerin Sınıflandırılması

Sosyal gelişimin hayat boyu devamlılığı olan bir süreç olduğu, gelişimin sosyal tarafı bireylerin sosyal varlık olmasını ve diğer insanlarla var olmasını vurguladığı belirtilmektedir. Bu anlamda sosyal gelişim, insanların diğer canlılardan ayrıldığı en önemli

niteliklerin başında yer almaktadır (Topaloğlu, 2013: 9; Çubukçu ve Gültekin, 2006: 156). İnsanların sahip olduğu sosyal beceriler farklı gruplara ayrılmakta olup, her bir sosyal beceri türü bireyin toplumla uyum içinde yaşaması için önem arz etmektedir. Akkök (1996) sosyal becerileri şu şekilde sınıflandırmıştır;

İlişkiyi başlatma ve devam ettirme becerileri: Genel anlamda ilişkinin başlatılıp sürdürülmesi şeklinde değerlendirilen sosyal becerilerin konuşmayı başlatma, dinleme, konuşmayı sürdürme, yönerge verme, başkalarını tanıtmaya, yönergelere uyma, yardım isteme, iltifat etme, teşekkür etme, soru sorma, kendini tanıtmaya, özür dileme, bir gruba dahil olma ve ikna etme becerilerinden oluştuğu belirtilmektedir.

Grupla bir işi yürütme becerileri: Belli bir grubun içinde grup üyesi olarak işlerin yürütülmesine ilişkin sosyal becerilerin başında iş bölümüne uyulması, sorumlulukların yerine getirilmesi ve diğer grup üyelerinin görüşlerinin anlamaya çalışılması becerileri yer almaktadır.

Duygulara yönelik beceriler: Bu sosyal becerilerin başında karşı tarafın kızgınlığına başa çıkılması, başkalarının duygularının anlaşılması, kendi duygularının anlaşılması, sevgi ve duyguların ifade edilmesi, korkuyla başa çıkılması ve kişinin kendisini ödüllendirmesi becerileri bulunmaktadır.

Saldırgan davranışlarla başa çıkmaya ilişkin beceriler: Bu sosyal beceriler kızgınlığın kontrol edilmesi, izin istenmesi, paylaşma, hakkın korunması, uzlaşma, savunma, alay etme ile başa çıkılması ve kavgadan uzak durulması şeklindedir.

Stresle başa çıkma becerileri: Stresle başa çıkmaya ilişkin sosyal becerilerin başında başarısız olma durumuyla başa çıkma, grup baskısıyla başa çıkma, yalnız kalmayla başa çıkma, utanılan bir halle başa çıkma becerileri yer almaktadır.

Plan yapma ve problem çözme becerileri: Sosyal beceri davranışı şeklinde değerlendirilen problem çözme ve plan yapma becerilerinin başında, bilgi toplanması, problemin sebeplerinin araştırılması, ne yapacağına ilişkin karar verilmesi, amaç oluşturulması, karar verilmesi ve işe yoğunlaşılması becerileri bulunmaktadır (Akt. Eti, 2010: 16).

2.4.2. Sosyal Beceri Gelişimini Etkileyen Faktörler

Sosyal ilişkilerin modern toplum yapısında önemli bir yerinin olduğu belirtilmektedir. Zira bireylerin yaşamlarının büyük bir kısmını diğer bireylerle iletişim

kurarak geçirdiği bilinmektedir. Bu sebeple sosyal beceri seviyesi yüksek olan insanların toplumdaki diğer bireylerle daha kolay iletişim kurdukları düşünülmektedir. Hayatın ilerleyen dönemlerinde, diğer bireyler ile iyi düzeyde sosyal ilişkiler kurabilmenin temelinde çocukluk döneminde kazanılmış olan sosyal becerilerin rolünün büyük olduğu belirtilmektedir. Ayrıca çocukluk döneminde edinilen sosyal becerilerin kişinin yetişkinlik dönemlerinde topluma uyum sağlamasında olumlu etkisinin olduğu düşünülmektedir (Kabasakal ve Çelik, 2010: 204). Sosyal beceri gelişiminin sağlıklı olması için öncelikli olarak sosyal beceri gelişimini etkileyen unsurların iyi bilinmesi gerekmektedir.

Çocukların sahip olduğu sosyal becerileri, çevreleriyle kurduğu etkileşim ve yaş dönemlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Bireylerin yaşamlarındaki ilk sosyal ilişkilerinin anneler, bakımından sorumlu yetişkinler ve diğer aile üyeleri ile sınırlı olmasına karşın zaman içerisinde sosyal yaşamlarına akran gruplarının da dahil olduğu belirtilmektedir. Bu anlamda çocukların sosyal gelişimlerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına ilk olarak yaş dönemlerine uygun olarak çocukların sosyal gelişim özellikleri değerlendirilmelidir (Baş, 2003: 2). Freud'a göre, doğumdan itibaren çocuklarda sosyal beceri gelişimi cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin yönlendirmesi ile şekillenmektedir. Erikson'a göre de doğumdan itibaren içinde bulunulan gelişim dönemine göre sosyal beceri gelişimi çevre etkileşimi ile gerçekleşmektedir (İnanç ve ark., 2005: 52; Burger, 2006: 77; Tuzcuoğlu, 2005: 128; Topses ve Bulut-Serin, 2012: 23).

Yaş faktörünün yanında sosyal beceri gelişimini etkileyen unsurların başında eğitim gelmektedir. Yapılan çalışmalarda da eğitim sistemi içerisinde yer alan derslerin ve kullanılan farklı öğretim yöntemlerinin sosyal beceri gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Koç, 2015: 2; Merrell ve ark., 2008: 210; Çetingöz ve Günhan, 2012: 54; Kara ve Çam, 2007: 145). Bunun yanında sosyal becerilerin büyük bir bölümü erken çocukluk dönemi olarak da bilinen okul öncesi dönemde kazanılmaktadır. Bu dönemde özellikle konuşma ve dinleme becerisinin gelişimine paralel olarak sosyal beceri gelişiminin hız kazandığı görülmektedir. Yine okul öncesi dönemde çocukların başka kişilerin duygularını anlama, yönergelere uyma, özür dileme, kendi duygularını ve sevgisini belli etme ile yardım isteme becerileri de gelişim göstermektedir. Söz konusu gelişmeler çocukların sosyal etkileşim ve iletişim becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu dönemde sosyal beceri gelişimini büyük oranda tamamlayan çocuklar sahip oldukları sosyal becerileri yaşamları boyunca rahatça kullanmaktadır. Sosyal beceri gelişimi büyük oranda tamamlanmış olan çocuklar

kendi kendine yetebilen ve buldukları ortama kolayca uyum sağlayan bir yapıya sahiptirler (Topaloğlu, 2013: 17).

Aile faktörü de sosyal beceri gelişimini etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Örneğin; sürekli olarak özen gösterilen ve koruma içğüdüğü ile yetiştirilen çocuklarda şımarık olmayan yönelik duygular gelişebilmektedir. Çocukların şımarık bir kişilik yapısına sahip olmaları aynı zamanda bağımsızlıklarının da ellerinden alınmasını ortaya çıkarmaktadır. Genellikle bağımsızlık duygusu elinden alınmış olan çocuklarda bazı psikolojik belirtiler ile aşağılık duygusuna kapılma ortaya çıkabilmektedir. Bazı aileler ise genellikle çocuklarının iyiliklerini düşünerek hareket ettikleri hissine kapılarak çocuklarına yanlış şekilde davranmaktadır. Örneğin; çocuklarına hızlı bisiklet sürmemelerini belirtme, çocukları saldırgan arkadaşlardan uzak tutma ve korku film izlemeyi engelleme gibi davranışlar ilerleyen yıllarda bireyin zorluklarla başa çıkma becerisinin düşük olmasına zemin hazırlamaktadır (Burger, 2006: 153). Bunun yanında çocuk yetiştirme sürecinde ebeveynlerin sergiledikleri tutumlar da sosyal beceri gelişimi üzerinde önemli birer belirleyicidir (Arslan ve ark., 2011: 1281; Steelman ve ark., 2002: 135; Kim ve ark., 2011: 838). Bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle demokratik ebeveyn tutumunun sosyal beceri gelişimini olumlu yönde etkilediği, buna karşılık otoriter ve izin verici ebeveyn tutumunun sosyal beceri gelişimini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Gülay ve Önder, 2011: 89; Altay ve Güre, 2012: 2699).

Eğitim ve aile faktörünün yanında akran grubu da sosyal beceri gelişimini etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bireyin akran grubu ile kuracağı olumlu etkileşim hem iletişim becerilerini hem de sosyal gelişimi desteklemektedir. Bunun yanında akran grubu ile etkileşime girmeye paralel olarak bireyin empati yeteneği ve sergileyeceği davranışlarda sorumluluk hissetme becerisi gelişmektedir. Bu nedenle hem öğretmenler hem de ebeveynler çocukların sosyal becerilerini geliştirme süreçlerinde çocuğun içinde bulunduğu akran çevresinin özelliklerini göz önünde bulundurması gerekmektedir (Demir, 2012: 200). Ayrıca her ne kadar yaşanılan sosyal çevredeki akran grubu bireyin sosyal gelişimini etkilese de, çocukların akranları ile kurdukları ilişkilerin kalitesinin yanında aile ortamında kazanılan davranışlar sosyal beceri gelişimini etkilemektedir. Bu nedenle sosyal beceri gelişimi incelenirken aile yapısı ve akran grubunun bir bütün olarak ele alınması gerekmektedir (Aydın, 2014: 59).

Yukarıda yer alan faktörlerin yanında çocukların sosyalleşme süreçleri ile kişilik özelliklerinin gelişmesinde kitle iletişim araçlarının da önemli bir etkiye sahip olduğu

bilinmektedir (Danış ve Şahkiban, 2014: 634; Oruç ve ark., 2011: 281). Yapılan çalışmalar incelendiği zaman, özellikle kitle iletişim araçları arasında yaygın olarak kullanılan televizyonların kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Örneğin; sürekli olarak şiddet içerikli televizyon programlarının izlenmesi çocuklarda saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Şiddet içerikli programları izleyerek şiddet eğilimi yükselen çocukların zaman içerisinde olumlu sosyal beceri davranışları sergileme düzeyleri de azalmaktadır (Aydın, 2005: 146).

2.5. Dikkat Kavramı

Dikkat kavramı “bireyin farklı unsur ve değişkenleri bir kenara koyarak tek bir noktaya odaklanması” şeklinde tanımlanmaktadır (Soysal ve ark., 2008: 35). Dikkat kavramı genellikle zihinsel uyanıklılık ve canlılık olarak değerlendirilmektedir. İnsanların belirli bir konuyu öğrenmeleri için zihinsel çaba harcamaları gerekmektedir. Bu süreçte dikkat olgusu zihinsel çaba ve öğrenme üzerinde önemli bir belirleyicidir. Bu nedenle dikkat olgusu öğrenme sürecinin en önemli öğeleri arasında gösterilmektedir. Bunun yanında herhangi bir bilgiyi öğrenmek için sadece dikkati toplamak değil, aynı zamanda dikkati yoğunlaştırmak gereklidir (Polatoğlu, 2011: 9).

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi dikkat olgusu insan doğasında önemli bir yere sahiptir. Bunun yanında insanların yaşamları boyunca başarılı bir kişilik yapısına sahip olmalarında dikkat olgusu oldukça önemlidir. Çocukluk yıllarından itibaren dikkat toplama davranışlarının düzenlenmesi aynı zamanda sergilenecek davranışların organize edilmesine destek olmaktadır. Bu nedenle dikkat toplama becerisi düşük düzeyde olan çocuklara eğitimciler, doktorlar ve psikologlar ayrı önem vermektedir (Dereceli, 2011: 2).

2.5.1. Dikkat Türleri

Literatürde yer alan çalışmalarda dikkatin altı farklı türü olduğu belirtilmektedir. Polatoğlu (2011: 9) söz konusu dikkat türlerini aşağıdaki gibi açıklamıştır.

Seçici dikkat: Bu dikkat türü bireyin ilgisiz olan uyaranlara tepkisiz kalırken, ilgili uyaranlara ise tepki vermesini ifade etmektedir. Bu nedenle insanların seçici dikkatlerini geliştirmeleri için dikkat geliştirme sürecinde dikkat dağıtan uyaranlara maruz kalmaları gerekmektedir.

Yoğunlaşmış dikkat: Kişinin içinde bulunduğu ortamda birden fazla uyaran olmasına rağmen dikkatini tek bir uyarana yoğunlaştırmasını ifade etmektedir.

Sürekli (sürdürülebilir) dikkat: Bu dikkat türü temel olarak uzun sürecek bir görevde bireyin dikkatini devam ettirmesini ifade etmektedir. Bu kapsamda sürekli dikkatte bireyin belli bir uyarana karşı dikkatini koruması söz konusudur. Örneğin; zihinden matematik işlemi çözme sürecinde sürekli dikkat kullanılmaktadır.

Bölünmüş dikkat: Bu dikkat türünde bireyin aynı anda birden fazla uyarana yönelik dikkatini toplaması söz konusudur. Örneğin; öğrencinin bir taraftan not alırken, diğer taraftan ders dinlemesi bölünmüş dikkatin devrede olduğu bir süreçtir.

Değişken dikkat: Bu dikkat türünde birey belli bir iş üzerinde yoğunlaşmış iken, dikkatini farklı bir işe yönlendirmektedir. Bu kapsamda değişken dikkatin devrede olduğu durumlarda bireyin vbir işi yaparken amacının başka bir işe doğru değişmesi söz konusudur.

Dağınık dikkat: Bireyin dikkatini toplayamaması ya da dikkatini belli bir noktaya yoğunlaştırma sorunu yaşaması dağınık dikkat olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendisini işine verememesi dağınık dikkate örnek gösterilebilir. Dikkat dağınıklığının temel nedenlerinin başında bireyin zihnini meşgul eden farklı unsurların olması yatmaktadır. Kişinin zihninin başka problemlere odaklanması “dalgınlık” olarak da bilinmektedir (Polatoğlu, 2011: 9-12).

2.5.2. Dikkat Gelişimini Etkileyen Faktörler

Dikkati etkileyen temel faktörlerin başında ilgi, motivasyon, başarısız ya da başarılı olmaya yönelik inanç, zekâ ve algı düzeyi, ebeveyn tutumları ile fiziksel uyaranlar (yorgunluk, uyku, ısı, ışık, beslenme vb.) gelmektedir. Dikkat gelişimi çocukluk dönemlerinde hızlı olmakla beraber, çocukluk yılları dikkat toplama sorunlarının da yaygın görüldüğü bir dönemdir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da çocuklarda dikkat toplama sorununun %1-20 arasında değiştiği belirtilmektedir. Bu kapsamda yaş unsuru dikkat gelişimini etkilemekte olup, küçük yaşlarda dikkat dağınıklığının daha fazla olduğu görülmektedir (Özdoğan ve ark., 2005: 1-77).

Yaş unsurunun yanında çevresel uyaranlar da dikkati etkilemektedir. Örneğin; okul ortamında çocukların yetersiz ilgi görmeleri dikkat gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanında yaşadığı çevrede düşük başarı güdüsüne sahip olan çocuklarda da dikkat gelişimi düşük düzeyde kalmaktadır (Özmen, 2006: 10). Küçük yaşlardan itibaren spor ve rekreasyon etkinliklerine katılım da dikkat gelişimi üzerinde önemli birer belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Serbest zamanları verimli değerlendirme ve spora katılım da dikkat gelişimini etkilemektedir. Tunç (2013: 64)

tarafından bu konuda yürütülen bir çalışmada çocuklarda golf sporuna katılımın dikkat gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 14-15 yaş grubunda yer alan çocuklar üzerinde yürütülmüş olup, deney grubundaki çocuklar sekiz hafta boyunca golf sporu ile ilgilenmiş, bu süreçte diğer grupta yer alan çocuklar herhangi bir bedensel etkinliğe katılmamıştır. Çalışmanın sonunda kontrol grubunu oluşturan çocuklar ile kıyaslandığında deney grubunda yer alan ve golf sporu ile ilgilenen çocuklarda dikkat gelişiminin daha fazla olduğu bulunmuştur.

2.6. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde araştırma konusu ile ilgili olarak geçmiş dönemlerde hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılan araştırma özetlerine yer verilmiştir.

2.6.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Kolukısa ve Dizdar (2022: 14) tarafından yapılan çalışmada yüzme sporunun 10-12 yaş arası çocukların anatomik ve fiziksel gelişimine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 200 sporcu dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda ön test ve son test sonuçları arasında sporcuların vücut ağırlığı, boyu, kulaç uzunluğu ve nabız değerlerinde anlamlı bir iyileşme gözlemlendiği, dikey sıçrama ve mekik testlerinde düzelme olurken, bacak kuvvetinde düzelme olduğu, Otur-uzan testi ve şınav testi sonuçlarında görülmektedir. BMI (beden kitle indeksi) sonuçlarında ve el reaksiyonlarında düzelme olmadığı, sporcuların 25 metre Serbest yüzme derecelerinde ve kulaç sayılarında anlamlı bir gelişme olduğu, araştırmaya katılan sporcuların boy, vücut ağırlığı, kulaç uzunluğu ve kalp atım hızında iyileşmeler olduğu, fakat; BMI ve el reaksiyonlarında iyileşme saptanmadığı, sporcuların 25 m serbest stil ve vuruş sayılarında, dikey sıçrama, bacak kuvveti, esneklik, şınav ve mekik hareketlerinde iyileşmeler görüldüğü rapor edilmiştir.

Acar (2021: 45) tarafından yapılan çalışmada yüzme sporunda ilgiye yoksun kız çocuklarının kişilik ve öz güven üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya sekiz haftalık temel yüzme eğitiminin ardından katılan ilgiye muhtaç 15 ila 18 yaş aralığındaki kız çocukları dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin kolaylıkla iletişim kurabildiği fakat kadın öğrencilerin bazı zamanlarda kendilerini dışlanmış hissettikleri, bir işe koyulmadan önce çoğunluğun başaramadığını ve olumsuzluğa kapıldığı, kendilerini sempatik, iyi bir dost, güzel, kilolu, ruh hastası gibi ifade ettikleri, buldukları ortamda kendilerini önemli görmedikleri, bireylere güvenemedikleri ve bir sorun ile karşı karşıya kaldıklarında bunun çözümü için bir çaba sarfettikleri, empati yapabildikleri, bir işi

başaramama gibi bir anda pes etmeyip tekrar tekrar denedikleri, haksızlık anında kendilerini ifade etmek için çabaladıkları, karşılık gösterdikleri hatta ara ara şiddet uygulayabildikleri, olumlu, dürüst, insanları dinleyebilen, güvenilir bir biçimde olumlu özelliklerinin; duygusuz, sinirli, karamsar bir şekilde negatif özelliklerinin olduğu, kendilerini dış görünüşleri, puan, daha fazlasını yapabilme anlamında diğer insanlarla karşılaştırdıkları, sadece öğretmenlerinden ilgi gördüklerini aile ve arkadaş ortamı tarafınca kendilerine saygı gösterilmediği, bir işle ilgilenirken kendilerini yetenekli gördükleri ve genellikle başka kişilere ihtiyaç duymadıkları, düşündükleri kararların devamlı değişiklik gösterdiği, bir sorunla karşılaştıklarında ailenin duyarsız davrandığını genellikle bu dönemde annelerinin destek çıktığını, yaşamdan daha çok zevk aldıklarını, insanların içerisinde düşüncelerini kolaylıkla ifade edebildikleri, haklı yorumlara açık oldukları ve bu duruma saygı duydukları, faaliyet sonrası koruma çevresindeki kadınların kolaylıkla iletişim kurabildiği, bu dönemde başaramama korkularının üstesinden geldikleri, faaliyet sonrası kendilerini önemli gördükleri ve aynı durumda buldukları ortamda da kendilerini iyi hissettikleri, bir işe başlamadan evvel olumsuz düşünmedikleri ve yüzme sporunun ardından öz güvenlerinin fazlasıyla arttığı, insanları seven, dürüst, komik, pozitif, güvenilir şeklinde olan olumlu yöndeki özelliklerinin; agresif, öfkeli, sinirli şeklinde negatif yönde özelliklerinin de bulunduğu, faaliyet sonrasında genelinin kendilerini diğer insanlarla karşılaştırmadığı yapılan karşılaştırmaların ise genellikle kilo ve boy konusunda olduğu, aldıkları kararlarında tutarlı oldukları, genelinin yaşamdan zevk aldığı, toplumda görüşlerini kolaylıkla ifade edebildikleri, çoğunlukla yapılan yorumlara açık oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Avan (2020: 3) tarafından yapılan araştırmada 8 haftalık yüzme egzersizinin solunum parametreleri üzerine etkisi ve bu etkilerin cinsiyetler arasındaki farka etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Konya ilinde bulunan yedi yüzme sporu kulübünden 12 bayan ve 12 erkek sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda kadın sporcular ve erkek sporcuların genel olarak yüzme antrenmanı sonucunda FEV (Birinci saniyedeki zorlu ekspirasyon hacmi), FVC (Zorlu vital kapasite), FEV1FVC (Bir saniyede yapılabilen ekspirasyonun yüzdesi), PEF (Tepe ekspirasyon akım hızı), FEF2575 (Zorlu ekspirasyon ortası akım hızı), VC (Vital kapasite), MVV'de (Maksimum istemli solunum) artış olduğu, kadın yüzücüler ile erkek yüzücüleri karşılaştırdığımızda FEV, FVC, FEV1FVC, PEF, FEF2575, VC, MVV değerlerinin arttığı ancak bu değerlerin erkek yüzücülerde kadın yüzücülere göre daha yüksek olduğu ve daha fazla artış olduğu tespit edilmiştir.

Sanioğlu ve ark., (2019: 30) tarafından yapılan araştırmada spor yapan çocuklar ile spor yapmayan çocukların tolerans düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 10 yaşında sporcu olan ve olmayan toplam 100 erkek sporcu katılmıştır. Çalışmanın sonucunda çocukların hoşgörü ve empati alt boyut puanları spor yapmayan çocuklara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, aynı zamanda toplam tolerans puanı açısından yüzme sporu yapan çocukların puanları spor yapmayan çocukların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu, yüzme yapan çocuklar ile spor yapmayan çocuklar arasında ise anlamlı fark bulunmadığı rapor edilmiştir.

Yıldız (2019: 8) tarafından yapılan araştırmada spor yapmayan ve takım sporu yapan 10-12 yaş arasındaolan öğrencilerin sosyal becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ili ankaya ilçesinde yaşayan 234 (110 kız, 124 erkek) öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda takım sporu yapmayan ve yapan kız ve erkek öğrencilerin sosyal beceri seviyeleri arasında, takım sporu yapmayan ve yapan spor dalları, bireylerin yaşları ile sosyal aktiviteleri arasında anlamlı fark bulunmadığı, takım sporlarıyla uğraşan çocukların sosyal becerilerinin takım sporu yapan çocukların sosyal becerilerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu, branşlar değerlendirildiğinde voleybol sporu yapan çocukların sosyal becerilerinde “sonuçları kabullenme” alt boyutunun diğerlerine göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu, takım sporu yapan ve yapmayan çocuklar cinsiyetlerine ve zamanlarına göre değerlendirildiğinde alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Belli (2019: 5) tarafından yapılan araştırmada yüzme ve antrenman sonrası okul, aile ve sosyal hayatlarında pasif kaldığı düşünölen bedensel engelli çocukların okul, aile ve sosyal hayatlarında meydana gelen değerişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 5 veli, 5 öğrenci ve 4 öğretmen olmak üzere 14 birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda ebeveyn ve öğretmen olarak iki kategoriye ayrılmış ve bu bulgular üç farklı çerçevede incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde fiziksel engelli bireylerin yüzme eğitimine nasıl başladıklarına ilişkin bulgular, fiziksel engelli bireylerin yüzme sporuna olan ilgisine yönelik bulgular, fiziksel engelli bireylerin engellerini belli etmelerine yönelik bulgular, yüzme sporunun fiziksel engelli bireylerin özgüvenlerine etkisine yönelik bulgular, fiziksel engelli bireylerin eğitim ve öğretim gördükleri okulda kendilerini iyi hissetmelerine yönelik bulgular; yüzme eğitiminin fiziksel engelli çocukların okuldaki davranışlarına etkisi, yüzme sporunun fiziksel engelli çocukların ev içerisindeki durumlara etkisi, yüzme branşının fiziksel engelli çocukların çevresindeki bireylere davranışlarının etkisine yönelik

bulgulara rastlanmıştır. Buna paralel olarak katılımcı görüş ve yorumlarından ortaya çıkan kodlar ışığında yüzme branşının yüzme problemlerinin giderilmesinde önemli bir etkiye sahip olmuş olduğu tespit edilmiştir.

Özdoğru (2018: 5) tarafından yapılan araştırmada erkek yüzücü sporcularında uygulanan core egzersizlerinin bazı parametreler ve yüzme performans düzeylerine ilişkin etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 60 gönüllü yüzücü dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda 8 haftalık core antrenmanların hız, denge, sıçrama, mekik, sağ-sol el kavrama, esneklik ve yüzme performanslarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu, 10-12 yaş Erkek yüzücü, yüzme ile uygulanan core antrenmanları ile seçilen motorik parametrelerden hız, dikey sıçrama, denge, mekik, sağ-sol el kavrama ve esneklik performanslarını geliştirdiği sonucuna varılmıştır.

Çiçek ve ark., (2018: 85) tarafından yapılan araştırmada yüzücü ve sedanter erkek çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik değişkenlerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 16 yüzücü erkek çocuk dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sporcu grubu ve kontrol grubu test değerleri karşılaştırıldığında Bruce Protokolü sonrası VO2Max ve JT, sistolik ve diyastolik kan basıncı değerlerinde anlamlı fark bulunduğu, yüzücü çocukların kan basıncı, aerobik ve anaerobik kapasitelerinin kontrol grubu çocuklara göre daha iyi olduğu görülmüştür. Bu nedenle düzenli olarak yapılan yüzme sporunun 10-13 yaş civarındaki erkek çocuklarda aerobik ve anaerobik kapasite ile sistolik ve diyastolik kan basınçlarını olumlu yönde etkilediği rapor edilmiştir.

Atasoy (2018: 5) tarafından yapılan araştırmada başlangıç seviyesindeki yüzücü antrenman programının 8-10 yaş grubu bireylerin 25 metre serbest stil dereceleri, antropometrik özellikleri ve seçilmiş temel motorik özellikleri üzerindeki etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 102'si kız, 76'sı erkek olmak üzere toplam 178 yüzücü dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların ön ve son testleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu, bu değişkenler pozitif ve negatif olarak bulunmuş ve bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, çalışma, 8-10 yaş grubu başlangıç seviyesindeki çocuklara uygulanan 14 haftalık temel yüzme antrenman programının çocukların özellikle yüzme performanslarını artırdığı, yüzen çocukların antropometrik özellikleri ile motor alan testlerinden elde edilen değerlerin olumlu yönde değişip geliştiği tespit edilmiş ve yüzmenin antropometrik özellikler, motor özellikler ve yüzme performansı açısından çocuklar için faydalı olduğu sonucuna varılmıştır.

Kılınç ve ark., (2018: 1444) tarafından yapılan araştırmada yüzme antrenmanı ile threband antrenmanlarının statik ve dinamik denge üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 7-12 yaş grubundaki bireyler dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda söz konusu egzersizlerin uygulandığı grupların lehine anlamlı farklılık olduğu rapor edilmiştir.

Karakuş ve ark., (2018: 51) tarafından yapılan araştırmada yaşları 7 ile 9 arasında değişen çocuklarda yüzme egzersizinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yaşları 7 ile 9 arasında değişen 14 çocuk dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda bacak kuvveti, sırt kuvveti, el kavrama kuvveti, omuz genişliği, kuvvet ve fiziksel parametrelerinin ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı, Vücut kitle indeksi ve vuruş uzunluğundaki fark olduğu, orta düzey yüzme antrenmanının ön test ve son test ölçümleri sonrasında kuvvet ve kan parametreleri üzerinde olumlu etki yaptığı sonucuna varılmıştır.

Özkoçak ve ark., (2018: 1-2) tarafından yapılan araştırmada düzenli olarak yüzme antrenmanı yapan çocukların antropometrik ve somatotipik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 54 erkek ve 42 kadın olmak üzere toplamda 96 birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda Antropometrik ölçümler için dirsek diz çevresi ve meme derinliği cinsiyetler arasında anlamlı farklılık görüldüğü, somatotip değerleri kızlarda daha yüksek olduğu, mezomorfik -endomorf, erkeklerde daha yüksek olduğu, endomorfik mezomorf olarak bulunduğu, Antropometrik ölçümler arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen, cinsiyetler arasındaki fark olduğu, katılımcıların genel olarak yüksek şişmanlık oranlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özerdin (2017: 90) tarafından yapılan araştırmada 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan 8 haftalık temel yüzme antrenmanlarının bazı fiziksel, fizyolojik ve kuvvet değerlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 20 erkek çocuk dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda 8 haftalık temel yüzme eğitimleri sonunda çocukların ağırlık, nabız, FVC (Zorlu vital kapasite) ve FEV1 (Ekspirasyon Hacmi) solunum fonksiyonları, oksijen doygunluğu, esneklik, dikey sıçrama, şınav, mekik, geri-mekik, şınav çekme performanslarında istatistiksel olarak etkileyici fark olduğu, ip atlama, tek denemede öncesi ve sonrası maksimum güç oranlarının da farklılık gösterdiği, antropometrik uzunluk ölçümlerinin hiçbiri arasında anlamlı bir fark gözlenmediği, omuz ve dirsek genişlik ölçümlerinde anlamlı fark bulunurken, el bileği, avuç içi, göğüs genişliği, göğüs derinliği,

kalça, diz, ayak bileği, ayak tabanında anlamlı fark bulunmadığı, çevre, omuz, kol, kol kasılması, ön kol, ön kol kasılması, göğüs, göğüs inspirasyonu, göğüs ekspirasyonu, baldır ölçümlerinde anlamlı farklılık bulunsa da, karın, kalça, uyluk ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmediği tespit edilmiştir.

Tekdemir-Eroğlu (2016: 6) tarafından yapılan çalışmada seçilen ders ile spor ve fiziksel etki (farklı derslerin seçilmesi) öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya seçmeli spor ve fiziksel 11-14 yaş arasında çocuklar dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda duygusal ifade, duyarlılık, sosyal ifade, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol, sosyal beceri ve fiziksel etkinin sporun toplam düzeyi üzerine dersi seçen grupta daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Top (2015: 8) tarafından yapılan çalışmada on iki aylık yüzme egzersizinin zihinsel engelli bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 14-19 yaş grubu (10 kız- 18 erkek) hafif düzeyde zihinsel engelli birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sol omuz esnekliği, dikey sıçrama, bacak kuvveti, sol el kavrama grupları ve grupları ile ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ölçümler arasında (ön test – son test) istatistiksel olarak önemli fark bulunduğu, İzometrik sınav ve 1 mil koşu ve koşu değerleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak çarpıcı bir fark olmadığı, ölçümler (ön test-son test) aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldüğü rapor edilmiştir.

Koca (2014: 15) tarafından yapılan çalışmada yüzme, cimnastik ve atletizm arasındaki farklar ve 12 yaş üzeri çocukların psikomotor gelişimleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 27 kadın, 18 erkek olmak üzere toplam 45 sporcu dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda her temel spor dalının başka bir spesifik psikomotor özelliği üzerinde daha iyi etkisi olduğu rapor edilmiştir.

Yılmaz (2014: 106) tarafından yapılan çalışmada 8-12 yaş grubu çocuklara uygulanan yüzme antrenmanlarının fiziksel, fizyolojik ve bazı biyomotorik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 16 kadın ve 14 erkek öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda yüzme antrenmanlarının ön ve son test değerleri sonucunda, ağırlık, çevre (omuz, kol, kol kasılması, ön kol kasılması, göğüs inspirasyonu, kalça), çap (göğüs, göğüs derinliği), vücut yağ değeri (pektoral) açısından anlamlı fark bulunduğu, öğrencilerin dinlenik nabız, bacak ve sırt kuvveti, mekik ve sınav, dikey sıçrama ve esneklik ölçümleri arasında anlamlı farklılık olduğu, Ancak diğer ölçümler sonucunda

fark bulunamadığı, 12 haftalık yüzme antrenmanlarının 8-12 yaş çocukların fiziksel, fizyolojik ve bazı biyomotorik özelliklerini etkilediği rapor edilmiştir.

Yıldırım (2011: 5) tarafından yapılan araştırmada bireysel spor ve takım sporu yapan ve yapmayan ortaokul düzeyin öğrenim gören öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 99 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda lisanslı takım ve bireysel spor yapan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde sosyal beceriye sahip olduğu, duygusal duyarlılık, duygusal dışavurum, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alanlarında spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları, cinsiyete göre duygusal anlatımcılık, duygusal duyarlılık, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol boyutlarında kızların erkeklerden daha yüksek puan aldıkları rapor edilmiştir.

Yiğit (2011: 7) tarafından yapılan araştırmada düzenli olarak yüzme eğitimi alan 9-11 yaş grubundaki çocukların antropometrik gelişimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 9 yaşında olan 25 kadın ve 25 erkek birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda erkek grupların parametrelerine ilişkin ön testler ve son testler karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark olduğu görüldüğü, kadın grupların parametrelerine ilişkin ön test ve son test karşılaştırmaları arasında anlamlı fark olduğu, gönüllülerin antropometrik özelliklerinde de grupların ön testleri ile son testleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Kalkan ve ark., (2010: 1) tarafından yapılan araştırmada yüzme eğitiminin çocukların yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 146 çocuk dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda deney ve kontrol gruplarının yalnızlık ön test puanlarında anlamlı bir fark olmadığı, deney ve kontrol grubu katılımcılarının son test puanları arasında yalnızlık düzeyi açısından anlamlı bir farklılıkların olduğu, deney grubundaki çocukların son test puanlarının ön test puanlarına göre düştüğünü göstermektedir. Eşleştirilmiş t testi sonuçları, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı, yüzme egzersizinin faydalarının çocukların yalnızlık düzeylerini azalttığı rapor edilmiştir.

Alemdağ (2009: 5) tarafından yapılan araştırmada sürekli olarak yüzme ve basketbol branşıyla uğraşan ve spor yapmayan çocuklardaki antropometrik değerlerin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 8-15 yaş aralığındaki kız ve erkek çocuklar dahil edilmiştir.

Çalışmanın sonucunda yapılan düzenli sportif çalışmaların neticesinde genel, fiziksel gelişimlerinin ve özel değişimlerinin gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Akalın (2008: 5) tarafından yapılan araştırmada esas spor branşlarından birisi olan yüzme sporunun ilköğretim dönemindeki çocukların gövde kompozisyonu, fiziksel özellikleri ve birtakım antropometrik özellikleri üstündeki tesirlerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 10 ila 13 yaş aralığında değişkenlik gösteren, basketbol dalında 35 erkek öğrenci, yüzme dalında 38 erkek öğrenci ve spor yapmayan 38 erkek ilköğretim öğrencisi olmak üzere toplamda 111 öğrenci dahil edilmiştir. Antropometrik özelliklerin sportif performans ve muvaffakiyetin mühim bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.6.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Fone ve van den Tillaar (2022: 2) tarafından birlikte yapılan araştırmada yüzme sporu ile uğraşan bireylerin kuvvet egzersizlerine ilişkin çeşitli görüşlerinin yüzme performansına etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 27 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda yüzmenin suda yapılması nedeniyle diğer sporlardan farklı olduğunu ve bunun özel bir antrenman yöntemi gerektirdiği, kombine bir yüzme ve kuvvet antrenmanı rejiminin, yüzme performansı üzerinde sadece yüzme antrenman yaklaşımından daha iyi bir etkiye sahip olduğu, yüzme performansındaki özgüllük ve kazanımlar ilkesine dayanarak, kuvvet antrenmanının üç ana yöntemi yüzme performansında %2-2,5'lik benzer kazanımlar olduğu rapor edilmiştir.

Zarieczny ve ark., (2022: 5) tarafından birlikte yapılan araştırmada yüzme eğitiminin kardiyo-solunum uygunluğu (CRF) üzerindeki etkilerinin ve adolesan dönem öncesi bireylerde motorik gelişim düzeylerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 10 yaşındaki 40 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda yüzme eğitiminin ergenlik öncesi erkek çocukların CRF'sini iyileştiren ancak fiziksel gelişimlerini önemli ölçüde etkilemeyen ek bir fiziksel aktivite biçimi olduğu rapor edilmiştir.

Marzouki ve ark., (2022: 2) tarafından birlikte yapılan araştırmada OSB'li bireylerde kaba motor gelişim, duygu durum düzenleme ve davranış biçimlerinin oyun ile verilen yüzme eğitiminin etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya söz konusu özellikteki 22 çocuk dahil edilmiştir. Çocuklar eğitim öncesinde iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılar 8 haftalık eğitim öncesi ve sonrası Kaba Motor Gelişim Testi, Gilliam Otizm Derecelendirme Ölçeği'nin stereotipi alt ölçeği ve Duygu Düzenleme Kontrol Listesi ile değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda her iki deney grubunda da kaba motor becerilerde ve basmakalıp

davranışlarda zamanın anlamlı bir etkisi bulunduğu, her iki deney grubunda da kontrol grubuna göre kaba motor becerileri gözlemlendiği, tüm gruplarda duygu işleyişinde küçük bir değişiklik öncesi ve sonrası etkisi bulunduğu, değerlendirilen tüm değişkenlerde deney grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmediği, su aktivitelerinin motor ve sosyal beceriler üzerindeki yararlı etkilerinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Golabchi ve Salehian (2021: 2) tarafından yapılan araştırmada yüzme eğitiminin hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim düzeyinde öğrenim gören kadın öğrencilerin başa çıkma davranışlarını, bilişsel sorunları ve dikkat eksikliğini azaltmadaki etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Tebriz'deki refah merkezlerinden hiperaktivite belirtileri olan 30 öğrenci dahil edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde kadın öğrencilerin başa çıkma davranışlarının yüzme eğitimi ile düzenleyebildiği, bunun yanı sıra dikkat eksikliği düzeylerinin en aza indirildiği, sinir sistemlerinin güçlendiği ve mental sağlık düzeylerinin arttığı, öğrencilerin motorsal gelişimlerine katkıda bulunduğu rapor edilmiştir.

Dewi ve Llmy (2021: 64) tarafından yapılan araştırmada yüzme eğitiminin okul çağındaki çocuklarda stresi azaltma üzerindeki etkisini belirlenmesi amaçlanmıştır. Bali Yüzme Kulübü, Jembrana, Bali'de kayıtlı 30 ilkokul öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen tek grup ön test-son test tasarım yaklaşımı kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda yüzme eğitiminin okul çağındaki çocuklarda stresi azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğu, ayrıca ön test sonuçlarından son teste kadar stres puanlarında azalma bulunduğu, yüzme eğitimi okul çağındaki çocuklar için stresi azalttığı rapor edilmiştir.

Savoye ve ark., (2017: 2) tarafından beraber yapılan çalışmada Bright Bodies'in (kilo yönetim programı) aşırı kilolu bireylerde adipozite ve metabolik komplikasyonları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 8-16 yaşları arasındaki 209 çocuk dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda 12 aya kadar sürdürülen aşırı kilolu çocuklarda vücut kompozisyonu ve insülin direnci üzerinde yararlı etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Turner ve ark., (2015: 2) tarafından yapılan araştırmada farklı boş zaman spor aktivitelerine katılım ile ergen obezitesi arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin ırk, cinsiyet ve hane halkı gelirine göre nasıl değişebileceğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 6667 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda 12 ila 19 yaşları arasındaki ergen gençler arasında, erkek boş zaman sporu katılımcılarının %16,6'sı ve kadın spor

katılımcılarının %15,3'ü obez olduğu, bu oran, diğer faaliyetlerde yer alan atlet olmayan erkeklerde %23,6 ve atlet olmayan/kadınlarda obezite oranı %17,0 düzeyinde olduğu, hem erkekler hem de kadınlar için, ortaokul ve lise arasında boş zaman sporlarına katılımın azaldığı bildirildi ve bu azalma daha yüksek vücut kitle indeksi ile ilişkilendirildiği rapor edilmiştir.

Rammers ve ark., (2014: 177) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki çocuklarda vücut kitle indeksi gelişiminin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Hollanda'da yaşayan 5 ve 7 yaşlarında ivmeölçer kullanılarak 470 çocukta (231 erkek, 239 kız) dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda daha kilolu çocuklarda, 6,5 dakikalık orta ila şiddetli PA (fiziksel aktivite) artışı hem erkeklerde hem de kızlarda BMI z-skorundaki müteakip düşüşle ilişkili olduğu, Hafif PA ayrıca kilolu erkeklerde BKİ'nin azalmasıyla ilişkilendirildiği, ancak kızlarda bu durumun söz konusu olmadığı rapor edilmiştir.

Lee ve Oh (2014: 184) tarafından birlikte yürütülen araştırmada su egzersizlerini kilolu öğrencilerde vücut kompozisyonu, vasküler uyum ve fiziksel uygunluk üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya aşırı kilolu olan 20 ilköğretim düzeyindeki öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda vücut kompozisyonu açısından, hem vücut yağ yüzdesi hem de yağsız kütle, yüzme grubu içinde önemli farklılıklar gösterdiği, iki grup arasındaki farkın son testinde de yine anlamlı farklar olduğu, ikinci olarak, fiziksel zindelikteki değişiklikler açısından, yine iki grup arasında kas gücünde önemli bir değişiklik olmadığı, bununla birlikte, kas dayanıklılığı, esneklik ve kardiyopulmoner dayanıklılık, yüzme grubunun grup içi farklılık testinde önemli farklılıklar gösterdiği, gruplar arasındaki farklılıkların son testi için de her iki grupta da anlamlı farklılıklar görüldüğü, üçüncüsü, vasküler uyum açısından, yüzme gruplarının grup içi farklılık testi için sağ bacakta ve gruplar arasındaki son testte anlamlı bir artış olduğu rapor edilmiştir.

Sideraviçiütè ve ark., (2006: 661) tarafından birlikte yürütülen araştırmada yüzme egzersizlerinin aerobik kapasite, vücut kompozisyonu ve kan lipit/kolesterol düzeyi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya yaşları 14-19 yaş arası 19 kız çocuğu ve 14-19 yaş arası 28 sağlıklı kız çocuğu dahil edilmiştir. Çalışmaya 14 haftalık yüzme programı sonrasında sağlıklı ve diyabetik deneklerde vücut kitle indeksinde değişiklik olmazken vücut yağ kitlesinde anlamlı azalma görüldüğü, her iki grup da sağlıklı ve diyabetiklerde aerobik kapasitelerini geliştirdiği, tüm deneklerde kan lipit profilinde

önemli bir değişiklik bulunmadığı, sağlıklı kızlarda yalnızca yüksek yoğunluklu lipoprotein konsantrasyonu önemli ölçüde arttığı rapor edilmiştir.

Nassis ve ark., (2005: 1472) tarafından yapılan araştırmada obez ve aşırı kilolu kız çocuklarında aerobik egzersizlerin kandaki laktik asit düzeyine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 19 obez birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda kardiyorespiratuar zindelik, antrenman sonucunda %18,8 arttığı, insülin konsantrasyon eğrisinin altında kalan alan (eğrinin altındaki insülin alanı) müdahaleden önce ve sonra sırasıyla %23,3 azaldığı, insülin duyarlılığı, vücut ağırlığında (müdahale öncesi, müdahale sonrası veya vücut yağ yüzdesi (müdahale öncesi, müdahale sonrası, müdahale öncesi, müdahale sonrası, müdahale öncesi, müdahale sonrası, alt ekstremitte yağsız kitlesi, eğitimin bir sonucu olarak %6,2 arttığı) ve alt ekstremitte yağsız kütledeki değişiklikler, insülin duyarlılığı ile ilişkili olduğu, adiponektin, insülin benzeri büyüme faktörü-1 ise antrenman bitiminden sonra daha düşük olduğu, 12 haftalık aerobik antrenman insülini iyileştirdiği) aşırı kilolu ve obez kızlarda vücut ağırlığında olduğu rapor edilmiştir.

Carrel ve ark., (2005: 963) tarafından yürütölen çalışmada okullarda verilen fitness egzersizlerinin aşırı kilolu bireylerde vücut kompozisyonunu, insülin duyarlılığını ve kardiyovasküler fitness düzeyini geliştirip geliştirmediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 50 çocuk dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda başlangıçta, müdahaleden önce gruplar arasında fark bulunmadığı, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, tedavi grubu vücut yağında önemli ölçüde daha fazla kayıp yaşandığı, kardiyovasküler uygunlukta ve açlık insülin seviyesinde daha fazla iyileşme yaşandığı rapor edilmiştir.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde sırasıyla araştırma modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına ve veri analiz sürecinde kullanılan yönteme ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Yürütülen bu çalışmada nicel çalışma deseninden yararlanılmıştır. Bu çalışma deseninin kullanıldığı araştırmalarda mevcut durumun sayısal veriler ile nesnel hale getirildiği görülmektedir (Cohen ve Manion, 2007). Tarama desenleri arasında yer alan nicel çalışma deseni sosyal bilimler literatüründe yaygın olarak kullanılan araştırma desenleri arasında yer almaktadır (Karasar, 2014). Yürütülen bu çalışma kapsamında yüzme sporuna katılan çocuklarda meydana gelen çok yönlü değişimin (fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel) belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcıların boy ve kilo ölçümleri yapılacak olup, uygulanacak diğer test ve ölçekler ise “Sürekli kaygı ölçeği”, “Sosyal testleri”, “Sosyal Beceri Ölçeği” ve “ Bourdon Dikkat Testi” şeklinde sıralanmaktadır. Söz konusu veri toplama araçları ekler bölümünde sunulmuştur. Araştırma, Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı tarafından 17.11.2022 tarihli toplantı sayısı:11 Karar no:4 ile etik kurul kararı alınmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Yapılan bu araştırmanın çalışma grubu 9-12 yaş grubunda yer alan 34 kadın ve 39 erkek çocuktan meydana gelmektedir. Araştırmaya katılan çocuklar Elâzığ ilinde yer alan Misland Yüzme havuzlarında yüzme kursuna katılan çocuklar arasında seçilmiştir. Söz konusu yüzme kursuna genellikle 7-14 yaş aralığında yer alan çocuklar kabul edilmektedir. Bu çalışmada gelişim süreçleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması için 9-12 yaş grubundaki çocuklar incelenmiştir. Bu kapsamda veri toplama araçları da 9-12 yaş grubunda yer alan çocuklara uygulanmıştır. Deney grubu 34 kadın ve 39 erkek öğrenciden oluşurken, kontrol grubu 40 kadın ve 36 erkek öğrenciden oluşmuştur. Araştırma grubunu oluşturan katılımcılara veri toplama araçları çalışmanın başında ve 12 hafta sonra uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan bu çalışmaya katılan çocukların sahip oldukları demografik özelliklerin belirlenmesinde kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan maddeler ile çocukların hem yüzme sporunu seçme nedenleri hem de fiziksel parametrelere ilişkin

ölçüm sonuçları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada kişisel bilgi formunda her çocuk için bir kod numarası kullanılmış, dikkat testlerine ilişkin bilgiler bu kod numaralarına göre kayıt altına alınmıştır.

Araştırmaya katılan çocukların sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesinde Spielberg (1970) tarafından geliştirilen “Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplamda 21 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte bulunan maddelere verilen yanıtlar ölçek 4’lü Likert türünde olduğu için 1) Hemen hiçbir zaman”, “(2) Bazen, “(3) Çok zaman”, “(4) Hemen her zaman” şeklinde puanlanmaktadır. Sürekli kaygı ölçeği ile bireyin genel olarak kendisini ne kadar kaygılı hissettiği test edilmektedir. Ölçekte bulunan maddelere verilen yanıtlardan alınabilecek puanlar 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puan arttıkça kişinin sürekli kaygı düzeyi de yükselmektedir. Ölçekten alınan puanın 41 ve üzeri olması kişide sürekli kaygı olduğunu göstermektedir (Oner ve Le Compte, 1983).

Araştırmaya katılan çocukların sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesinde Yurdakavuştu (2012: 120) tarafından geliştirilen “Sosyal Beceri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek yapı itibariyle 41 maddeden ve tek alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin sosyal beceri düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 4’lü Likert türünde olduğu için her bir maddeye verilen yanıtlar her zaman (puan) ile hiçbir zaman (1 puan) arasında derecelendirilmektedir. Ölçek geliştirme sürecinde iç tutarlık katsayısının 0.89 olduğu rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan çocukların dikkat düzeylerinin belirlenmesinde 1950 yılında Bourdon tarafından geliştirilen “Bourdon Dikkat Testi” kullanılmıştır. Testte belli sayıda satır ve sütun bulunmakta olup, her satır ve sütunda rastgele yerleştirilmiş olan rakam ve harfler bulunmaktadır. Bu testte katılımcılar belirlenen harf ve rakamları işaretlemesi istenmektedir. Test toplam üç gruba ayrılmış, 220’şerli ve toplamda 660 harf grubundan meydana gelmektedir. Söz konusu grupta 30 adet (a), 30 adet (b), 29 adet (d) ve 29 adet (g) harfi olmak üzere işaretlenmesi istenilen 118 harf bulunmaktadır. Bu kapsamda testte tüm harflerin doğru işaretlenmesi durumunda tam puan 118 olarak belirlenmektedir. Testin toplam uygulanma süresi beş dakikadır (Sürek, 2021).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Analiz işlemlerinde öncelikle ölçek verilerine güvenilirlik analizi

uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesinde Shapiro-Wilk (S-W) değerleri incelenmiştir.

Tablo 3.1. Deney Grubuna ve Kontrol Grubuna İlişkin Verilerin Güvenilirlik ve Normallik Analizi

Ölçek	Grup	Test	Cronbach Alpha (α)	S-W (p)
Burdon dikkat testi*	Deney	Ön test	-	,001
		Son test	-	,000
	Kontrol	Ön test	-	,001
		Son test	-	,000
Sürekli kaygı toplam	Deney	Ön test	,707	,000
		Son test	,555	,001
	Kontrol	Ön test	,454	,001
		Son test	,688	,007
Sosyal beceri toplam	Deney	Ön test	,832	,001
		Son test	,804	,005
	Kontrol	Ön test	,778	,028
		Son test	,796	,037

*Burdon dikkat testi ölçek olmadığından dolayı güvenilirlik analizi yapılmadı

Tablo incelendiğinde, araştırma kapsamında toplanan ölçek verilerinin analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu, S-W testi sonuçlarında ise verilerin normal dağılıma uygun olmadığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Veriler normal dağılıma uygun olmadığından dolayı non-parametrik analizler kullanılmıştır. Ön test ve son test puanlarının grup içinde karşılaştırılmasında Wilcoxon test kullanılırken, gruplar arasında karşılaştırılmasında Mann Whitney U test kullanılmıştır

4. BULGULAR

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde incelenmiştir. İlk olarak katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdelik dağılımları, boy, kilo ve BKİ düzeylerine ilişkin ortalamaları değerlendirilmiştir. İkinci aşamada ise ölçek verilerinin grup içinde ve gruplar arasında kıyaslamaları yapılmıştır.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

	Deney		Kontrol		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Cinsiyet						
Kadın	34	46,6	40	52,6	74	49,7
Erkek	39	53,4	36	47,4	75	50,3
BKİ						
Zayıf	38		54	71,1	92	61,7
Normal kilolu	33	45,2	21	27,6	54	36,2
Obez	2	2,7	1	1,3	3	2,0
Yüzmeyi seçme nedeni						
Kendi isteğim ile	59	80,8	63	82,9	122	81,9
Ebeveynlerimin isteği ile	6	8,2	9	11,8	15	10,1
Arkadaşların katıldığı için	8	11,0	4	5,3	12	8,1
Anne eğitim durumu						
İlkokul	5	6,8	15	19,7	20	13,4
Ortaokul	20	27,4	16	21,1	36	24,2
Lise	29	39,7	25	32,9	54	36,2
Lisans	17	23,3	20	26,3	37	24,8
Yüksek lisans	2	2,7	15	19,7	2	1,3
Baba eğitim durumu						
İlkokul	2	2,7	8	10,5	10	6,7
Ortaokul	4	5,5	5	6,6	9	6,0
Lise	30	41,1	39	51,3	69	46,3
Lisans	31	42,5	24	31,6	55	36,9
Yüksek lisans	4	5,5	-	-	4	2,7
Doktora	2	2,7	-	-	2	1,3
Aile aylık geliri						
3.000-5.000 TL	-	-	1	1,3	1	,7
5.001-7.000 TL	4	5,5	6	7,9	10	6,7
7.001-10.000 TL	24	32,9	28	36,8	52	34,9
10.001 TL ve üzeri	45	61,6	41	53,9	86	57,7

Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin %46,6'sının kadın, %53,4'ünün erkek, kontrol grubundaki öğrencilerin %52,6'sının kadın, %47,4'ünün erkek olduğu, deney grubundaki öğrencilerin %52,1'inin zayıf, %45,2'sinin normal kilolu, %2,7'sinin obez olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin %71,1'inin zayıf, %27,6'sının normal kilolu, %1,3'ünün obez olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin %80,8'inin yüzmeyi kendi isteğiyle, %8,2'sinin ebeveynlerinin isteğiyle, %11'inin

arkadaşları katıldığı için seçtiği, kontrol grubundaki öğrencilerin %82,9'unun yüzmeyle kendi isteğiyle, %11,8'inin ebeveynlerinin isteğiyle, %5,3'ünün ise arkadaşları katıldığı için seçtiği görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin %6,8'inin annesinin ilkökul, %27,4'ünün ortaokul, %39,7'sinin lise, %23,3'ünün lisans, %2,7'sinin yüksek lisans mezunu olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin %19,7'sinin annesinin ilkökul, %21,1'inin ortaokul, %32,9'unun lise, %26,3'ünün lisans, %19,7'sinin yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin %2,7'sinin babası ilkökul, %5,5'inin ortaokul, %41,1'inin lise, %42,5'inin lisans, %5,5'inin yüksek lisans, %2,7'sinin doktora mezunu olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin %10,5'inin babasının ilkökul, %6,6'sının ortaokul, %51,3'ünün lise, %31,6'sının lisans mezunu olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin %5,5'inin aile aylık gelirinin 5.001-7.000 TL, %32,9'unun 7.001-10.000 TL, %61,6'sının 10.001 TL ve üzeri olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin %1,3'ünün aile aylık gelirinin 3.000-5.000 TL, %7,9'unun 5.001-7.000 TL, %36,8'inin 7.001-10.000 TL, %53,9'unun ise 10.001 ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Yaş, Boy ve BKİ Düzeylerine İlişkin Ortalamalar

	Deney		Kontrol		Toplam	
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Boy	1,45	0,11	1,38	0,08	1,41	0,10
Kilo	40,14	11,06	33,43	6,19	36,72	9,50
BKİ	18,85	3,13	17,42	2,70	18,12	2,99

Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin ortalama boy uzunluğunun 1,45 m, ortalama kilosunun 40,14 kg, ortalama BKİ değerinin 18,85 kg/m², kontrol grubundaki öğrencilerin ortalama boy uzunluğunun 1,38 m, ortalama kilosunun 33,43 kg, ortalama BKİ değerinin 17,42 kg/m² olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Burdon dikkat testi	Ön test	73	89,14	17,44	-7,376	,000
	Son test	73	102,10	11,63		

Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin Burdon dikkat testi puanlarının ön test (X=89,14) ve son test (X=102,10) arasında anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir (p<0,05).

Tablo 4.4. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Burdon dikkat testi	Ön test	76	89,96	19,70	-6,963	,000
	Son test	76	101,33	11,26		

Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin Burdon dikkat testi puanlarının ön test ($X=89,96$) ve son test ($X=101,33$) arasında anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.5. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Sürekli kaygı toplam	Ön test	73	32,85	6,25	-4,904	,000
	Son test	73	30,42	4,23		

Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının ön test ($X=32,85$) ve son test ($X=30,42$) arasında anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.6. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Sürekli kaygı toplam	Ön test	76	39,46	8,23	-,275	,783
	Son test	76	39,33	7,69		

Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının ön test ($X=39,46$) ve son test ($X=39,33$) arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Sosyal beceri toplam	Ön test	73	67,36	7,45	-4,021	,000
	Son test	73	69,21	5,92		

Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri puanlarının ön test ($X=67,36$) ve son test ($X=69,21$) arasında anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.8. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Sosyal beceri toplam	Ön test	76	66,63	7,25	-,893	,372
	Son test	76	66,99	7,37		

Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal beceri puanlarının ön test ($X=66,63$) ve son test ($X=66,99$) arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Boy uzunluğu	Ön test	73	1,45	0,11	-6,100	,000
	Son test	73	1,46	0,11		

Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin boy uzunluklarının ön test ($X=1,45$) ve son test ($X=1,46$) arasında anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.10. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Boy uzunluğu	Ön test	76	1,38	0,08	-5,152	,000
	Son test	76	1,40	0,07		

Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin boy uzunluklarının ön test ($X=1,38$) ve son test ($X=1,40$) arasında anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.11. Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Vücut ağırlığı	Ön test	73	40,14	11,06	-4,182	,000
	Son test	73	40,75	10,35		

Tablo incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin vücut ağırlıklarının ön test ($X=40,14$) ve son test ($X=40,75$) arasında anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.12. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Test	N	\bar{X}	SS	Z	p
Vücut ağırlığı	Ön test	76	33,43	6,19	-1,776	,076
	Son test	76	33,49	6,79		

Tablo incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin vücut ağırlıklarının ön test ($X=33,43$) ve son test ($X=33,49$) arasında anlamlı düzeyde değişmediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.13. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Burdon dikkat testi	Kız	34	86,79	18,01	571,5	,311
	Erkek	39	91,18	16,88		

Tablo incelendiğinde, Burdon dikkat testi ön test puanlarının deney grubunda kız ($X=86,79$) ve erkek ($X=91,18$) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.14. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Burdon Dikkat Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Burdon dikkat testi	Kız	40	102,15	9,94	710,5	,921
	Erkek	36	100,42	12,63		

Tablo incelendiğinde, Burdon dikkat testi son test puanlarının kontrol grubunda kız ($X=102,15$) ve erkek ($X=100,42$) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.15. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Sürekli kaygı toplam	Kız	34	32,97	6,06	627,0	,690
	Erkek	39	32,74	6,48		

Tablo incelendiğinde, sürekli kaygı ön test puanlarının deney grubunda kız ($X=32,97$) ve erkek ($X=32,74$) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.16. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Sürekli kaygı toplam	Kız	40	40,40	8,17	601,5	,217
	Erkek	36	38,14	7,05		

Tablo incelendiğinde, sürekli kaygı son test puanlarının kontrol grubunda kız (X=40,40) ve erkek (X=38,14) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4.17. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Sosyal beceri	Kız	34	68,12	8,30	543,0	,184
toplam	Erkek	39	66,69	6,65		

Tablo incelendiğinde, sosyal beceri ön test puanlarının deney grubunda kız (X=68,12) ve erkek (X=66,69) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4.18. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Sosyal Beceri Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Sosyal beceri	Kız	40	65,48	7,33	534,0	,053
toplam	Erkek	36	68,67	7,13		

Tablo incelendiğinde, sosyal beceri son test puanlarının kontrol grubunda kız (X=65,48) ve erkek (X=68,67) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4.19. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Boy uzunluğu	Kız	34	1,40	0,09	376,0	,001
	Erkek	39	1,49	0,11		

Tablo incelendiğinde, boy uzunluğunda ön testte deney grubundaki erkek öğrencilerin boy uzunluğunun (X=1,49) kız öğrencilerin boy uzunluğundan (X=1,40) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 4.20. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Boy Uzunluklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Boy uzunluğu	Kız	40	1,38	0,07	540,5	,062
	Erkek	36	1,41	0,07		

Tablo incelendiğinde, boy uzunluğunun son testte kontrol grubunda kız (X=1,38) ve erkek (X=1,41) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4.21. Deney Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Ön Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Vücut ağırlığı	Kız	34	36,50	9,29	432,5	,011
	Erkek	39	43,31	11,61		

Tablo incelendiğinde, vücut ağırlığında ön testte deney grubundaki erkek öğrencilerin vücut ağırlığının ($X=43,31$) kız öğrencilerin vücut ağırlığından ($X=36,50$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.22. Kontrol Grubundaki Kız ve Erkek Öğrencilerin Son Test Vücut Ağırlıklarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	U	p
Vücut ağırlığı	Kız	32,58	3,88	32,58	599,0	,207
	Erkek	34,51	8,94	34,51		

Tablo incelendiğinde, vücut ağırlığının son testte kontrol grubunda kız ($X=32,58$) ve erkek ($X=34,51$) öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Yapılan bu araştırmaya katılan çocukların beden kitle indekslerine ilişkin bulgular incelendiği zaman hem deney hem de kontrol grubunda bulunan çocukların büyük bir bölümünün zayıf ya da normal kilolu oldukları bulunmuştur. Bu kapsamda araştırmanın örneklem grubunu meydana getiren çocuklar arasında obezite yaygınlığının düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmalarda ise son yıllarda çocukların beden kitle indekslerinde anlamlı artış medyana geldiği belirtilmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında ise çocuklar arasında hareketsiz yaşam tarzının artması gösterilmektedir (Hills ve ark., 2007: 533; Lifshitz, 2008: 53; Kurdaningsih ve ark., 2016: 630; Vilchis-Gil ve ark., 2015: 1; Rey-Lopez ve ark., 2008: 242). Bu alanda yapılan bazı çalışmalarda ise zayıf ve kilolu çocuk oranının birbirine yakın olduğu rapor edilmiştir (Çetin ve ark., 2018: 60). İlkokul öğrencileri üzerinde bu alanda yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin büyük bir bölümünün beden kitle indekslerine göre normal kilolu oldukları bulunmuştur (Epözdemir, 2013: 37).

Yapılan bu çalışmada ulaşılan sonuçların literatür ile benzerlik göstermemesinin temelinde araştırmaların farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip çocuklar üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışmalar beden kitle indeksinin bedensel etkinliklere katılım düzeyi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Harris ve ark., 2009: 719; Nassis ve ark., 2005: 1472; Donnelly ve ark., 2009: 336). Yürütülen bu çalışmada ulaşılan sonuçlar ve literatürde bu alanda yapılan benzer çalışma sonuçları göz önünde bulundurulduğu zaman çocuklarda beden kitle indeksinin sağlıklı sınırlar içinde kalması için spora katılımın önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Yürütülen bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların ön-son test boy uzunluklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna karşılık ön test vücut ağırlığında erkek çocuklar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüş, bu kapsamda kız çocuklarına kıyasla erkek çocuklarının vücut ağırlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde ergenlik sürecine giriş ile birlikte erkek çocuklarında kas kitlesinin daha fazla gelişmesinin, bu durumun da vücut ağırlığında artışa zemin hazırlamasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında ergenlik öncesi dönemde kas kuvveti ve kassal hipertrofi meydana gelen artışın da vücut ağırlığının yükselmesine zemin hazırladığı bilinmektedir.

Literatürde yer alan çalışma bulguları da ergenlik sürecine giriş ile beraber hormonal yapıda meydana gelen değişimlerin vücut ağırlığını etkilediğini göstermektedir (Wind ve ark., 2010: 281; Tomlinson ve ark., 2016: 467). Araştırmaya katılan çocukların boy uzunlukları arasında anlamlı farklılık bulunmamasının temelinde ise çalışma grubunu oluşturan kız ve erkek çocukların aynı gelişim döneminde olmalarının, bu dönemde kemik gelişimi arasında önemli farklılıklar olmamasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da 9-12 yaş grubu kız ve erkek çocuklarında kemik gelişim özelliklerinin ve hızlarının benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir (Macdonald ve ark., 2006: 598; Gilsanz ve ark., 2011: 100).

Yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin yüzme sporunu seçme nedenlerine ilişkin bulgular incelendiği zaman hem deney hem de kontrol grubunda yer alan öğrencilerin büyük bir bölümünün kendi isteği ile yüzme sporuna yöneldiği bulunmuştur. Aile yönlendirmesi ya da arkadaş çevresinin etkisi ile yüzme sporuna yönelen öğrenci oranının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu alanda yapılan benzer çalışmalarda da aile unsurunun spora yönelmede önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında yapılan birçok çalışmada çocukların kendi istekleri ile spora yöneldikleri görülmektedir (Aybek ve ark., 2011: 51; Namlı, 2016: 1; Dinç ve ark., 2011: 93; Çolakoğlu ve ark., 2020: 331). Bunun yanında yapılan literatür taraması sonunda özellikle ülkemizde çocukları yüzme sporuna yönelme nedenlerinin ev spora teşvik eden kişilerin ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Yapılan bu çalışmada deney grubunda yer alan öğrencilerin ön-son test dikkat düzeylerine ilişki bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin ön test değerleri ile kıyaslandığı zaman son test dikkat düzeylerinde anlamlı artış meydana geldiği bulunmuştur. Bunun yanında kontrol grubunda yer alan öğrencilerin de çalışmanın sonunda dikkat düzeylerinde anlamlı artış meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalar incelendiği zaman spora katılımın zihinsel gelişime katkı sağladığı (Shen ve ark., 2021: 1; Su ve ark., 2014: 45; Morgan ve ark., 2013: 64; Lubans ve ark., 2016: 1; Hiremath, 2019: 14), bunun yanında dikkat becerisinin gelişimine destek olduğu belirtilmektedir (Tanır, 2019: 1; Yönel, 2019: 1; Tunç, 2013: 1). Bu konuda çocuklar üzerinde yürütülen bir çalışmada küçük alan futbol oyununun dikkat becerisinin gelişimine katkı sağladığı bulunmuştur (Aydoğdu, 2021: 1). Araştırmada elde edilen sonuçlar ve literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, çocuklarda spora katılımın dikkat becerisini geliştirdiği söylenebilir.

Yürütülen bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman kız ve erkek çocuklarının hem ön test hem de son test dikkat düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirlenmiş, bu kapsamda 9-12 yaş grubu çocuklarda cinsiyet değişkeninin dikkat düzeyi üzerinde belirleyici olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren bir çalışmada 10-12 yaş aralığında yer alan çocuklarda demografik değişkenlere göre dikkat becerisinin karşılaştırılması amaçlanmış, söz konusu çalışmada çocukların dikkat düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Kartal ve ark., 2016: 84)

Yapılan bu çalışmada deney grubunda yer alan öğrencilerin ön-son test sürekli kaygı düzeylerine ilişki bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin ön test değerleri ile kıyaslandığı zaman son test sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı azalma meydana geldiği bulunmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise ön-son test sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur. Bu kapsamda çocuklarda sedanter yaşam tarzına kıyasla yüzme sporuna katılımın sürekli kaygının azalmasına destek olduğu söylenebilir. Literatürde farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülen çalışmalarda da hareketsiz yaşam tarzının psikolojik sağlık sorunlarını arttırdığı (Lopez-Moreno ve ark., 2020: 1; Hogan ve ark., 2015: 354; Iannotti ve ark., 2009: 191), buna karşılık spora katılımın kaygı ve diğer mental sağlık sorunlarının azalmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Hong ve ark., 2022: 1; Kerketta, 2015: 53; Jayakody ve ark., 2014: 1; Gioia ve ark., 2006: 412). Bu konuda yapılan bir çalışmada sekiz haftalık yüzme antrenmanının psikolojik yapı üzerindeki etkileri incelenmiş, söz konusu çalışmada uygulanan antrenman programının sonunda katılımcıların kaygı düzeylerinde düşüş meydana geldiği bulunmuştur (Tellioğlu ve Karadenizli, 2018: 2720; Karakaya ve ark., 2006: 162). Elde edilen sonuçlar ve literatürde yer alan çalışma bulguları değerlendirildiği zaman çocuklarda spora katılımın kaygı düzeyinin azalmasına katkı sağlayan bir unsur olduğu söylenebilir.

Yürütülen bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman kız ve erkek çocuklarının hem ön test hem de son test sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirlenmiş, bu kapsamda 9-12 yaş grubu çocuklarda cinsiyet değişkeninin sürekli kaygı üzerinde belirleyici olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeyinin incelendiği araştırmaların genellikle gençler ve yetişkinler üzerinde yürütüldüğü görülmektedir (McLean ve Anderson, 2009: 496; Zalta ve ark., 2012: 488). Yaş aralığı 9-12 olan çocukların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre incelendiği araştırmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir.

Yürütülen bu çalışmada grupların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmamasının temelinde bu yaş grubunda bulunan çocuklarda kaygıya neden olan unsurların benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu çalışmada deney grubunda yer alan öğrencilerin ön-son test sosyal beceri düzeylerine ilişki bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin ön test değerleri ile kıyaslandığı zaman son test sosyal beceri düzeylerinde anlamlı artış meydana geldiği bulunmuştur. Buna karşılık kontrol grubundaki öğrencilerin ön-son test sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu kapsamda çocuklarda yüzme sporuna katılımın sosyal beceri gelişimini destekleyen bir unsur olduğu söylenebilir. Literatürde bu konuda yapılan farklı çalışmalarda da hem bireysel hem de grup halinde yapılan spor etkinliklerine katılımın sosyal beceri gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Yılmaz ve ark., 2018: 1; Dalkıran ve ark., 2015: 1). Bu konuda yapılan bir çalışmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmış, ilgili çalışmada sosyal beceri düzeyinin spor yapma alışkanlığı olan öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur (Akbaş ve ark., 2019: 175).

Yürütülen bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman kız ve erkek çocuklarının hem ön test hem de son test sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirlenmiş, bu kapsamda 9-12 yaş grubu çocuklarda cinsiyet değişkeninin sosyal beceri üzerinde belirleyici olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu alanda yapılan bazı çalışmalarda kız ve erkek çocuklarında sosyal beceri düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, bazı çalışmalarda ise sosyal beceri düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Chaplin ve Aldao, 2013: 735; Christov-Moore ve ark., 2014: 604). Araştırma sonuçları arasında bazı tutarsızlıklar olmasının temelinde araştırmaların farklı sosyo-kültürel çevrelerde yaşayan çocuklar üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuklara uygulanan yüzme antrenmanının dikkat, sosyal beceri kaygı düzeyi üzerindeki etkilerinin incelendiği bu çalışmanın sonunda, düzenli yüzme antrenmanının çocuklarda sosyal beceri ve dikkat düzeyini geliştirdiği ve kaygı düzeyinin azalmasına katkı sağladığı bulunmuştur. Literatürde bu alanda farklı yaş grupları üzerinde yürütülen çalışma bulgularının araştırma sonuçları ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Bu kapsamda

çocuklarda yüzme ile diğer spor dallarına katılımın dikkat ve sosyal beceri gelişimine katkı sağlayacağı ve kaygı düzeyini azaltacağı söylenebilir.

Yürütülen bu araştırmada ulaşılan sonuçlar ve ilgili literatür ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Çocuklarda spora katılımın psikolojik ve sosyal gelişimi desteklediği bilinmekle beraber, bu konuda gerçekleştirilen çalışmaların genellikle yüzme sporu dışındaki spor dalları üzerinde yürütüldüğü görülmektedir. Özellikle ülkemizde yüzme sporunun çocuk gelişimi üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda çocuklarda yüzme sporuna katılımın sosyal beceri, dikkat ve kaygı düzeyi üzerindeki etkilerinin ele alındığı yeni çalışmalar yapılabilir.

2. Yüzme sporunun çocukların psikolojik gelişimleri ve sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması için yüzme sporunun farklı psikolojik ve sosyal özellikler (stres, depresyon, özgüven, empati, duygu düzenleme, iletişim becerisi vb.) üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalar yapılabilir.

3. Spora katılımın sosyal gelişimi desteklediği göz önünde bulundurulduğu zaman uzun yıllar spor yapmanın sosyal becerileri gelişmiş bir nesil ortaya çıkarılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna karşılık spor yapma süresinin sosyal beceri gelişimi üzerine etkilerinin ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda çocuklarda yüzme sporuna devam etme süresinin sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin ele alındığı araştırmalar yürütülebilir.

4. Çocukların yüzme sporuna katılmalarının temel yararları göz önünde bulundurulduğu zaman çocukların yüzme sporuna yönelmelerini destekleyen uygulamalar yürütülmesi önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda özellikle aileleri çocuklarını spora yönlendirme konusunda bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar yürütülebilir.

5. Çocukların içinde buldukları yaş gruplarına göre farklı gelişim özelliklerine sahip oldukları bilinmektedir. Bu kapsamda farklı yaş gruplarında yer alan çocukların yüzme sporuna katılım sağlamalarının sosyal beceri, dikkat ve kaygı düzeyi üzerindeki etkilerinin ele alındığı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abdullah, N. N., Mokhtar, M. M., Bakar, M. H. A., & Al-Kubaisy, W. (2015). Trend on fast food consumption in relation to obesity among Selangor urban community. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 202, 505-513.
- Acar, O. (2021). Temel yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocukların öz güven ve benlik saygısı üzerine etkisi. (Tez No. 695180) [*Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Morpa.
- Akalın, T.C. (2008). Düzenli yüzme egzersizlerinin, okul çağındaki çocukların vücut kompozisyonu ve antropometrik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 236339) [*Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi-Kırıkkale*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akbaş, M., & Eyuboğlu, E. (2019). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin spor yapma değişkenlerine göre sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 175-187.
- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akinalp, D. (2013). Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algularına etkisi. (Tez No. 345004) [*Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akkök, F. (1996), *İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi*. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı.
- Alemdağ, S. (2009). Trabzon ilinde yaz dönemi boyunca yüzme ve basketbol kursuna katılan 8-15 yaş arası çocukların vücut ölçülerinin, herhangi bir kursa katılmayan yaşlılarıyla karşılaştırılması. (Tez No. 266740) [*Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi-Trabzon*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altay, F. B., & Güre, A. (2012). Okulöncesi kuruma (devlet-özel) devam eden çocukların sosyal yeterlik ve olumlu sosyal davranışları ile annelerinin ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2699-2718.

- Adnan, W.W., Sedek, R., Mutalib, S. A., Kasım, Z. M., Kashım, M. I. A. M., Idris, F., & Yusof, A. (2019). Effects of swimming towards mental health in collegiate male adults. *Malaysian Applied Biology*, 48(2), 141-148.
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Arslan, E., Durmuşoğlu-Saltalı, N., & Yılmaz, H. (2011). Social skills and emotional and behavioral traits of preschool children. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 39(9), 1281-1287.
- Aslan, H. (2014). Futbolcularda vücut kompozisyonunun incelenmesi. (Tez No. 366098) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aspenes, S., Kjendlie, P. L., Hoff, J., & Helgerud, J. (2009). Combined strength and endurance training in competitive swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(3), 357.
- Atasoy, H. (2018). Yüzme antrenmanlarının 8-10 yaş performans grubu yüzücülerinin serbest stil dereceleri ile bazı antropometrik ve motorik özellikler üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Tez No. 503367) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Avan, D.M. (2020). 8-12 Yaş grubu çocuklarda 8 haftalık yüzme egzersizinin bazı solunum parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 621374) [Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi-Kırıkkale]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aybek, A., İmamoğlu, O., & Taşmektepligil, M. (2011). Öğrencilerin beden eğitimi dersine ve ders dışı etkinliklere yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 51-59.
- Aydın, A. (2014). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Akademi.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Nobel Basımevi.
- Aydoğdu, F. (2021). 14-15 Yaş erkek futbolculara uygulanan küçük alan oyunlarının problem çözme dikkat ve motivasyon üzerine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 725295) [Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi-Amasya Ulusal Tez Merkezi.

- Bal, E. (2010). İlköğretim okullarındaki beden eğitimi dersinin yapılmasında karşılaşılan yetersizliklerin giderilmesinde yönetici ve öğretmenlerin rolü. (Tez No. 262435) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baş, A.U. (2003). İlköğretim 4. ve 5. sınıflarda okuyan öğrencilerin sosyal becerileri ve okul uyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 2128158) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Batalha, N. M., Raimundo, A. M., Tomas-Carus, P., Barbosa, T. M., & Silva, A. J. (2013). Shoulder rotator cuff balance, strength, and endurance in young swimmers during a competitive season. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(9), 2562-2568.
- Belli, Ş. (2019). Bedensel engelli çocukların yüzme eğitimlerinin okullarındaki sosyalleşme sürecine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 596190) [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi-Trabzon]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bessa, C., Hastie, P., Araujo, R., & Mesquita, I. (2019). What do we know about the development of personal and social skills within the sport education model: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(4), 812.
- Borer, K. T. (2005). Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women: interaction of mechanical, hormonal and dietary factors. *Sports Medicine*, 35, 779-830.
- Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational pediatrics*, 6(3), 150-159.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). The influence of sports on anxiety, depression, and perceived problem solving ability. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-48.
- Carrel, A. L., Clark, R. R., Peterson, S. E., Nemeth, B. A., Sullivan, J., & Allen, D. B. (2005). Improvement of fitness, body composition, and insulin sensitivity in overweight children in a school-based exercise program: a randomized, controlled study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(10), 963-968.

- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology, 27*(2), 270-295.
- Cesur, C. (2017). Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki. (Tez No. 454306) [*Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi-İstanbul*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 139*(4), 735-765.
- Christov-Moore, L., Simpson, E. A., Coudé, G., Grigaityte, K., Iacoboni, M., & Ferrari, P. F. (2014). Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 46*, 604-627.
- Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q., & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in US occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PloS one, 6*(5), 1-7.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Routledge.
- Coskuner, Z., Büyükçelebi, H., Kurak, K., & Açak, M. (2021). Examining the impact of sports on secondary education students' life skills. *International Journal of Progressive Education, 17*(2), 292-304.
- Çağlayan-Tunç, A., & Akandere, M. (2020). Effects of sports on social anxiety and subjective well-being levels of university students. *Journal of Education and Training Studies, 8*(1), 14-19.
- Çekceoğlu, H. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi. (Tez No. 558397) [*Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi-Karaman*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çelebi, Ş. (2008). Yüzme antrenmanı yaptırılan 9-13 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde vücut yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin incelenmesi. (Tez No. 225902) [*Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*].
- Çelik, N. (2007). Sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerine etkisi. (Tez No. 211474) [*Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Çetin, E., Özcan, N., & Yılmaz, U. (2018). 10-12 yaş grubundaki erkek çocukların beden kitle indeksine göre fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 60-70.
- Çetingöz, D., & Cantürk Günhan, B. (2012). The effects of creative drama activities on social skills acquisition of children aged six. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 41(2), 54-66.
- Çiçek, G., Güllü, A., & Güllü, E. (2018). Yüzücü ve sedanter çocukların vücut kompozisyonu ve bazı fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 85-97.
- Çolakoğlu, F. F., Akköse, H. N., & Demir, G. T. (2020). Ebeveynlerin çocuklarını eskrim sporuna yönlendirme nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 331-344.
- Çubukçu, Z., & Gültekin, M. (2006). İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler. *Bilig*, 37, 155-174.
- Dalkıran, O., Aslan, C., Gezer, E., & Vardar, T. (2015). Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(13), 224-230.
- Danış, M. Z., & Şahbikan, İ. (2014). Suça sürüklenmiş çocukların yeniden toplumsallaşma sürecinde ve insan hakları bağlamında sosyal hizmet yaklaşımlarının yeri ve önemi. *Tarih Okulu Dergisi*, 18, 627-651.
- Dehle, C., & Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *The Journal of Psychology*, 136(3), 328-338.
- Demir, İ. (2012). *Benlik, kimlik ve kişilik*. Nobel Yayınları.
- Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137-153.
- De Oliveira, T. C., Silva, A. A. M. D., Santos, C. D. J. N. D., & Conceição, S. I. O. D. (2010). Physical activity and sedentary lifestyle among children from private and public schools in Northern Brazil. *Revista De Saúde Pública*, 44, 996-1004.

- Oliveira, T. C. D., Silva, A. A. M. D., Santos, C. D. J. N. D., Silva, J. S., & Conceição, S. I. O. D. (2010). Physical activity and sedentary lifestyle among children from private and public schools in Northern Brazil. *Revista De Saude Publica*, 44, 996-1004.
- Dereceli, Ç. (2011). Tai-Chi Programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim I. kademe öğrencilerinin iç-dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması. (Tez No. 301447) [*Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi-İzmir*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Dewi, K. A. K., & Ilmy, S. K. (2021). The benefits of swimming training in dealing with stress in school-age children: A quasi-experimental study in Bali: Swimming reduces children's stress. *Promotion and Prevention in Mental Health Journal*, 1(2), 64-68.
- Dinç, Z. F., Sevimli, D., & Uluöz, E. (2011). Ailelerin çocuklarını spor ve fiziksel aktiviteye yönlendirmelerine ilişkin görüşleri. *Sport Sciences*, 6(2), 93-102.
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents'emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369-389.
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., & Williams, S. L. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 49(4), 336-341.
- Dönmez, K. H. (2013). Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 243-248.
- Duvigneaud, N., Wijndaele, K., Matton, L., Philippaerts, R., Lefevre, J., Thomis, M., & Duquet, W. (2007). Dietary factors associated with obesity indicators and level of sports participation in Flemish adults: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 6(1), 1-12.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Brown, W. J., & Payne, W. R. (2010). Does sports club participation contribute to health-related quality of life. *Med Sci Sports Exerc*, 42(5), 1022-1028.

- Epözdemir, B. (2013). İlkokul öğrencilerinin ailelerinin aile işlevleri, çocuğun beslenmesindeki tutum ve davranışları ile çocuğun beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 342342) [*Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eti, İ. (2010). Drama etkinliklerinin okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 5-6 yaş grubu çocukların sosyal becerileri üzerine etkisi. (Tez No. 286031) [*Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Figueira, F. R., Umpierre, D., Cureau, F. V., Zucatti, A. T., Dalzochio, M. B., Leitao, C. B., & Schaan, B. D. (2014). Association between physical activity advice only or structured exercise training with blood pressure levels in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44, 1557-1572.
- Fone, L., & van den Tillaar, R. (2022). Effect of different types of strength training on swimming performance in competitive swimmers: A systematic review. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 1-26.
- Gheitasi, M., Imeri, B., Khaledi, A., & Mozafaripour, E. (2022). The effect of professional sports participation on bone content and density in elite female athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, 13(2), 1-8.
- Gilsanz, V., Chalfant, J., Kalkwarf, H., Zemel, B., Lappe, J., Oberfield, S., ... & Winer, K. (2011). Age at onset of puberty predicts bone mass in young adulthood. *The Journal of pediatrics*, 158(1), 100-105.
- Gioia, M. C., Cerasa, A., Di Lucente, L., Brunelli, S., Castellano, V., & Trallesi, M. (2006). Psychological impact of sports activity in spinal cord injury patients. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(6), 412-416.
- Gonzalez-García, R. J., Martínez-Rico, G., Banuls-Lapuerta, F., & Calabuig, F. (2022). Residents' perception of the impact of sports tourism on sustainable social development. *Sustainability*, 14(3), 1-15.
- Gökhan, İ., Kürkçü, R., & Devocioğlu, S. (2011). Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 2(1), 35-41.

- Göktaş, İ. (2015). Aile katılımı ve sosyal beceri eğitimi programlarının tek başına ve birlikte 4-5 yaş çocuklarının sosyal becerileri ve anne-çocuk ilişkileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Tez No. 407006) [*Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi-Denizli*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gülay, H., & Önder, A. (2011). Annelerin tutumlarına göre 5-6 yaş çocuklarının sosyal-duygusal uyum düzeyleri. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 86-104.
- Güler, S., Kaplan, B., & Sakın, F. (2022). Yoksulluğun çocuk sağlığı üzerindeki etkisi. *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-67.
- Harris, K. C., Kuramoto, L. K., Schulzer, M., & Retallack, J. E. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. *Cmaj*, 180(7), 719-726.
- Hayes, S. C., Newton, R. U., Spence, R. R., & Galvao, D. A. (2019). The Exercise and Sports Science Australia position statement: exercise medicine in cancer management. *Journal of Science And Medicine in Sport*, 22(11), 1175-1199.
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- Heper, E.Ş (2012). *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Hills, A. P., King, N. A., & Armstrong, T. P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. *Sports Medicine*, 37, 533-545.
- Hiremath, C. (2019). Impact of sports on mental health. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 14-18.
- Hogan, C. L., Catalino, L. I., Mata, J., & Fredrickson, B. L. (2015). Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Psychology & Health*, 30(3), 354-369.

- Hong, J. C., Juan, H. C., & Hung, W. C. (2022). The role of family intimacy in playing collaborative e-sports with a Switch device to predict the experience of flow and anxiety during COVID-19 lockdown. *Computers in Human Behavior*, 132, 107244.
- Horoz, T. (2022). 10-12 Yaş grubundaki erkek yüzücülerde 8 haftalık swissball antrenmanlarının 50 metre kurbağalama ve sırtüstü stile etkisi. (Tez No. 723329) [*Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B., Borraccino, A., & HBSC Physical Activity Focus Group. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54, 191-198.
- İnanç, B.Y., & Yerlikaya, E.E. (2010). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- İşıldak, K. (2013). 12-15 Yaş arasındaki elit yüzücülerde dönemlik antrenmanların bazı antropometrik, fizyolojik ve biyomotorik özelliklerin gelişimine etkisi. (Tez No. 331518) [*Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Jayakody, K., Gunadasa, S., & Hosker, C. (2014). Exercise for anxiety disorders: systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 187-196.
- Kalkan, M., Tekat, A., Epli-Koç, H., & Sözen, H. (2010). Yüzme eğitiminin çocukların yalnızlık düzeylerine etkisi: Deneysel bir çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-6.
- Kara, Y., & Çam, F. (2007). Yaratıcı drama yönteminin bazı sosyal becerilerin kazandırılmasına etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 145-155.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karakuş, M., Çelenk, Ç., Kaya, M., Sucan, S., & Turna, B. (2018). Çocuklarda 12 haftalık yüzme egzersizinin bazı fiziksel fizyolojik parametrelere etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 50-57.

- Karaman, S. (2009). Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. (Tez No. 242507) [*Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170.
- Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 95-102.
- Kerketta, I. (2015). A comparative study of sports competition anxiety between district levels male volleyball and soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 53-55.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.
- Kılıç, L. (2019). Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi-Nutrisyonel destek. *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi*, 7(1), 67-74
- Kılınç, H., Günay, M., Kaplan, Ş., & Bayrakdar, A. (2018). 7-12 yaş arası çocuklarda yüzme egzersizi ve thera-band çalışmalarının dinamik ve statik dengeye etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1443-1452.
- Kim, M. J., Doh, H. S., Hong, J. S., & Choi, M. K. (2011). Social skills training and parent education programs for aggressive preschoolers and their parents in South Korea. *Children And Youth Services Review*, 33(6), 838-845.

- Koca, B. (2014). Cimnastik, yüzme ve atletizm branşlarında yarışmalara katılan 12 yaş çocukların motor özelliklerinin karşılaştırılması. (Tez No. 365327) [*Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi-İstanbul*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Koç, B. (2015). İşbirlikli öğrenme yönteminin matematik dersindeki erişiyeye, kalıcılığa ve sosyal beceriye etkisi. (Tez No. 384728) [*Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi-Aydın*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Koçak, G. (2020). Esenyurt bölgesinde temel yüzme eğitimi faaliyetlerinde bulunan 8 – 10 yaş grubu çocukların fiziki gelişim ve fiziki uygunluk özelliklerinin incelenmesi. (Tez No. 645590) [*Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kolukısa, Ş., & Dizdar, S. (2022). 10-12 Yaş grubu çocuklara yüzme sporunun anatomik ve fiziksel gelişimine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 13-26.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Köroglu, M., & Yigiter, K. (2016). Effects of swimming training on stress levels of the students aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1881-1884.
- Köse, M. (2021). Yaz spor okuluna devam eden farklı branşlardaki çocukların antropometrik ve motorik özelliklerinin incelenmesi. (Tez No. 661872) [*Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi-Çorum*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kunzi, K. (2015). Improving social skills of adults with autism spectrum disorder through physical activity, sports, and games: A review of the literature. *Adultspan Journal*, 14(2), 100-113.
- Kurdaningsih, S. V., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *Int J Community Med Public Health*, 3(3), 630-635.
- Küçükkuşbaşı, N. (2021). Vücut kompozisyonunun belirlenmesi ve çok bileşenli modeller. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 31-49.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality And Individual Differences*, 51(1), 23-27.

- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 322, 1-8.
- Lee, B. A., & Oh, D. J. (2014). The effects of aquatic exercise on body composition, physical fitness, and vascular compliance of obese elementary students. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(3), 184-190.
- Lee, J. E., Pope, Z., & Gao, Z. (2018). The role of youth sports in promoting children's physical activity and preventing pediatric obesity: A systematic review. *Behavioral Medicine*, 44(1), 62-76.
- Lechner, M. (2009). Long-run labour market and health effects of individual sports activities. *Journal of Health Economics*, 28(4), 839-854.
- Lifshitz, F. (2008). Obesity in children. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 1(2), 53-60.
- López-Moreno, M., López, M. T. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from COVID-19 home confinement in the Spanish population. *Nutrients*, 12(11), 1-17.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), 1-15.
- Macdonald, H., Kontulainen, S., Petit, M., Janssen, P., & McKay, H. (2006). Bone strength and its determinants in pre-and early pubertal boys and girls. *Bone*, 39(3), 598-608.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28.
- Manna, I. (2014). Growth development and maturity in children and adolescent: relation to sports and physical activity. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(5), 48-50.
- Marwaha, R. K., Puri, S., Tandon, N., Dhir, S., Agarwal, N., Bhadra, K., & Saini, N. (2011). Effects of sports training & nutrition on bone mineral density in young Indian healthy females. *The Indian Journal of Medical Research*, 134(3), 1-7.

- Marzouki, H., Soussi, B., Selmi, O., Hajji, Y., Marsigliante, S., Bouhlel, E., & Knechtle, B. (2022). Effects of aquatic training in children with autism spectrum disorder. *Biology, 11*(5), 1-12.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 496-505.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. Morpa Yayınları.
- Menteş, E., Mentem, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8*(2), 963-977.
- Merrell, K. W., Juskelis, M. P., Tran, O. K., & Buchanan, R. (2008). Social and emotional learning in the classroom: Evaluation of strong kids and strong teens on students' social-emotional knowledge and symptoms. *Journal of Applied School Psychology, 24*(2), 209-224.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 7*(2), 125-135.
- Mielke, G. I., Bailey, T. G., Burton, N. W., & Brown, W. J. (2020). Participation in sports/recreational activities and incidence of hypertension, diabetes, and obesity in adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 30*(12), 2390-2398.
- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. (2019). Sports participation and health-related quality of life: A longitudinal observational study in children. *Quality of Life Research, 28*, 2453-2469.
- Montesano, P., & Mazzeo, F. (2019). Sports activities in obese teenagers improve social inclusion and health. *Sport Mont, 17*(1), 55-60.
- Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., & Jorm, A. F. (2013). Exercise and mental health: an exercise and sports science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology Online, 16*(4), 64-73.
- Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S., & Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord, 38*(5), 309-314.

- Namlı, A. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri çocuklarının düzenli spor yapma durumlarının tespiti. (Tez No. 448239) [*Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi-Bartın*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Nassis, G. P., Papantakou, K., Skenderi, K., Triandafilopoulou, M., Kavouras, S. A., Yannakoulia, M., & Sidossis, L. S. (2005). Aerobic exercise training improves insulin sensitivity without changes in body weight, body fat, adiponectin, and inflammatory markers in overweight and obese girls. *Metabolism*, 54(11), 1472-1479.
- Nelson, T. F., Stovitz, S. D., Thomas, M., LaVoi, N. M., Bauer, K. W., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Do youth sports prevent pediatric obesity? A systematic review and commentary. *Current Sports Medicine Reports*, 10(6), 360-370.
- Nowicka, P., Lanke, J., Pietrobelli, A., Apitzsch, E., & Flodmark, C. E. (2009). Sports camp with six months of support from a local sports club as a treatment for childhood obesity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(8), 793-800.
- Oner, N., & Le Compte, A. (1983). Durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813.
- Oruç, C., Tecim, E., & Özyürek, H. (2011). Okul öncesi dönem çocuğunun kişilik gelişiminde rol modellik ve çizgi filmler. *Ekev Akademi Dergisi*, 15(48), 281-297.
- Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, 77-89.
- Özdoğan, B., Ak, A., & Soyutürk, M. (2005). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite/aşırı hareketlilik bozukluğu olan çocukların eğitiminde öğretmen el kitabı*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Özdoğru, K. (2018). 10-12 Yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık dinamik kor antrenmanının bazı motorik özellikler ile 100 m karışık stil yüzme performansına etkisi. (Tez No. 502135) [*Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Özen, Ü., Eygü, H., & Karakuş, A.K. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4(7), 323-342.
- Özerdin., A. (2017). 12-14 Yaş çocuklara uygulanan 8 haftalık temel yüzme antrenmanlarının bazı fiziksel, fizyolojik ve kuvvet değerleri üzerine etkisinin araştırılması. (Tez No. 482806) [*Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Ozkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdag, S., & Alemdag, C. (2016). The role of physical activity in psychological resilience. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(102), 24-29.
- Özkoçak, V., Hınçal, S.H., Gültekin, T., & Bektaş, Y. (2018). 7-10 Yaş arası yüzme yapan çocuklarda antropometrik ve somatotip değişkenler. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 1337-1346.
- Özmen, S.K. (2006). *Dikkat toplama becerisini geliştirici etkinlikler*. Anı Yayıncılık.
- Öztürk, A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. (Tez No. 248419) [*Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi-Denizli*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25(3), 209-222.
- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D., & García-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, 26(6), 717-730.
- Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(9), 904-911.
- Pedersen, M. T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J. M., Alstrøm, J. M., Melcher, P. S., & Bangsbo, J. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 852-864.

- Perron-Gelinas, A., Brendgen, M., & Vitaro, F. (2017). Can sports mitigate the effects of depression and aggression on peer rejection?. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 50, 26-35.
- Peirce, N. S. (1999). Diabetes and exercise. *British Journal of Sports Medicine*, 33(3), 161-172.
- Pişkin, N. E., Şengür, E., & Aktuğ, Z. B. (2020). Çocuklarda yaz spor okullarının motor beceri üzerine etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-37.
- Polatoğlu, M. (2011). *En etkili dikkat geliştirme ve konsantrasyon teknikleri*. Erbain Yayınları.
- Poursadeghiyan, M., Abbasi, M., Mehri, A., Hami, M., Raei, M., & Ebrahimi, M. H. (2016). Relationship between job stress and anxiety, depression and job satisfaction in nurses in Iran. *The Social Sciences*, 11(9), 2349-2355.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Rana, R., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education And Research*, 32(2), 63-74.
- Remmers, T., Sleddens, E. F., Gubbels, J. S., De Vries, S. I., Mommers, M., Penders, J., & Thijs, C. (2014). Relationship between physical activity and the development of body mass index in children. *Med Sci Sports Exerc*, 46(1), 177-184.
- Rey-López, J. P., Vicente-Rodríguez, G., Biosca, M., & Moreno, L. A. (2008). Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents. *Nutrition, Metabolism And Cardiovascular Diseases*, 18(3), 242-251.
- Salehian, M. H., & Golabchi, M. (2021). The effectiveness of swimming training on reducing coping behaviors, cognitive problems and inattention of elementary school hyperactive girls. *International Journal of Pediatrics*, 9(11), 14896-14906.
- Sanderson, J., & Brown, K. (2020). COVID-19 and youth sports: Psychological, developmental, and economic impacts. *International Journal of Sport Communication*, 13(3), 313-323.

- Sitil, A., Çavdar, C., Yeniçerioglu, Y., & Çömlekçi, A. (2002). Vücut kompozisyonunu değerlendirmede kullanılan yöntemler ve kronik böbrek yetmezlikli hastalardaki uygulama alanları. *Türk Nefroloji, Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi*, 11(3),
- Smith, A., Green, K., & Roberts, K. (2004). Sports Participation and the 'Obesity/Health Crisis' Reflections on the Case of Young People in England. *International Review For The Sociology of Sport*, 39(4), 457-464.
- Sarkar, M. (2017). Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of Stress Prevention And Wellbeing*, 1(3), 1-4.
- Savoie, M., Shaw, M., Dziura, J., Tamborlane, W. V., Rose, P., Guandalini, C., & Caprio, S. (2007). Effects of a weight management program on body composition and metabolic parameters in overweight children: a randomized controlled trial. *JAMA*, 297(24), 2697-2704.
- Schwartz, A. L., Winters-Stone, K., & Gallucci, B. (2007, May). Exercise effects on bone mineral density in women with breast cancer receiving adjuvant chemotherapy. *In Oncology Nursing Forum*, 34(3), 627-633.
- Seçer, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. (Tez No. 604878) [*Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi-Erzincan*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Selçuk, H. (2013). 11-13 Yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri. (Tez No. 329297) [*Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. (Tez No. 214120) [*Doktora Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Shah, S. (2013). Pilates exercises. *Int J Physiother Res*, 1(4), 196-203.
- Shen, C. C., Tseng, Y. H., Shen, M. C. S., & Lin, H. H. (2021). Effects of sports massage on the physiological and mental health of college students participating in a 7-week intermittent exercises program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 5013.

- Sideraviciūte, S., Gailiūniene, A., Visagurskiene, K., & Vizbaraite, D. (2006). The effect of long-term swimming program on body composition, aerobic capacity and blood lipids in 14-19-year aged healthy girls and girls with type 1 diabetes mellitus. *Medicina (Kaunas)*, 42(8), 661-666.
- Su, C. L., Lee, C. J., & Shinger, H. S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *The Anthropologist*, 17(1), 45-52.
- Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., & McLeod, T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248.
- Soysal, A.Ş., Yalçın, K., & Can, H. (2008). Bilişsel psikoloji kapsamında yer alan dikkat teorileri. *Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 46(1), 35-41.
- Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the state-trait anxiety, inventory*. Consulting Psychologist.
- Steelman, L. M., Assel, M. A., Swank, P. R., Smith, K. E., & Landry, S. H. (2002). Early maternal warm responsiveness as a predictor of child social skills: Direct and indirect paths of influence over time. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(2), 135-156.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777-784.
- Sürek, S. (2021). Takım sporu yapan ve bireysel spor yapan öğrencilerin algısal motor becerileri ile dikkat özelliklerinin incelenmesi. (Tez No. 211047) [*Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. (Tez No. 676554) [*Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya*]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, A., & Şahin, F. (2020). Zihinsel engelli çocuklarda spora katılımın sosyal beceri gelişimine etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 236-242.
- Şahin, M., Yetim, A., Çelik, AL. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.

- Tanır, A. (2019). 9-10 Yaş ilkokul çocuklarında ritim eğitiminin turnike becerisi ve görsel dikkat becerisi üzerine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 555089) [*Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Taşkın, M., Sanioğlu, A., Taşkın, M., & Fidan, A. (2019). Yüzmenin çocuklarda hoşgörü eğilimi üzerine etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 30-35.
- Tavakolizadeh, J., Abedizadeh, Z., & Panahi, M. (2012). The effect of swimming on self concept's girl high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 1226-1233.
- Tekdemir-Eroğlu, M. (2016). Seçmeli spor ve fiziki etkinlikler dersini alan ve almayan 11-14 yaş arası öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. (Tez No. 464940) [*Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi-Kütahya*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Tellioğlu, H., & Karadenizli, Z. İ. (2018). Sekiz haftalık kelebek teknik yüzme eğitiminde kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(27), 2720-2729.
- Tokinan, B. Ö. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *Fine Arts*, 9(2), 84-100.
- Tomlinson, D. J., Erskine, R. M., Morse, C. I., Winwood, K., & Onambélé-Pearson, G. (2016). The impact of obesity on skeletal muscle strength and structure through adolescence to old age. *Biogerontology*, 17, 467-483.
- Tong, X., Chen, X., Zhang, S., Huang, M., Shen, X., Xu, J., & Zou, J. (2019). The effect of exercise on the prevention of osteoporosis and bone angiogenesis. *BioMed Research International*, 1-9.
- Top, E. (2015). 12 Haftalık yüzme egzersizinin zihinsel engelli bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 406887) [*Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi-Kütahya*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Topaloğlu, A.Ö. (2013). Etkinlik temelli sosyal beceri eğitiminin çocukların akran ilişkilerine etkisi. (Tez No. 337681) [*Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.

- Topses, G., & Bulut-Serin, N. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Nobel Yayınları.
- Tunç, A. (2013). Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. (Tez No. 347726) [*Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.
- Turner, R. W., Perrin, E. M., Coyne-Beasley, T., Peterson, C. J., & Skinner, A. C. (2015). Reported sports participation, race, sex, ethnicity, and obesity in US adolescents from NHANES physical activity (PAQ_D). *Global Pediatric Health*, 2, 1-9.
- Tuzcuoğlu, S. (2005). *Kişilik gelişimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Vilchis-Gil, J., Galván-Portillo, M., Klünder-Klünder, M., Cruz, M., & Flores-Huerta, S. (2015). Food habits, physical activities and sedentary lifestyles of eutrophic and obese school children: A case-control study. *BMC Public Health*, 15, 1-8.
- Weintraub, D. L., Tirumalai, E. C., Haydel, K. F., Fujimoto, M., Fulton, J. E., & Robinson, T. N. (2008). Team sports for overweight children: The Stanford sports to prevent obesity randomized trial (SPORT). *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(3), 232-237.
- Williams, P. T. (2008). Vigorous exercise, fitness and incident hypertension, high cholesterol, and diabetes. *Medicine And Science in Sports And Exercise*, 40(6), 998-1006.
- Wind, A. E., Takken, T., Helders, P. J., & Engelbert, R. H. (2010). Is grip strength a predictor for total muscle strength in healthy children, adolescents, and young adults?. *European journal of Pediatrics*, 169, 281-287.
- Winters-Stone, K. M., Dobek, J., Nail, L. M., Bennett, J. A., Leo, M. C., Torgrimson-Ojerio, B., & Schwartz, A. (2013). Impact+ resistance training improves bone health and body composition in prematurely menopausal breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Osteoporosis International*, 24, 1637-1646.
- Yalçın, H. (2012). Sosyal beceri seviyesinin okul öncesi öğretmenlerinde incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 29, 1-11.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel

yönden değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.

Yenilmez, K., & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.

Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. (Tez No. 278600) [*Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.

Yıldız, E. (2019). Takım sporları yapan ve spor yapmayan 10-12 yaş çocukların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. (Tez No. 562515) [*Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.

Yılmaz, A., Kırımoğlu, H., & Soyer, F. (2018). Comparison of loneliness and social skill levels of children with specific learning disabilities in terms of participation in sports. *Education Sciences*, 8(1), 37-44.

Yılmaz, E. (2014). 8-12 Yaş çocuklara uygulanan yüzme antrenmanlarının fiziksel, fizyolojik ve bazı biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 377025) [*Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.

Yılmaz, I., Yanardağ, M., Birkan, B., & Bumin, G. (2004). Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism. *Pediatrics International*, 46(5), 624-626.

Yiğit, M. (2011). Düzenli yüzme antrenmanı yapan çocukların antropometrik gelişimlerinin incelenmesi. (Tez No. 288940) [*Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.

Yönel, M. (2019). Dart sporunun dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi. (Tez No. 550276) [*Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi-Bartın*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.

Yurdakavuştu, Y. (2012). İlköğretim öğrencilerinde duygusal zekâ ve sosyal beceri düzeyleri. (Tez No. 317708) [*Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir*]. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*.

- Zalta, A. K., & Chambless, D. L. (2012). Understanding gender differences in anxiety: The mediating effects of instrumentality and mastery. *Psychology of Women Quarterly*, 36(4), 488-499.
- Zarieczny, R., Kuberski, M., & Suliga, E. (2022). The effect of three-year swim training on cardio-respiratory fitness and selected somatic features of prepubertal boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7125.
- Zekioglu, A., Tatar, A., & Ozdemir, H. (2018). Analysis of sports and social skill relation in a non-sportive group. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 108-115.

