

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**YÜZME SPORCULARININ SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN
SOSYALLEŞME SÜREÇLERİNE ETKİSİ**

Bülent DEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ömer Faruk TUTAR

TUNCELİ -2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YÜZME SPORCULARININ SPORA BAĞLILIK
DÜZEYLERİNİN SOSYALLEŞME SÜREÇLERİNE ETKİSİ**

Bülent DEMİR
(220190036)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ömer Faruk TUTAR

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜZME SPORCULARININ SPORA BAĞLILIK
DÜZEYLERİNİN SOSYALLEŞME SÜREÇLERİNE ETKİSİ

Bülent DEMİR
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 23/05/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

İmza
Doç. Dr. Fatih
Mehmet UĞURLU
(Fırat Üniversitesi)

BAŞKAN

İmza
Doç. Dr. Ömer Faruk
TUTAR
(Munzur Üniversitesi)

DANIŞMAN

İmza
Dr. Öğr. Üyesi Veysel
ALBAYRAK
(Munzur Üniversitesi)

ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Doç.Dr. Nagihan KARAASLAN AYHAN

Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunun da ki hükümlere tabidir.

23/05/2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Öğrenci

Bülent DEMİR

Danışman

Doç. Dr. Ömer Faruk TUTAR

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca tezimin her aşamasında ilgi ve yardımını eksik etmeyen, tecrübeleriyle yoluma ışık tutan danışman hocam sayın Doç. Dr. Ömer Faruk TUTAR 'a, teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Hayatım boyunca her daim maddi manevi desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan çok kıymetli aileme; eşim Cemile DEMİR'e ve çocuklarım, Bülçem ve Ertuğrul'a, bana yüksek lisans eğitimim boyunca her daim destek olan bölüm hocalarıma, Tunceli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ndeki çalışma arkadaşlarıma ve çalışmalarım sırasında bana bilgi ve deneyimleriyle katkı sunan arkadaşım Mustafa Kemal DENİZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Bülent DEMİR
Tunceli -2025

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLOLAR LİSTESİ	IV
KISALTMALAR LİSTESİ.....	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor Kavramı.....	3
2.2. Yüzmenin Tarihsel Gelişimi.....	4
2.3. Yüzme Sporunun Özellikleri	5
2.3.1. Yüzme.....	5
2.3.2. Yüzme stilleri	7
2.3.3. Yüzme sporunda teknik unsurlar	8
2.4. Yüzme ve Sağlık.....	9
2.5. Yüzme Sporunun Bireysel Sportlarda Yeri	10
2.6. Spora Bağlılık Kavramı	12
2.6.1. Spora bağlılık türleri	12
2.6.2. Bireysel sportlarda bağlılık	13
2.6.3. Sportlarda bağlılık ve sürdürme nedenleri	13
2.7. Sosyalleşme Süreci ve Spor.....	14
2.7.1. Sportun sosyalleşmedeki rolü	14
2.7.2. Yüzme sportlarında spora bağlılık ile sosyalleşme arasındaki ilişki	15
2.7.3. Sosyalleşme süreci ve spora bağlılık ilişkisi	16
2.7.4. Yüzme sportlarında sosyal ve psikolojik etkiler	17
2.7.5. Yüzme sportlarının sosyalleşme süreçlerinde antrenörlerin rolü.....	19
2.8. Yüzme Sportlarının Sosyalleşme Süreçlerinin Yaşam Tarzlarına Etkisi	21
2.8.1. Yüzme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları	22
2.8.2. Yüzme sportlarının sosyal bağlılıkları ve psikolojik dayanıklılıkları.....	23
2.8.3. Sosyal bağlılık ve dayanıklılığın yüzme sporuna katkısı	25
3. YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırma Modeli	26
3.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.4. Verilerin Analizi	29
4. BULGULAR	32
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	48
6. ÖNERİLER.....	60
7. KAYNAKLAR.....	61
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları.....	27
Tablo 3.2. Veri toplama araçlarının güvenirlik analizi.....	30
Tablo 3.3. Veri toplama araçlarının normallik sınaması.....	31
Tablo 4.1. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından t testi analiz sonuçları.....	32
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları	33
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları	35
Tablo 4.4. Araştırmaya katılan sporcuların baba meslek değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları	37
Tablo 4.5. Araştırmaya katılan sporcuların anne meslek değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları	39
Tablo 4.6. Araştırmaya katılan sporcuların ailenin aylık gelir değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları	41
Tablo 4.7. Araştırmaya katılan sporcuların haftalık kaç gün antrenman yapıyorsunuz değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları	43
Tablo 4.8. Araştırmaya katılan sporcuların haftalık kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkeni açısından tek yönlü analiz sonuçları.....	45
Tablo 4.9. Spora bağlılık ölçeği ve sosyalleşme ölçeği etkisine ilişkin korelasyon analizi sonuçları	46
Tablo 4.10. Spora bağlılık ölçeği ve sosyalleşme ölçeği etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları	47

KISALTMALAR LİSTESİ

EBGSK	: Eskişehir Büyükşehir Gençlik ve Spor Kulübü
Med	: Medyan
N	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
SBÖ	: Spora Bağlılık Ölçeği
SÖ	: Sosyalleşme Ölçeği
SS	: Standart Sapma
UWES	: The Utrecht Work Engagement Scale
X	: Ortalama
α	: Cronbach Alpha (İç Tutarlılık Değeri)
%	: Yüzde



ÖZET

Araştırmanın amacı, yüzme sporcularının spora bağlılık düzeylerinin sosyalleşme süreçlerine etkisini, cinsiyet, yaş, eğitim, anne ve baba meslek, ailenin aylık gelir düzeyi, haftalık antrenman uygulamalarının saat ve gün değişkenleri ile yüzme sporcularının spora bağlılık düzeylerinin, sosyalleşme süreçlerine etkisini belirlemektir.

Araştırma, yüzme sporcularının demografik özelliklerinin, spora bağlılık düzeylerinin, sosyalleşme süreçlerine etkisinin araştırılması doğrultusunda yapılan bu araştırma betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini; 2024-2025 yıllarında Doğu Anadolu Bölgesindeki yüzme sporcuları (n=660) örneklem grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)” ile “Sosyalleşme Ölçeği (SÖ)” kullanılmıştır. Çalışma verilerinin toplanması Google Forms ortamında, analizleri SPSS 26 programı ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma sonucunda yüzme sporcularının çoğunlukla yüksek eğitimli, yüksek gelirli ve kadın bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Erkeklerin hem spora olan bağlılıkları hem de spor aracılığıyla sosyalleşme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olması, spora bağlılık ile sosyalleşme arasında toplumsal cinsiyetin belirleyici bir rol oynadığını söyleyebiliriz. Spora bağlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaştığını ve bu bağlılığın özellikle genç yaş gruplarında daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyalleşme boyutunda ise yaşa göre değişkenlik göstermekle birlikte, sporun her yaş grubunda bireyin sosyal yönünü besleyen bir araç olduğu söylenebilir.

Eğitim düzeyinin spora katılım motivasyonunu ve spordan elde edilen doyumu etkileyen önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyi düştükçe sporun yaşam pratiği içerisindeki yeri artmakta, bu da spora bağlılık ve içselleştirme düzeylerini yükseltmektedir. Ancak daha yüksek eğitim seviyelerinde spor daha çok sosyalleşme amaçlı yapılmakta, bağlılık ve adanmışlık düzeyleri görece olarak azalmaktadır. Baba mesleği, spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerini etkileyen önemli bir sosyoekonomik faktördür. Anne mesleği değerlendirildiğinde, kamu görevlisi annelerin çocuklarının sporla ilişkileri hem bağlılık hem de sosyalleşme açısından daha güçlüdür. Aile gelir düzeyinin spora bağlılık, zindelik, adanmışlık ve sosyalleşme üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu görülmekle birlikte, içselleştirme gibi bireysel ve duygusal bileşenlerde belirgin farklılıklar ortaya koyması dikkat çekicidir.

Haftalık antrenman sıklığı, spora bağlılık, zindelik, adanmışlık ve içselleştirme gibi faktörlerde belirleyici bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Bu sonuç, sporcuların düzenli antrenman yapmalarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişimlerini de olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, spora bağlılık düzeyi arttıkça sporcuların sosyalleşme eğilimlerinin de artış gösterdiği görülmekle birlikte, bu ilişkinin sınırlı düzeyde olması, sosyalleşme sürecinin çok boyutlu bir yapı sergilediğini ve yalnızca spora bağlılıkla açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Yüzme sporcularının spora olan bağlılık düzeyleri, sosyal gelişimlerini ve sosyalleşme süreçlerini olumlu yönde etkileyerek, spora katılımın sadece fiziksel değil, sosyal açıdan da büyük önem taşıdığı söylenebilir. Bu bulgular, sporcuların spora olan bağlılıklarını artırmak için düzenli antrenman ve sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Anahtar kelimeler: Spor, Bağlılık, Sosyalleşme

ABSTRACT

The Effect of Swimming Athletes' Commitment Levels to Sports on Socialization Processes

The aim of the study is to determine the effect of the level of commitment of swimming athletes to sports on socialization processes, gender, age, education, mother and father occupation, monthly income level of the family, time and day variables of weekly training practices and the effect of swimming athletes' commitment levels to sports on socialization processes. This research, which was carried out in line with the investigation of the demographic characteristics of swimming athletes, their level of commitment to sports, and the effect of their socialization processes on their socialization processes, was designed in accordance with the descriptive relational survey model. The universe of the research; In 2024-2025, swimming athletes (n=660) in the Eastern Anatolia Region constitute the sample group. In the study, "Sports Commitment Scale (SBS)" and "Socialization Scale (SS)" were used as data collection tools. The study data were collected in Google Forms environment and the analysis was carried out with the SPSS 26 program. As a result of the study, we can say that swimming athletes are mostly highly educated, high-income and female. We can say that gender plays a decisive role between commitment to sports and socialization, as men have a higher level of socialization through sports and their commitment to sports. It shows that the levels of commitment to sports differ significantly according to age and this commitment is higher especially in young age groups. In terms of socialization, although it varies according to age, it can be said that sports are a tool that feeds the social aspect of the individual in every age group. It can be said that the level of education is an important variable affecting the motivation to participate in sports and the satisfaction obtained from sports. As the level of education decreases, the place of sports in life practice increases, which increases the level of commitment and internalization of sports. However, at higher levels of education, sports are mostly done for socialization purposes, and the levels of commitment and dedication are relatively reduced. Father's occupation is an important socioeconomic factor that affects the level of commitment to sports and socialization. When the mother's profession is evaluated, the relationship of the children of public servant mothers with sports is stronger in terms of both commitment and socialization. Although family income level appears to have a limited effect on sports commitment, fitness, dedication and socialization, it is noteworthy that it reveals significant differences in individual and emotional components such as internalization. Weekly training frequency stands out as a determining variable in factors such as sports commitment, fitness, dedication and internalization. This result reveals that regular training of athletes positively affects not only their physical but also their psychological and social development. As a result, although it is seen that the socialization tendencies of athletes increase as the level of commitment to sports increases, the limited level of this relationship reveals that the socialization process exhibits a multidimensional structure and cannot be explained only by commitment to sports. It can be said that participation in sports is of great importance not only physically but also socially, by positively affecting the level of commitment of swimming athletes to sports, their social development and socialization processes. These findings highlight the need to strengthen regular training and social support systems to increase athletes' commitment to sports.

Key words: Sports, Engagement, Socialization

1. GİRİŞ

Spor, yalnızca fiziksel performansı geliştirmekle kalmayan; aynı zamanda bireylerin kişisel, toplumsal ve kültürel gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir faaliyettir. Modern toplumlarda sporun rolü, eğitsel işlevleri kadar sosyal boyutuyla da önem kazanmaktadır. Spor etkinliklerine katılım, bireylerin sosyal ilişkilerini artırmalarına, toplumla bütünleşmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar (Yıldıran, 2005). Özellikle bireylerin erken yaşta spora yönlendirilmesi, sosyalleşme sürecinin daha yapılandırılmış ve işlevsel biçimde ilerlemesini mümkün kılar.

Yüzme sporu, bireysel bir branş olarak sınıflandırılrsa da, birçok yönüyle sosyal bir etkileşim alanı yaratmaktadır. Antrenmanlar, yarışmalar, kulüp faaliyetleri ve kamp süreçleri, yüzme sporcularının diğer bireylerle sürekli iletişim hâlinde olmalarını sağlar. Bununla birlikte, yüzmenin yapısal özellikleri sporcunun disiplin, özdenetim, hedef belirleme ve bireysel sorumluluk gibi kişisel becerilerinin gelişimini de destekler (Bompa ve Buzzichelli, 2019). Bu yönüyle yüzme, hem bireysel gelişimi hem de sosyal becerilerin inşasını aynı anda teşvik eden bir spor dalı olarak öne çıkar.

Spora bağlılık, bireyin düzenli olarak spora katılım gösterme isteği, bu süreçte duygusal bir tatmin yaşaması ve spor faaliyetlerini yaşam tarzının bir parçası hâline getirmesi olarak tanımlanabilir. Scanlan ve arkadaşlarının (1993) geliştirdiği Sport Commitment Model (Spora Bağlılık Modeli), bu kavramı çok boyutlu bir şekilde ele alır. Modelde, sporcuların bağlılık düzeylerini etkileyen başlıca faktörler arasında katılım motivasyonu, elde edilen doyum, sosyal destek, alternatif faaliyetlerin cazibesi ve yatırım unsurları yer almaktadır. Bu bağlamda, spora bağlılık yalnızca fiziki bir bağlılık değil; aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönleri de içeren bütüncül bir olgudur.

Sosyalleşme, bireyin toplumun norm, değer ve davranış biçimlerini öğrenerek, toplumsal yapının bir parçası haline gelme sürecidir (Koca ve Aşçı, 2006). Bu süreçte birey, sosyal rolleri içselleştirir ve toplumla etkileşim içinde kimliğini inşa eder. Spor, bu bağlamda yalnızca fiziksel bir aktivite değil; aynı zamanda bireyin kimlik geliştirme, rol öğrenimi ve aidiyet kazanımı gibi sosyal gelişim basamaklarını da destekleyen bir araçtır. Yapılan çalışmalar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli spor faaliyetlerine katılan bireylerin sosyal yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bailey ark., 2013).

Spora yüksek bağlılık düzeyine sahip bireylerin, antrenörleriyle daha sağlıklı iletişim kurdukları, grup içi dayanışma ve iş birliği duygusunu daha güçlü hissettikleri araştırmalarla

ortaya konmuştur (Weiss ve Weiss, 2006). Özellikle yüzme gibi bireysel sporlarda bu bağlılık, bireyin motivasyonunu sürdürebilmesi ve sosyal bağlarını kuvvetlendirmesi açısından kritik bir rol oynar. Antrenmanlara süreklilik kazandıran, hedeflerine odaklanmasını sağlayan ve sporcu kimliğini besleyen bu bağlılık, aynı zamanda bireyin toplum içindeki konumunu ve ilişkilerini de etkileyen bir faktör hâline gelir.

Spora bağlılık ile sosyalleşme süreçleri arasında çift yönlü bir etkileşim olduğu söylenebilir. Birey spora ne kadar bağlıysa, sporun sunduğu sosyal fırsatlardan o denli fazla yararlanmakta; aynı şekilde sosyal çevresi de spora bağlılığını güçlendirmektedir. Yüzme özelinde düşünüldüğünde, bireysel bir branş olmasına rağmen, bu sporun yapısı gereği bireyin sosyal gelişimine anlamlı katkılar sunduğu görülmektedir. Bu katkılar, hem bireysel başarı hem de toplumsal uyum açısından değerlendirildiğinde önemli kazanımlar sunmaktadır.

Araştırmanın amacı; Yüzme sporcularının spora bağlılık düzeylerinin sosyalleşme süreçlerine etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda, literatürde yer alan spora bağlılık ve sosyalleşme kuramları temel alınarak, bireysel spor bağlamında bu iki kavramın nasıl etkileşim içinde olduğu değerlendirilecektir. Ayrıca hem ulusal hem de uluslararası literatürden elde edilen bulgular aracılığıyla, yüzme sporcuları özelinde konunun kavramsal ve pratik yönlerine ışık tutulması hedeflenmektedir. Böylelikle, bireysel spor branşlarında yer alan sporcuların sosyal gelişim süreçleri hakkında derinlemesine bilgi sunulması amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Spor, en temel tanımıyla bireyin fiziksel yetilerini geliştirmeyi, sağlıklı bir yaşam biçimi edinmeyi ve toplumsal etkileşimde bulunmayı amaçlayan düzenli bedensel etkinlikler bütünüdür. Ancak yalnızca fiziksel yönüyle sınırlı kalmayan spor; bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen çok boyutlu bir olgudur (Sevim, 2002). Modern anlamda spor, eğitimsel bir araç, kültürel bir ifade biçimi ve sosyal bir etkileşim alanı olarak değerlendirilmekte; bireyleri yalnızca fiziksel olarak değil, psikolojik ve toplumsal açılardan da güçlendirmeyi hedeflemektedir (Koca ve Bulgu, 2005). Spor, bireylerin öz disiplin geliştirmesine, stresle başa çıkmasına, özgüven kazanmasına ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasına olanak tanır. Özellikle takım sporları, iş birliği, liderlik, paylaşım ve sorumluluk alma gibi sosyal becerilerin gelişmesini sağlar (Güngör, 2019). Aynı zamanda bireysel sporlar da sporcuya içsel motivasyon, hedef belirleme ve öz değerlendirme alışkanlıkları kazandırır. Bu durum, bireyin sosyal kimliğini yapılandırmasına ve toplumsal rollerini benimsemesine katkıda bulunur (Erkal, 2006). Toplumsal bağlamda spor, kültürel kimliğin bir yansıması, ulusal değerlerin bir ifadesi ve sosyal bütünleşmenin bir aracı olarak işlev görmektedir. Özellikle genç bireylerin erken yaşta spora yönlendirilmesi, onların okul başarısı, toplumsal uyumu ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesi açısından kritik öneme sahiptir (Bailey ark., 2013).

Spor, bireyin bedensel gelişimine katkı sağlamakla birlikte, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerini de güçlendiren çok boyutlu bir etkinliktir. Geleneksel tanımıyla spor, belirli kurallar çerçevesinde yapılan bedensel etkinlikler bütünüdür. Ancak çağdaş yaklaşımlarda spor yalnızca bir fiziksel etkinlik değil, aynı zamanda toplumsal bir kurum ve bireylerin yaşam tarzlarının şekillendiği bir sosyal alan olarak kabul edilmektedir (Yetim, 2000). Sporun bireysel faydalarının yanı sıra, sosyal işlevleri de son derece önemlidir. Sosyalleşme, bireyin toplumun bir üyesi olmasını sağlayan temel süreçlerden biridir ve spor bu süreçte aktif biçimde katkı sunar. Spor yoluyla bireyler; iş birliği, empati, kurallara uyum, liderlik gibi toplumsal değerleri öğrenmekte ve içselleştirmektedir (Koca, 2006). Bu yönüyle spor, bireyin toplumla bütünleşmesini ve sosyal rollerini tanımasını kolaylaştırır. Spor, özellikle gençler için güçlü bir sosyalizasyon aracıdır. Okul çağındaki çocuklar ve ergenler için spor kulüpleri, hem fiziksel gelişim alanı hem de sosyal ilişkilerin kurulduğu bir ortam sunar. Bu

süreçte bireyler, takım çalışması, disiplin, öz denetim gibi sosyal becerileri kazanmaktadır (Yıldıran, 2005). Ayrıca, düzenli spor yapan bireylerde öz güven, motivasyon ve sosyal yeterlilik gibi kişilik özelliklerinin daha belirgin olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Güngör, 2019).

Sporun toplumsal yönü yalnızca birey düzeyinde değil, aynı zamanda kültürel ve ulusal kimliklerin inşasında da önemli bir rol oynar. Spor, bir toplumun değerlerini yansıtan, tarihsel belleğini besleyen ve aidiyet duygusunu pekiştiren bir araçtır. Özellikle milli takımlar ve uluslararası spor organizasyonları, toplumsal dayanışmayı ve ortak kimlik bilincini güçlendiren sosyal olaylar olarak değerlendirilir (Erkal, 2006).

2.2. Yüzmenin Tarihsel Gelişimi

Anne rahminde bulunan sıvı içerisinde geçirdiğimiz zaman yüzmenin en temel işlev olarak kabul edilmektedir (Bozdoğan ve Özüak, 2003). İnsanların yüzme becerisini kazanımları ne zaman öğrendikleri konusunda kesin bir bilgi olmasa da sporsal bir aktivite olarak başlanmadığı bilinmektedir. MÖ. 9000 yıllarda yaşayan insanlar tarafından Libya'daki mağaraların duvarlarında yer alan resimler bizi yüzmenin tarihine götürmektedir. Büyük İskender ve Julius Cesar'ın yüzme konusunda iyi olduğu iddia edilen varsayımlar bulunmaktadır. Plato İse "yüzmeyenler antrenmanlarda zayıftırlar" sözünü söylediği yönünde söylentiler bulunmaktadır (EBGSK, 2025). Su bilgisi ve dalış insanların düşmanlarından kurtulabilmesinde önemli bir yer oynamıştır. Savaşlarda nehirleri geçmek için köprüler kurmak yerine yüzerek geçtikleri bilgisi yer almaktadır (Şen, 2001). Eski Sümer, Mısır ve Hitit devletlerinde birçok yüzme çeşidinin uygulandığı ve bulunduğu bilinmektedir. Askeriyede eğitim olarak Yunanlılar ve Romalılarda temel eğitim sınıfında yer almıştır. Antik çağ döneminde Yunanlılar tarafından yüzme organizasyonları düzenlenerek yarışlar yaptırılıyordu. Japonya'da krallık eğitimi veren okullarında yüzme zorunlu dersler arasında yer alırken Romalılarda da hamamlarda bağımsız yüzme havuzları inşa ediyorlardı. İlk yüzme yarışının 2000 yıl önce organize edildiği söylene de ilk olarak İngilizler tarafından 1828 yılında modern anlamda açık yüzme havuzu inşa edilmiş ve Liverpool'da modernize edilmiştir (EBGSK, 2025). 1837 yılında ilk uluslararası yüzme yarışları yine Londra'da düzenlenirken 1846 yılında Avustralya'da gerçekleşmiştir. 1875 yılına İngiliz yüzücü Mathew İngiliz kanalında kurbağalama stil yüzdü (Spor Ansiklopedisi, 1991). Düzenlenen ilk modern olimpiyat oyunlarında yüzücüler istediği stilde yüzebilmekte

özgür iken, 1956 yılında bu özgürlük ortadan kaldırılarak, stiller arası rekabet durumu ortaya çıktı (EBGSK, 2025). Ülkemizde ise yüzme 1910 yılında başladı. 1923 yılında ilk düzenli yüzme yarışı büyük adada düzenlendi. “Şirketi Hayriye” adıyla kurallara uygun olarak yapılan ilk yüzme havuzu 1931 yılında kuruldu. 1932-1933 yılında ülkemizde yüzme önemli gelişmeler yaşayarak 1934 yılında Sovyetler Birliğinde ilk Uluslararası yarışmamız gerçekleşti. Bu organizasyona ilk milli erkek yüzücülerimizden Adnan Bey, Suat Erler, Mehdi Ağaoğlu, İhsan Keskin, Naili Moran, Safvan Serim ve Alparslan katılırken ilk kadın milli yüzücülerimizden Cavidan Erbelger ve Leyla Asım Turgut katılmıştır. Denizcilik federasyonu altında branşlaşan yüzme, 1957 yılında Denizcilik federasyonundan ayrılarak Yüzme federasyonu ismiyle kuruldu (Urartu, 1995). 1973 yılına gelindiğinde M. Moiroux Galatasaray lisesinde beden eğitimi ders saatlerinde yüzme eğitimi vererek gelişimine katkı sunanlar arasındadır (EBGSK, 2025). Yüzme branşı bugün Türkiye Yüzme Federasyonu ismiyle ülkemizde yüzme faaliyetlerini sürdürmektedir.

2.3. Yüzme Sporunun Özellikleri

2.3.1. Yüzme

Yüzme, bireyin tüm vücut kaslarını etkin şekilde kullandığı, su ortamında gerçekleşen bir bireysel spor dalıdır. Bu branş, her yaş grubuna hitap etmekle birlikte, bireyin fiziksel sağlığına ve yaşam kalitesine önemli katkılar sağlar. Yüzme, kas kuvveti, kardiyovasküler dayanıklılık ve koordinasyon gibi fiziksel özellikleri geliştirirken; aynı zamanda stres düzeyini azaltarak ruhsal dengeyi de koruyabilmektedir (Çimen ve Şenel, 2023).

Yüzme, su içinde hareket etmeyi amaçlayan doğal bir spor dalı olmasının yanı sıra, teknik beceri, kondisyon ve koordinasyonun birleşimini gerektiren kompleks bir fiziksel aktivitedir. Olimpik bir spor branşı olarak dünya genelinde yaygın şekilde uygulanmakta olup, hem rekreatif hem de profesyonel düzeyde önemini korumaktadır. Yüzme sporunun temelini dört ana stil oluşturur: serbest stil, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek. Bu stiller, teknik farklılıkları, enerji kullanımı ve uygulanış biçimleri açısından birbirinden ayrılmaktadır (Demir, 2022).

Yüzme stilleri, sporcunun performansını doğrudan etkileyen teknik detaylar içerir. Bu detaylar arasında suya giriş, vücut pozisyonu, kol ve bacak hareketleri, nefes alma düzeni

ve dönüş teknikleri yer almaktadır. Her bir stilin kendine özgü teknik gereklilikleri, antrenman planlarının oluşturulmasında ve sporcuların yönlendirilmesinde kritik rol oynar (Yıldız, 2021). Bu nedenle yüzme stillerinin teknik boyutları ile birlikte ele alınması, hem antrenörler hem de sporcular için büyük önem taşır.

Yüzme sporu, bireyden yüksek aerobik kapasite, kuvvet, çeviklik ve esneklik gibi birçok fiziksel yeterlilik beklemektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, karada ve suda yapılan kuvvet antrenmanlarının yüzücüler üzerindeki etkilerini incelemiş; suda yapılan kuvvet çalışmalarının, yüzme performansı üzerinde daha doğrudan etkili olduğunu göstermiştir (Doğan ve Arslan, 2021). Ayrıca, antrenmanların bireysel ihtiyaçlara göre planlanmasının, sporcunun fiziksel gelişimine daha olumlu katkı sunduğu belirtilmektedir (Aydemir ve Gül, 2020).

Yüzme, bireyin sadece fiziksel yönünü değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığını, motivasyonunu ve içsel disiplini de geliştiren bir branştır. Özellikle bireysel hedeflere ulaşma süreci, sporcuya öz-yeterlik ve başarı duygusu kazandırır. Bu bağlamda, yüzme sporunun birey üzerindeki psikolojik etkileri, sporcuların spora bağlılık düzeyleriyle yakından ilişkilidir (Bozkurt & Dağlı, 2022). Ayrıca antrenör-sporcu ilişkileri, kulüp ortamı ve yarışma süreçleri gibi etkenler sayesinde yüzme, bireysel bir spor olmasına rağmen sosyal etkileşim açısından da zengin bir alan sunmaktadır (Akpınar ve Öztürk, 2021).

Yüzme öğretimi, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine göre farklı şekillerde yapılandırılmalıdır. Yüzmenin küçük yaşta öğrenilmesi, hem beceri gelişimi hem de suya karşı olumlu tutum geliştirilmesi açısından önemlidir. Bu nedenle, öğretmenlerin kullandığı metaforlar ve öğretim yöntemleri, öğrencilerin öğrenme sürecindeki motivasyonunu ve algısını etkilemektedir (Demir ve Ceylan, 2023). Etkili yüzme eğitimi, teknik becerilerin yanı sıra, özgüven, kararlılık ve bağımsızlık gibi kişilik özelliklerini de desteklemektedir (Özkan ve Tunç, 2023).

Türkiye’de yüzme sporu, son yıllarda tesisleşme, eğitim yatırımları ve federasyon destekleriyle gelişme göstermektedir. Yüzme Federasyonu’nun düzenlediği yarışmalar ve antrenör eğitimleri, bu sporun yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. Özellikle antrenörlerin liderlik tarzları, sporcuların performansı ve spora devam etme motivasyonu üzerinde doğrudan etkilidir (Demirtaş, 2022). Bu yönüyle yüzme sporu, sadece fiziksel değil, toplumsal ve eğitsel işlevleriyle de dikkat çekmektedir.

2.3.2. Yüzme stilleri

2.3.2.1.Serbest yüzme tekniği

Serbest stil, yüzücünün en az enerjiyle en hızlı şekilde ilerlemesini sağlayan stil olarak bilinir. Genellikle crawl tekniği ile uygulanır. Bu teknikte yüzücü, yüzüstü pozisyonda ilerlerken kol ve bacak hareketlerini senkronize şekilde kullanır. Kollar sırayla suya girerek ileriye doğru uzanır ve suyu geriye doğru iter. Bacaklar ise yukarı-aşağı çırpma hareketleriyle destek sağlar (Çelik, 2023). Nefes alma, başın yan tarafa çevrilerek kısa süreli yapılır. Bu stilin en büyük avantajı hızdır.

2.3.2.2.Sırt üstü yüzme tekniği

Kurbağalama, yüzmenin en eski stillerinden biridir ve özellikle senkronize kol-bacak hareketleriyle dikkat çeker. Kollar birlikte öne doğru uzanır, ardından yarım daire biçiminde yana ve geriye doğru çekilir. Bacaklar ise kurbağaya benzer şekilde dışa açılarak dairesel bir itme hareketi yapar (Kara, 2022). Nefes alma, her kulaç döngüsünde başın su yüzeyine çıkmasıyla gerçekleştirilir. Stil, dayanıklılığı ve ritmik nefes düzenini ön plana çıkarır.

2.3.2.3.Kurbağalama yüzme tekniği

Sırtüstü stilinde yüzücü, sırtüstü pozisyonda ilerler. Kollar sırayla baş üzerinden geriye doğru uzanarak suyu iter. Bacaklar, serbest stile benzer şekilde yukarı-aşağı çırpılır. Bu stilin en önemli teknik yönlerinden biri suya sırtüstü yatarken yön kontrolünün sağlanmasıdır. Ayrıca, yüzücünün kulvar çizgisini görememesi nedeniyle ritim ve denge çalışmaları büyük önem taşır (Özdemir, 2021).

2.3.2.4.Kelebek yüzme tekniği

Kelebek stili, teknik olarak en zor ve fiziksel olarak en yoğun yüzme stilidir. Her iki kol aynı anda öne doğru uzanır ve güçlü bir şekilde geriye çekilirken, bacaklar "yunus hareketi" olarak bilinen eş zamanlı yukarı-aşağı vuruşlarla destek verir. Nefes alma, her iki

kol su dışındayken başın öne doğru kaldırılması ile gerçekleşir (Aydın, 2023). Stil, güç, dayanıklılık ve vücut koordinasyonu açısından sporcuya büyük yük bindirir.

2.3.3. Yüzme sporunda teknik unsurlar

Yüzme stillerinin etkili bir biçimde uygulanabilmesi için belirli teknik unsurların doğru şekilde öğrenilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Bu unsurlar, su içindeki vücut kontrolünden nefes düzenine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

- **Vücut Pozisyonu:** Tüm yüzme stillerinde doğru vücut pozisyonu, su direncini minimize ederek yüzücünün daha az enerji ile daha hızlı ilerlemesini sağlar. Serbest ve sırtüstü stillerde vücudun suya paralel ve düz tutulması esastır. Kurbağalama ve kelebekte ise vücudun dalgalanma hareketi doğal olarak pozisyonda değişkenlik yaratır (Demir, 2022). Vücut dengesi, yüzücünün hızını doğrudan etkileyen temel bir faktördür.
- **Kol ve Bacak Hareketleri:** Kol hareketleri, suyu geriye iterek ilerlemeyi sağlayan temel kuvvet kaynağıdır. Serbest stilde alternatif kol çekişleri kullanılırken, kelebekte çift kol senkronizasyonu gereklidir. Sırtüstü stil de serbest stile benzer ama sırt pozisyonunda gerçekleştirilir. Bacak hareketleri ise su içinde denge ve hız için destek görevi görür. Kurbağalama dışındaki tüm stillerde bacaklar yukarı-aşağı çırpma hareketi yaparken, kurbağalamada dairesel itme söz konusudur (Kara, 2022).
- **Nefes Alma Teknikleri:** Yüzmede doğru nefes alma, hem oksijen kullanımını optimize etmek hem de ritim kontrolünü sağlamak açısından kritik öneme sahiptir. Serbest stilde genellikle her üç kulaçta bir nefes alınırken, kelebek stilinde her iki kolda bir nefes tercih edilir. Kurbağalamada ise her kol-bacak döngüsünde nefes alma mümkündür. Sırtüstü stilde nefes kısıtlaması bulunmamakla birlikte, suyun yüze sıçraması nefes düzenini zorlayabilir (Yıldız, 2021).
- **Dönüş ve Atlayış Teknikleri:** Yarışma yüzücülüğü açısından dönüş ve atlayış teknikleri büyük önem taşır. Serbest ve sırtüstü stillerde “takla dönüşü” (flip turn) kullanılırken, kelebek ve kurbağalamada çift elle duvara dokunma zorunludur. Start atlayışları ise yarışın başlangıcında avantaj sağlar. Başlangıç bloklarından suya girerken vücut aerodinamik biçimde uzatılmalı, giriş açısı dar olmalıdır (Aydın, 2023).

- **Stil-Teknik Uyum ve Performans:** Her sporcunun fiziksel özellikleri, teknik becerileri ve psikolojik durumu farklılık gösterdiği için en verimli yüzme stili kişiden kişiye değişebilir. Örneğin uzun boylu ve güçlü üst gövdeye sahip bir yüzücünün serbest veya kelebek stilde başarılı olma olasılığı daha yüksektir (Çelik, 2023). Stil ve teknik tercihi antrenörler tarafından bireysel performans analizine göre yönlendirilmelidir. Antrenmanlarda teknik geliştirme odaklı çalışmalara yer verilmesi, sporcuların yarışmalarda daha az eforla daha yüksek performans göstermelerini sağlar. Özellikle temel tekniklerin doğru biçimde öğretilmesi, ileriki düzeylerde kompleks becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır (Özdemir, 2021). Yüzme sporunda başarı, sadece fiziksel yeterlilikle değil; teknik bilgi, doğru uygulama ve stil-teknik uyumuyla da doğrudan ilişkilidir. Her bir yüzme stiline has teknik gereklilikleri bulunmaktadır ve bu unsurların bilinçli bir şekilde antrenman programlarına entegre edilmesi sporcuların gelişimini hızlandırır. Akademik ve uygulamalı çalışmalar, teknik becerilerin performans üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymakta, bu da teknik eğitimin yüzme sporunun ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir.

Yüzme, diğer bireysel sporlara kıyasla oldukça yoğun ve disiplinli bir antrenman süreci gerektirir. Sabah erken saatlerde başlayan antrenmanlar, sık tekrarlar ve teknik detaylara dayalı uygulamalar, yüzücülerde zaman yönetimi, öz disiplin ve planlı yaşama alışkanlığı kazandırmaktadır (MacNamara ve ark., 2010). Bu yönüyle yüzme, sadece fiziksel performansı değil, bireyin yaşam biçimini ve kişilik gelişimini de şekillendiren bir spor dalı olarak öne çıkar.

Ergenlik dönemindeki yüzücüler için bu disiplin süreci, bir yandan başarıya giden yol olarak görülürken, diğer yandan sosyal yaşamdan feragat edilmesi gibi zorlukları da beraberinde getirebilir. Bu ikilik, sporcuların bağımlılık düzeyini ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyebilir. Nitekim bireyin spora bağlılığının, bu yoğun antrenman sürecine ne derece anlam yüklediğiyle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Fraser-Thomas ve ark., 2008).

2.4. Yüzme ve Sağlık

Yüzme spor fiziksel gelişimin gerçekleştiği önemli bir branştır. Bu branшта gerçekleşen gelişmeler kişinin yaşamını etkilemektedir. Yüzmenin gerek yapıldığı ortam

gerek ise kullanılan kas grupları bireyi her yönüyle etkilemekte ve geliştirmektedir. Çocuklar ve gençler üzerindeki ruhsal ve fiziksel etkilerini inceleyen çalışmalara literatürde sıklıkla karşılaşılmaktadır (Altay, 2004.) Yüzücülerin bağışıklık sisteminin diğer bireylere göre daha kuvvetli olduğunu söylemek mümkündür. Gerçekleşen bu aktivitenin akciğer fonksiyonları üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Yüzücünün aktivite sırasında nefes tutuşlarının kontrollü olması ve uzun süre yoğun antrenmanların devam etmesi solunum parametreleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Altay, 2004). Teknik olarak programlı ve düzenli olarak tekrar edilen antrenmanların organizmayı pozitif yönde etkilemesi kaçınılmazdır. Bu etkileri farklı sistemler üzerinde ele almak mümkündür (Günay, 2007).

Temel Hayatta Kalma Becerileri: Yüzme bilmek, suya düşme veya suya girme durumlarında hayati bir beceridir. Bu, çocukların güvenliği için önemlidir. Yüzme, çocuklar için fiziksel, psikolojik, sosyal ve motor becerilerin gelişimine önemli katkılar sağlar. Düşük yaralanma riski ve genel sağlık üzerindeki olumlu etkileri, yüzmeyi çocuklar için ideal bir spor haline getirir. Bu nedenle, yüzme, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek ve çeşitli beceriler geliştirmek isteyen çocuklar için önerilen spor aktivitelerinden biridir (Sevim, 1997).

Yüzme genellikle yaş aralığı ne olursa olsun başlanabilen ve sağlık durumu elverişli olduğu sürece her zaman yapılabilen bir spor dalıdır. Diğer birçok spora kıyasla, yüzmenin yaralanma riski oldukça düşüktür ve birçok farklı sağlık koşuluna sahip bireyler için uygundur. Ayrıca, engellilerin de yüzme yapmalarına ve bu sporu rahatlıkla pratik etmelerine olanak tanıyan bir spordur. Bu, suyun kaldırma kuvvetinin ve düşük darbe riskinin yanı sıra, birçok farklı teknik ve ekipmanın kullanılabilmesiyle mümkün olmaktadır. Sonuç olarak, yüzme sağlık ve sporun bir araya geldiği benzersiz bir aktivitedir ve birçok kişi için yaşam boyu keyifli bir fiziksel aktivite olabilir. Yüzmek gerçekten de birçok fayda sunar ve bu faydaların birçoğu diğer sporlardan farklıdır. Su içinde yapılan aktiviteler sırasında vücut ağırlığının azalması, sporu daha kolay ve eğlenceli hale getirir. Ancak, yüzme sadece bu yönüyle değil, bir dizi fizyolojik ve sağlık avantajıyla da bilinir (Altay, 2004).

2.5. Yüzme Sporunun Bireysel Sporlardaki Yeri

Yüzme, insanlık tarihindeki en eski fiziksel aktivitelerden biridir. İlk olarak antik çağlarda hayatta kalma becerisi olarak ortaya çıkan yüzme, zamanla sportif bir disipline

dönüşmüş ve özellikle 19. yüzyılın sonlarından itibaren modern spor sistemleri içerisinde yerini almıştır. 1896'daki ilk modern Olimpiyat Oyunları'ndan itibaren yüzme, uluslararası rekabetin önemli branşlarından biri olmuş ve günümüzde hem bireysel hem de takım yarışmalarıyla yaygın bir spor dalı hâline gelmiştir (Lohn, 2010).

Türkiye'de yüzme sporu, 20. yüzyılın ortalarından itibaren sistematik bir yapıya kavuşmuş ve özellikle son yıllarda kulüplerin ve federasyonların altyapı yatırımları sayesinde büyük bir ivme kazanmıştır (Akgün, 2018). Okul çağından itibaren çocukların yüzmeye yönlendirilmesi, hem sağlıklı yaşam hem de sportif başarı açısından teşvik edilmektedir.

- ✓ **Yüzme, fiziksel ve psikolojik olarak avantaj sağlar:** Yüzme, tüm vücut kaslarını çalıştıran ve özellikle kardiyorespiratuvar dayanıklılığı artıran çok yönlü bir spor dalıdır. Düşük yaralanma riski ve suyun taşıyıcı özelliği sayesinde her yaş grubundan birey tarafından uygulanabilir. Bunun yanı sıra, yüzme stresi azaltıcı, zihinsel rahatlama sağlayıcı etkileriyle de bilinir (Schaefer ve ark., 2017). Yüzme ile ilgilenen bireylerin öz güven, benlik saygısı ve stresle başa çıkma becerilerinde gelişim gösterdiği araştırmalarla desteklenmiştir (Dugdale ve ark., 2016).
- ✓ **Psikolojik açıdan yüzme, yüksek derecede içsel motivasyon gerektirir:** Sporunun antrenman esnasında yalnız olması, onu kendi iç dünyasıyla baş başa bırakır. Bu durum, öz-farkındalık, öz-düzenleme ve zihinsel dayanıklılık gibi becerilerin gelişmesini sağlar. Ayrıca yüzme, zamanla yarışma mantığı nedeniyle bireysel hedef koyma ve sürekli gelişim arayışı gibi psikolojik süreçleri de tetikler (Gould ve Carson, 2008).
- ✓ **Bireysel sporlar sosyal dinamikler açısından önemlidir:** Bireysel sporlar, sporcuların rekabeti doğrudan kendi performansları üzerinden deneyimledikleri branşlardır. Bu sporlarda başarı, kişinin bireysel çabasıyla ölçüldüğü için özerklik, sorumluluk ve özgüven gibi değerler daha ön plandadır (Deci ve Ryan, 2000). Ancak bu bireysellik, zaman zaman sosyal izolasyon riskini de beraberinde getirebilir. Takım sporlarında sıkça görülen grup dayanışması, sosyal destek ve aidiyet hissi, bireysel sporlarda daha sınırlı deneyimlenebilmektedir.
- ✓ **Yüzme gibi bireysel sporlar bu anlamda bir geçiş alanı sunar:** Sporunun bireysel performans sergilemesi, onun kişisel farkındalığını artırırken; kulüp, antrenör ve müsabaka ortamları da sosyal ilişki alanlarını genişletir. Bu bağlamda

yüzme, bireyin hem bağımsız bir birey olmasını hem de sosyal bir varlık olarak gelişmesini destekleyen hibrit bir spor dalı niteliği taşır.

- ✓ **Yüzme sporcularının sosyal etkileşimleri artar:** Yüzme sporcuları genellikle kulüp yapıları içinde gelişim gösterirler. Bu kulüpler, sadece teknik gelişim için değil, aynı zamanda sosyal destek, arkadaşlık, aidiyet ve ortak hedefler doğrultusunda etkileşim kurma ortamları sunar (Knight ve ark., 2016). Takım içindeki yüzücülerin antrenman boyunca rekabet içinde olmaları, aynı zamanda iş birliği geliştirmelerini ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarını da zorunlu kılar.

Ayrıca yarışmalar ve kamp süreçleri, sporcuların farklı kültürel ve sosyal arka planlardan gelen akranlarıyla iletişim kurmalarına olanak sağlar. Bu çeşitlilik, sosyal becerilerin gelişimi için önemli fırsatlar yaratır. Bu anlamda yüzme, bireysel yönünün yanı sıra sosyalleşme fırsatları sunan bir spor dalı olarak literatürde önemli bir yer edinmiştir (Eime ve ark., 2013).

2.6. Spora Bağlılık Kavramı

Spora bağlılık, bireyin bir spor dalına olan sürekli katılım isteğini ve bu uğraşı sürdürebilme yönündeki kararlılığını ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, yalnızca fiziksel katılımı değil; duygusal, bilişsel ve sosyal unsurlarla da yakından ilişkilidir. Spor psikolojisi literatüründe bağlılık, bireyin spora yönelik içsel motivasyonu ve devam etme arzusu ile açıklanmakta, bu durumu etkileyen birçok psikososyal değişkene dikkat çekilmektedir (Scanlan ve ark, 1993).

Scanlan ve arkadaşlarının geliştirdiği Sport Commitment Model, bu kavramın anlaşılmasında önemli bir teorik çerçeve sunar. Bu modele göre spora bağlılık, altı temel unsurla şekillenir: spordan alınan doyum, katılım alternatiflerinin azlığı, yatırımlar, sosyal kısıtlılıklar, değer verme ve bağlılık eğilimi. Bu unsurlar, bireyin sporla ilişkisini sürdürüp sürdürmemesi üzerinde doğrudan etkilidir (Scanlan ve ark, 2003).

2.6.1. Spora bağlılık türleri

Literatürde spora bağlılık genellikle istekli bağlılık (enthusiastic commitment) ve zorunlu bağlılık (constrained commitment) olmak üzere iki temel kategoride ele alınır. İstekli bağlılık, bireyin içsel motivasyonla spora yönelmesi ve bundan haz alması

durumudur. Zorunlu bağıllık ise, bireyin sosyal baskı, yatırımlar ya da alternatiflerin eksikliği nedeniyle spora devam etmesi anlamına gelir (Raedeke, 1997). Bu ayırım, sporcuların bağıllık biçimlerinin hem bireysel tatminlerini hem de sosyal ilişkilerini nasıl etkilediği konusunda önemli ipuçları sunar.

2.6.2. Bireysel sporlarda bağıllık

Bireysel sporlarda spora bağıllık, takım sporlarına göre daha çok içsel faktörlere dayanmaktadır. Takım sporlarında bağıllık genellikle sosyal ilişkiler ve grup dinamikleri üzerinden şekillenirken, bireysel sporlarda bireyin öz disiplin, kişisel hedefler ve öz düzenleme becerileri ön plana çıkar (Weiss ve Weiss, 2006). Yüzme gibi bireysel sporlar, uzun süreli antrenman süreçleri, yalnızlıkla başa çıkma kapasitesi ve bireysel performans baskısı gibi unsurlar nedeniyle spora bağıllık açısından farklı dinamikler içermektedir.

Özellikle elit yüzücülerde bağıllık düzeyinin yüksek olduğu, bu bireylerin spor yaşamlarını sürdürebilmek için içsel motivasyonlarını daha yoğun kullandıkları görülmektedir (Gould ve ark., 2002). Bu bağlamda, bireysel sporcuların bağıllık düzeyleri yalnızca sportif başarıları değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik dayanıklılıklarını da yansıtmaktadır.

2.6.3. Sporcularda bağıllık ve sürdürme nedenleri

Ergenlik dönemindeki sporcular için bağıllık, yalnızca bir spor pratiğine devam etmek değil, aynı zamanda kimlik gelişimi ve sosyal kabul süreçleriyle de ilişkilidir. Bu yaş grubundaki bireylerin sporu bırakma nedenlerinin çoğu, antrenör ilişkileri, sosyal çevre baskısı, başarı beklentisi gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Butcher ve ark., 2002). Bu durum, spora bağıllık kavramının çok yönlü değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Spora bağıllığın sadece bireysel faydaları değil, aynı zamanda sosyal faydaları da bulunmaktadır. Bağlı sporcular, takım ya da kulüp ortamlarında daha aktif roller üstlenmekte, liderlik davranışları sergilemekte ve akranlarıyla daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilmektedir. Bu da sosyalleşme sürecine dolaylı fakat önemli bir katkı sağlar (Altıntaş, 2014). Bu yönüyle spora bağıllık, bireyin yalnızca bir spor dalında sürekliliğini sağlamaz; aynı zamanda sosyal kimliğinin oluşumuna ve toplumsal ilişkilerinin kalitesine de katkı sunar.

2.7. Sosyalleşme Süreci ve Spor

Sosyalleşme, bireyin içinde yaşadığı toplumun normlarını, değerlerini, davranış biçimlerini öğrenmesi ve içselleştirmesi süreci olarak tanımlanır (Berger ve Luckmann, 1966). Bu süreç, doğumdan itibaren başlar ve bireyin yaşamı boyunca çeşitli sosyal çevreler aracılığıyla devam eder. Sosyalleşme yalnızca toplumsal adaptasyon anlamına gelmez; aynı zamanda bireyin benlik algısı, kimlik gelişimi ve sosyal rollerini üstlenme kapasitesini de içerir (Parsons, 1951).

Sosyalleşme süreci iki ana aşamada değerlendirilir: birincil sosyalleşme (ailenin temel rol oynadığı çocukluk dönemi) ve ikincil sosyalleşme (arkadaş çevresi, okul, iş ve hobiler gibi sosyal yapıların devreye girdiği dönem). Spor da özellikle ikincil sosyalleşme kapsamında değerlendirilen etkili bir sosyal çevredir.

2.7.1. Sporun sosyalleşmedeki rolü

Spor, bireylerin sosyal beceriler kazanmasında ve grup normlarını öğrenmesinde önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Spor ortamları, bireyler arasında iletişim kurmayı, kurallara uymayı, iş birliği yapmayı ve rekabeti sağlıklı biçimde yönetmeyi öğretir (Coakley, 2017). Aynı zamanda farklı toplumsal katmanlardan gelen bireyleri bir araya getirerek kültürel etkileşimi artırır ve sosyal bütünleşmeye katkı sağlar.

Araştırmalar, sporun gençler üzerinde olumlu sosyal etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle organize spor faaliyetlerine katılan gençlerde aidiyet hissi, öz saygı ve sosyal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Eime ve ark., 2013). Takım sporlarında bu etki daha doğrudan gözlemlenebilmekle birlikte, bireysel sporlarda da uygun sosyal yapıların oluşturulmasıyla benzer sonuçlar elde edilebilmektedir.

Bireysel sporlarda sosyalleşmenin doğası gereği bireysel sporlar, sosyal etkileşim açısından bazı farklılıklar gösterir. Sporcular antrenmanlarını çoğunlukla bireysel olarak sürdürseler de, antrenörleri, takım arkadaşları ve kulüp üyeleriyle belirli düzeyde sosyal iletişim kurarlar. Bu etkileşimler, bireyler arasında karşılıklı öğrenmeyi, dayanışmayı ve sosyal destek mekanizmalarının gelişmesini sağlar (Weiss ve Smith, 2002).

Yüzme gibi bireysel sporlarda sporcular aynı havuzda, benzer disiplinlerde çalışsalar da yarışlar bireysel olduğu için performans baskısı ve yalnızlık duygusu daha fazla olabilir. Bu noktada sosyal bağların önemi daha da artar. Sporcu, antrenörle kurduğu ilişki, takım

arkadaşlarıyla olan duygusal destek ve aileden aldığı moral ile bu süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetebilir (Fraser-Thomas ve Côté, 2009).

Yüzme sporcularında sosyalleşme dinamiklerine bakıldığında yüzme sporcularının sosyalleşme süreçleri, erken yaşta spora başlamaları nedeniyle özellikle gelişimsel açıdan önem taşır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spor kulüplerine katılan bireyler, burada sosyal rollerini öğrenir, akranlarıyla iş birliği yapmayı ve sağlıklı iletişim kurmayı deneyimlerler. Bu süreç, onların toplumsal hayata entegrasyonunu kolaylaştırır (Light ve Dixon, 2007).

Antrenör, yüzücü için yalnızca teknik bir rehber değil, aynı zamanda bir rol modelidir. Bu nedenle antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi, yüzücünün sosyalleşme sürecinde önemli bir belirleyicidir. Antrenörlerin demokratik ve destekleyici yaklaşımlarının, sporcuların hem spora bağlılığını hem de sosyal becerilerini geliştirdiği tespit edilmiştir (Smith ve ark., 2015).

Ayrıca yüzme müsabakaları, kamp ortamları ve kulüp faaliyetleri sporcuların farklı sosyolojik-kültürel çevrelerle etkileşim kurmasını sağlar. Bu ortamlar, yüzücüler için yeni sosyal normlarla tanışma ve çeşitlilik içinde sosyalleşme fırsatları yaratır. Sosyal destek yapılarının güçlü olduğu kulüplerde sporcular daha uzun süre spora devam etmekte ve bu da spora bağlılık düzeylerini artırmaktadır (Allen, 2003).

Sosyalleşme süreci, bireyin benlik algısını ve sosyal kimliğini yapılandırmasında kritik bir rol oynar. Spor, bireyin “sporcu kimliğini oluşturmaya katkı sunar. Özellikle ergenlik döneminde bu kimlik, bireyin toplumsal kabul arayışı ile bütünleşir. Bireyin kendini başarılı bir sporcu olarak tanımlaması, onun diğer sosyal rollerini (öğrenci, arkadaş, aile bireyi vb.) de daha sağlıklı şekilde kurgulamasına zemin hazırlar (Brewer ve ark., 1993).

Yüzme sporcuları için sporcu kimliği, günlük yaşamın önemli bir parçası hâline gelir. Antrenman programları, diyetler, sosyal çevre seçimleri gibi pek çok unsur bu kimliği destekler. Bu kimliğin olumlu gelişimi, bireyin hem spora bağlılığını artırmakta hem de genel yaşam doyumunu yükseltmektedir (Miller ve Kerr, 2002).

2.7.2. Yüzme sporcularında spora bağlılık ile sosyalleşme arasındaki ilişki

Spora bağlılık, bireylerin spor yapmaya yönelik tutumları, duygusal bağları ve davranışsal devamlılıklarıyla ilişkilidir. Bağlılık, sadece fiziksel katılımı değil, aynı zamanda spora duygusal bir bağın kurulmasını da içerir (Weiss ve Chaumeton, 1992). Bireylerin spora olan bağlılıkları, onların yaşamlarında spora ne kadar yer verdiklerini, ne

kadar süre devam ettiklerini ve zorluklar karşısında sporu terk edip etmediklerini belirleyen önemli bir faktördür.

Bağlılık, bir bireyin sporla olan ilişkisini çeşitli düzeylerde etkileyebilir. Affective Commitment (duygusal bağlılık), bireyin spor dalına olan sevgisi ve bağlılık duygusuyla ilişkilidir. Behavioral Commitment (davranışsal bağlılık) ise bireyin spor yapmaya devam etme kararlılığına dayalıdır. Bu bağlılık düzeylerinin sporcunun performansına, yaşam tarzına ve psikolojik iyilik haline doğrudan etkisi vardır (Moran, 2004).

Yüzme sporcularında spora ağırlık bireysel sporlar arasında spora bağlılık açısından dikkat çeken bir örnek sunar. Yüzücüler, antrenmanlarına disiplinli bir şekilde devam ederken, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik zorluklarla da başa çıkmak zorundadırlar. Yüzme sporcuları, hem bireysel başarı hem de teknik beceriler açısından yüksek bir düzeyde bağlılık gerektiren bir süreçten geçerler. Bu bağlamda, yüzücünün spora olan bağlılığı, yalnızca başarısının değil, aynı zamanda spordan alacağı tatminin ve tatminsizlik durumlarının da belirleyicisi olacaktır.

Spora bağlılık, yüzücünün yalnızca antrenmanlarını sürdürme kararlılığını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimlerdeki yerini de belirler. Yüzme kulübü içinde bir aidiyet duygusu, takım arkadaşlarıyla etkileşimde bulunma isteği ve grup etkinliklerine katılım gibi faktörler, sporcuların spora olan bağlılıklarını artıran unsurlar olarak karşımıza çıkar (Fraser-Thomas ve ark., 2005).

2.7.3. Sosyalleşme süreci ve spora bağlılık ilişkisi

Yüzme sporcularında sosyalleşme, spora olan bağlılıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal etkileşimler, sporcuların yalnızca teknik anlamda değil, aynı zamanda duygusal bağlar kurarak spora olan bağlılıklarını güçlendirmelerini sağlar. Sosyal etkileşimlerdeki pozitif deneyimler, sporcuların spora devam etme motivasyonlarını artırmakta ve spordan elde ettikleri tatmin düzeyini yükseltmektedir (Gould ve Carson, 2008).

Sosyalleşme sürecinde yer alan antrenör ve takım arkadaşlarıyla kurulan ilişkiler, spora karşı duygusal bir bağ oluşturulmasında önemli rol oynar. Örneğin, antrenörlerin oyuncularına sağladıkları duygusal destek, sporcuların spora olan bağlılıklarını artırabilir. Ayrıca, takım arkadaşlarıyla ortak antrenmanlar ve yarışmalar, bireysel başarıları kolektif

bir başarı olarak algılamalarına olanak tanır ve bu da spora olan bağlılıklarını güçlendirir (Côté ve Fraser-Thomas, 2007).

Sosyal destek ve bağlılık arasındaki ilişki göz önüne alındığında sosyal destek, bireylerin spor yapma sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir faktördür. Sosyal destek, antrenörlerden, aileden, arkadaşlardan ve takım arkadaşlarından gelebilir. Özellikle yüzme gibi bireysel sporlarda, sosyal desteğin varlığı, sporcuların uzun vadede spora bağlı kalmalarını sağlayan önemli bir etken olarak kabul edilmektedir (Eime ve ark., 2013).

Yüzme kulüplerinde ve diğer spor organizasyonlarında sporcuların birbirlerine sundukları duygusal ve psikolojik destek, bağlılık düzeylerini artırabilir. Bu destek, sporcunun yalnızlık ve izolasyon gibi negatif duygusal durumları aşmasına yardımcı olur ve spora olan bağlılığını güçlendirir (Carron ve Hausenblas, 1998). Ayrıca, sosyal destek grupları, sporcunun karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkmasına ve zorlukları aşmasına olanak tanır.

Spora bağlılık ile sosyal bağlılık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal bağlılık, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyebilir. Özellikle yüzme gibi yüksek bireysel performans gerektiren sporlarda, sosyal bağlılık ve grup içi etkileşimlerin sporcunun motivasyonu üzerinde büyük etkileri vardır. Sosyal bağların kuvvetli olduğu bir ortamda, sporcu daha fazla çaba sarf eder ve performansını artırma yönünde daha fazla motivasyon hisseder (Holt ve ark., 2002).

Bununla birlikte, sosyal bağlılık, sporcuların duygusal bağlılıklarını da artırarak onların motivasyonlarını pekiştirir. Sosyal etkileşimler, bir yüzücünün yalnızca teknik gelişimini değil, aynı zamanda psikolojik iyiliğini ve genel yaşam tatminini de artırır. Bu da, sporcuların spora daha uzun süre bağlı kalmalarını sağlar (Schneider ve ark., 2003).

2.7.4. Yüzme sporcularında sosyal ve psikolojik etkiler

Yüzme, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan birçok fayda sağlar. Fiziksel sağlık üzerinde doğrudan etkileri olduğu kadar, psikolojik sağlığı güçlendiren pek çok özelliği de vardır. Yüzme sporcularının çoğu, düzenli antrenman ve yarışlara katılım sayesinde stresle başa çıkma becerilerini geliştirir. Bu spor dalı, vücudun sağlıklı olmasını sağlamanın yanı sıra, zihinsel iyilik hâlini de iyileştirebilir (Gould, 2002).

Özellikle anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin yüksek olduğu bireylerde yüzme gibi egzersizler, serotonin salgısını artırarak ruh halini iyileştirebilir (Biddle ve Asare, 2011). Ayrıca yüzme gibi su sporları, bireylerin suyun içinde rahatlama hissi duymalarına olanak tanır, bu da vücut ve zihin arasındaki dengeyi sağlar (Leith, 2001).

Yüzme, sporcuların özgüvenlerini geliştiren ve onları daha az endişeli hale getiren bir spor olarak bilinir. Bu durum, bireylerin sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve takım içindeki diğer sporcularla daha iyi etkileşimde bulunmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal Etkileşimler ve Sosyal Kimlik: Sosyal etkileşimler, bireylerin kimlik gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yüzme sporcuları, kulüpleri veya yarışmalar aracılığıyla birbirleriyle etkileşimde bulunarak sosyal kimliklerini oluştururlar. Bu süreç, sosyal becerilerin geliştirilmesinde kritik rol oynar. Özellikle genç yaşta spora başlayan sporcular, bu ortamda arkadaşlıklar kurar, empati becerilerini geliştirir ve topluluk içinde aidiyet duygusu oluştururlar (Beauchamp ve Eys, 2007).

Yüzme, bireysel bir spor olarak başlasa da, antrenmanlar, yarışlar ve kulüp içindeki grup etkinlikleri yüzünden sporcular arasında önemli sosyal etkileşimler ve arkadaşlıklar kurulmaktadır. Bu arkadaşlıklar, sporcuların yalnızlık ve izolasyon gibi duygusal durumları aşmalarına yardımcı olur (Fraser-Thomas ve Côté, 2009). Sosyal kimlik ve grup aidiyeti, sporcuların motivasyonlarını artıran ve spora bağlılıklarını güçlendiren unsurlar olarak karşımıza çıkar.

Özgüven ve kişisel gelişim yönünden yüzme sporcularının özgüvenleri, sıkı bir eğitim süreci, disiplinli antrenmanlar ve yarışmalar sonucu büyük ölçüde gelişir. Başarıya ulaşmak, yüzücünün kendine olan güvenini artırır ve spordan aldığı tatmin duygusunu pekiştirir. Özellikle genç sporcular, yüzme gibi disiplinli bir sporla uğraşarak özsaygılarını geliştirirler ve kişisel gelişimlerini hızlandırırlar (Vealey, 2007).

Bununla birlikte, yüzme sporunda başarı elde etmek, sadece fiziksel değil, zihinsel hazırlık da gerektirir. Yüzücüler, başarma, başarısızlıkla başa çıkma ve hedeflere ulaşma konusunda zihinsel dayanıklılıklarını geliştirirler. Bu durum, onların sosyal çevrelerindeki diğer insanlar üzerinde olumlu etkiler yaratır ve daha güçlü sosyal bağlar kurmalarını sağlar (Gould, 2002).

Rekabet ve psikolojik zorluklar, yüzme sporcularının yaşadığı önemli psikolojik zorluklardan biridir. Yüzme, bireysel bir spor olarak, sporcuları sürekli olarak kendi performanslarını başkalarıyla kıyaslamaya zorlar. Bu durum, bazı sporcular için stres, kaygı

ve düşük özgüven gibi psikolojik olumsuzluklara yol açabilir (Martens, 2012). Bununla birlikte, sağlıklı bir şekilde yönlendirilen rekabet, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırabilir ve onları daha motive edebilir.

Yüzme sporcularının bu tür psikolojik zorluklarla başa çıkma becerileri, onların genel yaşam becerilerini geliştirmelerine de katkı sağlar. Antrenmanlar sırasında karşılaşılan zorluklar, sporcuların problem çözme ve stres yönetimi becerilerini artırarak, sadece spor dünyasında değil, günlük yaşamda da bu becerilerini kullanmalarına yardımcı olur (Cohn, 2002).

Sosyal destek ve psikolojik iyi oluş olarak bakıldığında sosyal destek, yüzme sporcularının psikolojik iyi oluşlarını pekiştiren bir diğer önemli faktördür. Sosyal destek, bireylerin stresli zamanlarda güven duyacakları kişilerle ilişki kurmaları ve zorluklarla başa çıkarken yardım almaları anlamına gelir. Yüzme sporcuları, antrenörlerinden, takım arkadaşlarından ve ailelerinden aldıkları destek ile performanslarını iyileştirebilir ve psikolojik sağlıklarını koruyabilirler (Smith ve ark., 2007).

Sosyal desteğin, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik iyilik hallerini de güçlendirdiği gösterilmiştir (Rees ve ark., 2010). Yüzme gibi bireysel bir spor dalında, sporcular arasındaki sosyal bağlar, psikolojik dayanıklılıklarını artırarak, onların stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

2.7.5. Yüzme sporcularının sosyalleşme süreçlerinde antrenörlerin rolü

Antrenörler, sporcuların gelişim süreçlerinde kritik bir rol oynar. Yüzme sporcularının sosyalleşme süreçleri, sadece teknik becerilerin gelişimini değil, aynı zamanda bireysel ve grup içi etkileşimlerin nasıl şekilleneceğini de kapsar. Antrenör, sporcuların sosyal beceriler geliştirmelerine, takım içindeki ilişkileri sağlamlaştırmalarına ve grup dinamiklerini anlamalarına yardımcı olur. Antrenörlerin, sporculara sağladığı duygusal ve psikolojik destek, spora olan bağlılıklarını ve genel yaşam tatminlerini artırabilir (Jowett, 2005).

Antrenörler, sporcularla güven dolu ilişkiler kurarak onları spora daha derinden bağlayabilir ve spordaki aidiyet duygusunu pekiştirebilir. Ayrıca, antrenörler, sporcuların sadece teknik gelişimlerine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda onların karakter gelişimlerine, liderlik özelliklerine ve takım çalışmasına nasıl katkıda bulunacaklarına da

önem verirler (Côté, 2006). Bu bağlamda, antrenörlerin rolü sadece sporda başarıyı yönlendirmek değil, aynı zamanda sporcuların sosyalleşme süreçlerini de yönlendirmektir.

Antrenörlerin liderlik tarzı ve sosyal dinamikler, sporcuların grup içindeki sosyal dinamiklerini doğrudan etkileyebilir. Antrenörlerin demokratik, otokratik veya otoriter liderlik tarzları, sporcuların birbirleriyle olan etkileşimlerini ve grup içindeki sosyal bağları şekillendirir. Demokratik liderlik tarzına sahip antrenörler, sporcuların karar verme süreçlerine katılımlarını teşvik eder, bu da sporcular arasında daha güçlü sosyal bağların kurulmasına yol açar (Chelladurai ve Saleh, 1980).

Ayrıca, antrenörlerin sporcularla olan etkileşim biçimi, grup içindeki sosyal destek sistemlerinin gelişmesini sağlar. Antrenörlerin empati ve destekleyici yaklaşımı, sporcuların daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Otokratik liderlik tarzına sahip antrenörler ise, sporcuların sadece teknik gelişimlerine odaklanarak, grup içi etkileşimlerin sınırlı olmasına neden olabilir. Bu tür liderlik tarzları, sosyal izolasyon ve bireysel başarıya yönelik baskıların artmasına yol açabilir (Vaughn, 2014).

Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, sporcunun sosyalleşme sürecinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu ilişki, sadece sporcuya rehberlik sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun kişisel gelişimini de etkiler. Antrenörler, sporculara güven duygusu vererek, onların özgüvenlerini artırmalarına ve zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurlar. Bu süreç, sporcuların sadece teknik anlamda değil, psikolojik ve sosyal anlamda da gelişmelerini sağlar (Horn, 2008).

Antrenörlerin, sporcularla olan ilişkilerinde gösterdikleri empati, sporcuların takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerini de güçlendirebilir. Antrenörlerin, sporcuların kişisel ihtiyaçlarını ve duygusal durumlarını anlamaları, onların hem bireysel hem de grup içindeki performanslarını iyileştirebilir. Özellikle genç sporcular için, antrenörün rehberliği, sosyal becerilerin gelişmesi için önemli bir fırsattır (Côté, 2009).

Antrenörler, sporcuların sosyal destek ağlarını inşa etmelerine yardımcı olabilirler. Sosyal destek, sporcuların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak, onları zorluklarla başa çıkma konusunda güçlendirir. Yüzme gibi bireysel sporlarda, antrenörlerin sağladığı sosyal destek, sporcuların sadece bireysel başarılarını değil, aynı zamanda grup içindeki etkileşimlerini de olumlu yönde etkiler. Sosyal destek, sporcuların spora bağlılıklarını artırarak, sporun sosyal ve psikolojik yararlarını daha iyi bir şekilde deneyimlemelerini sağlar (Rees ve ark., 2010).

Antrenörler, sporcuların sosyal destek almak için doğru stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Takım içindeki etkileşimlerin artırılması, sporcuların birbirleriyle daha yakın ilişkiler kurmalarını sağlar ve sosyal bağlılıklarını güçlendirir. Antrenörlerin takım içindeki sosyal ilişkilerdeki liderlik rollerini üstlenmeleri, sporcunun yalnızlık ve izolasyon gibi duygusal sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olabilir (Jowett ve Cockerill, 2003).

Antrenörlerin sosyal ve psikolojik gelişim üzerindeki etkisi, yüzme sporcularının sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunur. Antrenörler, sporcuların duygusal zeka ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Bu, sporcuların stresle başa çıkmalarına, duygusal olarak daha dayanıklı hale gelmelerine ve takım içindeki ilişkilerde daha başarılı olmalarına olanak tanır (Lyle, 2002).

Antrenörlerin sağladığı rehberlik ve destek, sporcuların kişisel ve sosyal gelişimlerini güçlendirerek, sporcuların toplumsal bağlarını pekiştirebilir. Bu süreç, sporcuların sadece spor dünyasında değil, günlük yaşamlarında da daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Ayrıca, antrenörlerin sporculara sağladığı güven ortamı, sporcuların spora olan bağlılıklarını güçlendirir ve onları başarıya ulaşmada motive eder (Côté ve Fraser-Thomas, 2007).

2.8. Yüzme Sporcularının Sosyalleşme Süreçlerinin Yaşam Tarzlarına Etkisi

Yüzme sporunun, sporcuların yaşam tarzlarını dönüştüren önemli etkileri vardır. Yüzme gibi düzenli ve disiplin gerektiren sporlar, bireylerin zaman yönetimi, sorumluluk bilinci ve yaşam düzenini şekillendirir. Sporcular, antrenmanlarını ve yarışlarını en iyi şekilde gerçekleştirebilmek için düzenli bir yaşam biçimi benimserler. Bu, onların günlük aktivitelerini, beslenme alışkanlıklarını ve sosyal yaşamlarını etkileyebilir. Özellikle genç sporcular için, yüzme sporuna olan bağlılık, okul ve sosyal yaşamla dengeli bir şekilde uyum sağlayan bir yaşam tarzı geliştirmelerini teşvik eder (Yıldız ve Arslan, 2014).

Yüzme sporunun etkisiyle sporcular, sağlıklı yaşam tarzlarını benimseme konusunda güçlü bir motivasyona sahip olurlar. Düzenli antrenmanlar, sporcuların fiziksel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, onlara psikolojik ve sosyal faydalar da sağlar. Sosyal çevrelerinde sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyen bireyler olarak tanınırlar ve bu, onların sosyal kabul görmelerine ve grup içindeki sosyal ilişkilerinin güçlenmesine katkıda bulunur (Demirhan, 2010).

Yüzme, takım içindeki etkileşimler ve sosyal aktiviteler açısından önemli bir spor dalıdır. Antrenmanlar ve yarışlar, sporcuların birbirleriyle etkileşimde bulunmalarına olanak tanır. Bu sosyal etkileşimler, sporcuların yaşam tarzlarını şekillendiren önemli faktörlerden biridir. Yüzme gibi grup içinde yapılan sporlar, bireylerin sosyal becerilerini geliştirir, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir ve gruptaki aidiyet duygusunu artırır (Üngör ve Sayar, 2011).

Sosyal etkileşimlerin artması, sporcuların yaşam tarzlarında pozitif değişikliklere yol açar. Yüzme sporcuları, takım arkadaşlarıyla zaman geçirdikçe, sosyal bağlarını geliştirirler ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurma konusunda deneyim kazandıkça, bu becerilerini günlük yaşamlarında da kullanabilirler. Ayrıca, grup içindeki sosyal dinamikler, sporcuların birbirlerini destekleyerek daha güçlü bir sosyal ağ oluşturmalarına yardımcı olur (Bora, 2014). Bu ağlar, sporcuların yaşam tarzlarını daha pozitif bir şekilde etkileyerek, onların kişisel gelişimlerine katkıda bulunur.

2.8.1. Yüzme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları

Yüzme sporunun, sporcuların fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerinde de önemli etkileri vardır. Düzenli yüzme antrenmanları, sporcuların egzersiz yapma alışkanlıklarını pekiştirir ve onları sağlıklı yaşam için daha fazla motive eder. Yüzme, tüm vücudu çalıştıran bir spor dalı olduğundan, bireylerin fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bu da sporcuların daha sağlıklı yaşam tarzlarına sahip olmalarına, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olur (Çolak ve Özdemir, 2012).

Yüzme sporcuları, vücutlarını güçlü tutabilmek için doğru beslenme alışkanlıkları geliştirirler. Antrenmanlar ve yarışlar, sporcuların protein ve karbonhidrat alımını düzenlemelerini, vücutlarını dinlendirmelerini ve fiziksel sağlığına daha fazla özen göstermelerini gerektirir. Bu şekilde, sporcuların sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeleri, onlara uzun vadeli faydalar sağlar (Kaya ve Karacabey, 2010).

Sporcuların zihinsel sağlıkları üzerinde de büyük etkilere sahiptir. Düzenli olarak yüzme, sporcuların kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu psikolojik faydalar, sporcuların yaşam tarzlarının olumlu yönde şekillenmesini sağlar. Yüzme gibi fiziksel aktiviteler, bireylerin zihinsel sağlığını iyileştirmek için önemli bir araçtır. Sosyal etkileşimler, antrenman süreçleri ve başarı duygusu, sporcuların

kendilerine güvenmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunur (Ergin ve Göker, 2017).

Sporcuların zihinsel sağlığını iyileştiren yüzme, onların sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini de güçlendirir. Sporcular, spor yaparak yalnızlık gibi duygusal sorunlarla başa çıkarken, grup içindeki etkileşimler sayesinde sosyal çevrelerinde daha sağlıklı ilişkiler kurarlar. Bu durum, sosyal yaşam tarzlarını daha dinamik ve verimli hale getirir (Binnet ve Şahin, 2013).

Yüzme sporunun, sporcuların aile ve toplumsal ilişkileri üzerinde de etkileri vardır. Antrenmanlar ve yarışlar, sporcuların aileleriyle daha fazla vakit geçirmelerini gerektirebilir. Ayrıca, sporcuların başarısı ve sosyal çevreleri, aile içindeki ilişkileri güçlendirebilir. Aileler, sporcuların başarılarına tanıklık ederek onlara destek olurlar ve bu destek, sporcuların kendilerini daha değerli hissetmelerine yol açar (Akgün ve Kızılkaya, 2011).

Sporcuların toplumsal yaşamları, antrenmanlar ve yarışmalar sayesinde genişler. Yüzme sporcuları, toplumsal organizasyonlar ve kulüpler aracılığıyla sosyal çevrelerini geliştirirler. Bu sosyal ağlar, sporcuların sosyal yaşam tarzlarını dönüştürür ve onlara yeni fırsatlar sunar. Yüzme sporcuları, bu sosyal etkileşimlerle sadece spor kariyerlerini değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerini de güçlendirirler (Öztürk ve Yıldız, 2014).

2.8.2. Yüzme sporcularının sosyal bağlılıkları ve psikolojik dayanıklılıkları

Sosyal bağlılık, bireylerin toplumsal bir grubun parçası olma, grup normlarına uyma ve grup içindeki diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurma isteği olarak tanımlanabilir. Bu bağlılık, sporcularda spora olan aidiyet duygusunu güçlendirir ve onları sosyal etkileşimlere daha yatkın hale getirir. Yüzme gibi bireysel sporlarda dahi, sporcuların takım arkadaşları ve antrenörleriyle kurduğu sosyal bağlar, onların psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlarla başa çıkabilme, zorluklar karşısında direnç gösterme ve duygusal olarak dengeyi koruma yeteneği olarak tanımlanabilir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Sosyal bağlılık, psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde önemli bir rol oynar. Sporcular, güçlü sosyal destek sistemlerine sahip olduklarında, zorlu antrenman süreçlerine veya yarış stresine karşı daha dirençli olabilirler. Yüzme sporcuları için, takım arkadaşlarıyla paylaşılan deneyimler ve antrenörlerden alınan duygusal destek, stresli durumlarla başa çıkmalarını sağlar ve dayanıklılıklarını artırır (Bora ve Yılmaz, 2014).

Yüzme sporcularının spora olan bağlılıkları, sadece psikolojik dayanıklılıklarını değil, aynı zamanda başarılarını da doğrudan etkileyebilir. Yüzme sporunda, bireysel başarılar önemlidir ancak bu başarılar, genellikle grup içindeki destek ve sosyal etkileşimlerle pekişir. Sporcular, sosyal bağlarının gücü sayesinde antrenman süreçlerine daha fazla bağlılık gösterir, bu da performanslarını artırır (Üngör ve Sayar, 2013).

Sosyal bağlılık, sporcuların motivasyonlarını güçlendirir ve onlara zorluklarla başa çıkma konusunda psikolojik destek sağlar. Bu bağlamda, yüzme sporcuları, grup içindeki dayanışmayı ve arkadaşlıkları daha önemli hale getirebilirler. Sporcular arasında güçlü bir sosyal bağlılık olduğunda, hem bireysel hem de grup başarısı daha yüksek olma eğilimindedir. Bu durum, yüzme gibi bireysel sporlarda dahi takım çalışmasının ve sosyal etkileşimin önemini vurgular (Horn, 2008).

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların antrenman ve yarışlar sırasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme kapasitelerini artırır. Yüzme gibi zorlu ve disiplin gerektiren bir spor dalında, sporcular zaman zaman fiziksel ve psikolojik olarak yıpranabilirler. Bu durumda, psikolojik dayanıklılık devreye girer ve sporcuların zorluklarla başa çıkma becerilerini artırır. Yüzme sporcuları, antrenmanlarındaki başarısızlıkları ve yarış stresini aşabilmek için duygusal dengeyi sağlamaya ihtiyaç duyarlar. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların bu süreçlerden güç alarak çıkmalarını sağlar (Côté ve Fraser-Thomas, 2007).

Birçok araştırma, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmede sosyal destek sistemlerinin rolünün büyük olduğunu göstermektedir. Yüzme sporcuları, güçlü sosyal bağlılıklar sayesinde, stresli anlarda birbirlerine destek olabilirler. Sosyal destek, sporcuların duygusal olarak daha güçlü olmalarını sağlar ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu durum, onların performanslarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda spora olan bağlılıklarını da pekiştirir (Jowett, 2005).

Yüzme sporcularının ailelerinden ve antrenörlerinden aldıkları destek, sosyal bağlılıklarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artıran en önemli faktörlerden biridir. Aile üyeleri, sporcuların eğitim süreçlerine katıldıkları için onların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamada önemli bir rol oynar. Aile desteği, sporcuların spora olan bağlılıklarını artırır ve zor zamanlarda onları motive eder (Güven ve Yavuz, 2011).

Antrenörler de sporcular için benzer bir psikolojik destek kaynağıdır. Antrenörlerin liderlik tarzları ve sporcularla kurdukları ilişkiler, onların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Antrenörlerin sporculara sağladığı duygusal destek, stresli durumlarla başa çıkabilme ve olumsuz duyguları yönetme konusunda önemli bir faktördür.

Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, sporcunun sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişimini de şekillendirir (Côté, 2006).

2.8.3. Sosyal bağlılık ve dayanıklılığın yüzme sporuna katkısı

Sosyal bağlılık ve psikolojik dayanıklılığın birleşimi, yüzme sporcularının genel yaşam tarzlarını ve başarılarını olumlu yönde etkiler. Sporcular, güçlü sosyal bağlar ve dayanıklılıkları sayesinde, hem fiziksel hem de psikolojik zorluklarla başa çıkma kapasitesine sahip olurlar. Bu süreç, onların yaşamlarını daha sağlıklı ve dengeleyici bir şekilde yönlendirmelerini sağlar. Sosyal bağlılık ve dayanıklılık, sporcuların sadece yüzme sporuna değil, diğer yaşam alanlarına da başarıyla adapte olmalarını sağlar (Lyle, 2002).

Yüzme gibi bireysel bir sporda, sporcunun sosyal bağlılıkları ve psikolojik dayanıklılığı, onu yalnızca sporculuk kariyerinde değil, yaşamın diğer alanlarında da başarılı kılabilir. Bu durum, sporcuların sosyal yaşamlarında daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına, zorluklarla başa çıkmalarına ve kişisel gelişimlerini daha güçlü bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olur (Jowett ve Cockerill, 2003).

3. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırma grubu, Veri Toplama Araçları ve istatistiksel analizlere ilişkin bilgiler yer almaktadır. Araştırma için Munzur Üniversitesi Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 01.01.2025 tarihli 2025/01 toplantı sayılı 01 karar sayılı Etik Kurul onayı alınmıştır. Araştırmaya katılacak sporculara, yapılacak araştırmayla ilgili gerekli bilgiler verildikten sonra, konu ile ilgili açıklamalar yapılmış ve araştırmaya katılmayı kabul eden sporculara Araştırmaya Gönüllü Olarak Katıldığına dair form alınmıştır.

3.1.Araştırma Modeli

Araştırma, Doğu Anadolu Bölgesinde yüzme branşındaki sporcuların spora bağlılık düzeylerinin sosyalleşme süreçlerine etkisinin ilişkiyi açıklamaya yönelik olduğu için nicel araştırma yönteminde, genel tarama modelinde bir çalışmadır. Genel tarama modeli kalabalık bir evrende, o evrene ait genel bir yargı veren, evrenin tamamını veya evrene uygun bir örnek veya örneklem üzerinden evren hakkında bilgiye ulaşmak amacıyla yapılan genel bir tarama düzenlemesidir (Karasar, 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma Doğu Anadolu Bölgesinde yüzme sporu ile ilgilenen sporcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın evrenini; 2024-2025 yılı Doğu Anadolu Bölgesinde yüzme sporu ile ilgilenen sporcular arasından ulaşılabilecek en yüksek sporcu sayısı hedefinden, araştırmaya katılmayı kabul eden (n=660) sporcu örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.1'de verilmiştir.

,

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	459	69,5
	Erkek	201	30,5
Yaş	7-16	162	24,5
	17-26	76	11,5
	27-34	286	43,3
	35 ve üstü	136	20,6
Eğitim	İlkokul	94	14,2
	Ortaokul	151	22,9
	Lise	112	17,0
	Üniversite	283	42,9
	Diğer	20	3,0
Anne Meslek	Kamu görevlisi	184	27,9
	Özel Sektör	108	16,4
	Çalışmıyor	368	55,8
	Kamu görevlisi	184	27,9
Baba Meslek	Kamu görevlisi	292	44,2
	Özel Sektör	228	34,5
	Çalışmıyor	16	2,4
	Diğer	124	18,8
Aile Gelir Düzeyi	0-16,999	72	10,9
	17-23,999	88	13,3
	24-29,999	52	7,9
	30 ve üstü	448	67,9
Haftalık Antrenman (Gün)	0-1 Gün	304	46,1
	2-3 Gün	280	42,4
	4-5 Gün	52	7,9
	6 Gün ve üstü	20	3,0
Haftalık Antrenman (Saat)	0-1 Saat	296	44,8
	2-3 Saat	208	31,5
	4-5 Saat	88	13,3
	6 Saat ve üstü	68	10,3
	Toplam	660	100,0

Çalışmada yer alan 660 katılımcının demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 3.1’de özetlenmiştir. Katılımcıların %69,5’i kadın (n=459), %30,5’i ise erkek (n=201) bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, araştırmaya katılan grubun çoğunluğunu kadınların oluşturduğunu göstermektedir.

Yaş dağılımına bakıldığında, en yüksek oran %43,3 ile 27-34 yaş aralığında gözlenmiş, bunu %24,5 ile 7-16 yaş grubu ve %20,6 ile 35 yaş ve üstü takip etmiştir. 17-26 yaş grubunun oranı ise %11,5 olarak belirlenmiştir. Bu dağılım, katılımcıların ağırlıklı olarak genç yetişkinlerden oluştuğunu işaret etmektedir.

Eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların %42,9’unun üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla ortaokul (%22,9), lise (%17,0) ve ilkokul (%14,2) mezunları izlemektedir. "Diğer" kategorisinde yer alan bireylerin oranı ise %3,0’dır. Bu sonuçlar, örneklemin eğitim düzeyinin genel olarak yüksek olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların annelerinin mesleklerine ilişkin bulgulara göre, %55,8'inin annesi çalışmamaktadır. Özel sektörde çalışan annelerin oranı %16,4 iken, kamu görevlisi annelerin oranı %27,9'dur. Baba mesleği açısından bakıldığında, katılımcıların babalarının %44,2'si kamu sektöründe, %34,5'i ise özel sektörde çalışmaktadır. Çalışmayan baba oranı oldukça düşük olup %2,4 olarak tespit edilmiştir.

Aile gelir düzeyi dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %67,9'unun aylık gelirinin 30 bin TL ve üstü olduğu görülmektedir. 0-16.999 TL aralığında gelir beyan edenlerin oranı %10,9, 17-23.999 TL arasında olanların oranı %13,3, 24-29.999 TL arasında olanların oranı ise %7,9'dur. Bu sonuçlar, çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunun yüksek gelir grubunda yer aldığını ortaya koymaktadır.

Haftalık antrenman gün sayısı incelendiğinde, katılımcıların %46,1'inin haftada 0-1 gün, %42,4'ünün 2-3 gün antrenman yaptığı belirlenmiştir. Haftada 4-5 gün antrenman yapanların oranı %7,9 iken, 6 gün ve üzeri antrenman yapanların oranı %3,0'dir. Haftalık antrenman süresi bakımından ise katılımcıların %44,8'inin haftada 0-1 saat, %31,5'inin 2-3 saat, %13,3'ünün 4-5 saat ve %10,3'ünün 6 saat ve üzerinde antrenman yaptığı görülmektedir. Genel olarak, katılımcı grubunun eğitim düzeyi ve gelir seviyesinin yüksek olduğu, kadın katılımcıların ağırlıklı olduğu ve antrenman sıklığı ile süresinin genellikle düşük-orta düzeyde gerçekleştiği söylenebilir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplama araçları üç farklı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından belirlenen kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde spora bağlılık ölçeği, üçüncü bölümde sosyalleşme ölçeği kullanılmıştır.

Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ): Spora Bağlılık Ölçeği, Schaufeli ve Bakker (2004)'in geliştirdiği The Utrecht Work Engagement Scale (UWES)'in İspanyol versiyonunun Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından sporcular için adaptasyonu yapılarak geliştirilmiştir. Ölçek, spora bağlılığı ölçen 15 madde ve üç alt boyuttan oluşan 5 kategorili likert türünde yapılandırılmıştır. Ölçeğin alt boyutları sporcuların zinde olma (vigor), adanmışlık (dedication) ve içselleştirme (absorption) durumlarını ölçmektedir. Ölçeğin türk kültürüne uyarlanması ve geçerlik çalışması Cihan, Ilgar ve Sırgancı (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirliliği zinde olma boyutunda ($\alpha = 0.75$),

adanmışlık boyutunda ($\alpha = 0.75$), içselleştirme boyutunda ($\alpha = 0.74$) ve ölçeğin tamamında ($\alpha = 0.90$) olarak hesaplanmıştır.

Sosyalleşme Ölçeği (SÖ): Bireylerin sosyalleşme düzeylerini ölçmek amacıyla Şahan (2007) tarafından “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü” adlı doktora tezinde geliştirilen sosyalleşme ölçeği tek boyut ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk halindeki Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0.77$) olarak açıklanmış olup güvenilir olarak değerlendirilmiştir.

Bu yüksek güvenirlik katsayısı, ölçeklerin iç tutarlılığının oldukça yüksek olduğunu ve ölçeğin güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin amacına uygunluğunu ve güvenirliğini desteklemektedir

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi SPSS 26 programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma verileri Doğu Anadolu Bölgesinde yüzme sporu ile ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada uygulanan ölçekler Google Forms ile web ortamına aktarılmış, Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılım Formu, Kişisel Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ), Sosyalleşme Ölçeği (SÖ) için veriler toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi için değişkenlerin yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılacak uygun testlerin belirlenmesi için normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Normallik testi sonucunda skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiş ve normallik kriterlerine göre parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu doğrultuda ikili değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde t testi, ikiden fazla değişkenin olduğu değişkenlerde ise Anova testi, grup içi değerlendirmeler için Tukey, ilişki değerlendirmesi için korelasyon ve etki için regrasyon analizleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler ile yapılan istatistiksel analiz sonucunda gruplar arasındaki farklılığın tespiti amacıyla anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Veri Toplama Araçlarının güvenirlik analizi araştırılarak çıkan değerler Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Veri toplama araçlarının güvenirlik analizi

	X	SS	Med	Cronbach Alfa
Zinde Olma	3,05	1,16	3,00	0,920
Adanmışlık	3,31	1,19	3,60	0,921
İçselleştirme	3,41	1,13	3,60	0,913
Spora Bağlılık Ölçeği	3,26	1,09	3,46	0,964
Sosyalleşme Ölçeği	3,78	0,41	3,76	0,866

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler ve güvenirlik katsayıları Tablo 3.2’de sunulmuştur. Her bir alt boyut ve genel ölçek için ortalama (X), standart sapma (SS), medyan (Med) ve Cronbach’s Alfa (α) değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, veri toplama araçlarının iç tutarlılığı açısından yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Zinde Olma alt boyutu için ortalama 3,05; standart sapma 1,16; medyan ise 3,00 olarak bulunmuştur. Bu alt boyutun Cronbach’s alfa değeri 0,920 olup oldukça yüksek bir güvenirlik düzeyine işaret etmektedir. Benzer şekilde, Adanmışlık boyutu 3,31 ortalama ve 1,19 standart sapma ile değerlendirilmiş, güvenirlik katsayısı ise 0,921 olarak hesaplanmıştır. Bu da ölçeğin bu alt boyutta tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

İçselleştirme alt boyutunun ortalaması 3,41, standart sapması 1,13 ve medyan değeri 3,60’tır. Cronbach’s Alfa değeri 0,913 olan bu boyut da yüksek iç tutarlılığa sahiptir. Spora Bağlılık Ölçeği genelinde ortalama 3,26, standart sapma 1,09 ve medyan 3,46 iken, güvenirlik katsayısı 0,964 gibi çok yüksek bir düzeyde bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin genel geçerlilik ve güvenilirlik açısından oldukça uygun olduğunu göstermektedir.

Son olarak, Sosyalleşme Ölçeği için ortalama 3,78, standart sapma 0,41 ve medyan 3,76 olarak belirlenmiş, Cronbach’s Alfa değeri ise 0,866’dır. Bu değer de sosyal uyum ve sosyalleşme ile ilgili verilerin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, tüm ölçeklerin ve alt boyutların Cronbach’s Alfa değerlerinin 0,86 ile 0,96 arasında değiştiği görülmektedir. Nunnally (1978) tarafından önerilen .70 eşik değeri göz önünde bulundurulduğunda, kullanılan veri toplama araçlarının tümünün yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, çalışmada elde edilen bulguların istatistiksel açıdan sağlam bir temele dayandığı ifade edilebilir. Veri toplama araçlarının normallik sınaması Tablo 3.3’te gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Veri toplama araçlarının normallik sınaması

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Zinde Olma	-037	-1,100
Adanmışlık	-,413	-,925
İçselleştirme	-,545	-,663
Spora Bağlılık Ölçeği	-,380	-,832
Sosyalleşme Ölçeği	-,209	-,721

Araştırma kapsamında elde edilen Spora Bağlılık Ölçeği, alt boyutları ve Sosyalleşme Ölçeğine ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri, verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla analiz edilmiştir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular doğrultusunda, Zinde Olma alt boyutuna ilişkin çarpıklık değeri -0,037; basıklık değeri ise -1,100'dür. Adanmışlık için bu değerler sırasıyla -0,413 ve -0,925 olarak hesaplanmıştır. İçselleştirme boyutunda -0,545 çarpıklık ve -0,663 basıklık değerleri elde edilmiştir. Spora Bağlılık Ölçeği genelinde çarpıklık -0,380 ve basıklık -0,832 olarak bulunurken, Sosyalleşme Ölçeği için bu değerler -0,209 ve -0,721 olarak belirlenmiştir. Literatürde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında kalması durumunda verilerin normal dağılıma oldukça yakın olduğu ve parametrik testlerin kullanılmasının uygun olacağı ifade edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Tüm bu değerler $\pm 1,5$ sınırları içerisinde kaldığı için, veri setinin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle, analiz aşamasında parametrik istatistiksel yöntemlerin tercih edilmesi istatistiksel olarak uygundur.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Doğu Anadolu Bölgesindeki yüzme sporcularının verileri doğrultusunda ilgili analizler yapılmıştır.

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkeni açısından t testi analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	t	P
Spora Bağlılık Ölçeği	Kadın	459	3,0588	1,100	-7,429	,000*
	Erkek	201	3,7228	,94961		
Zinde Olma	Kadın	459	2,8718	1,175	-6,320	,000*
	Erkek	201	3,4789	1,038		
Adanmışlık	Kadın	459	3,0902	1,181	-7,575	,000*
	Erkek	201	3,8229	1,051		
İçselleştirme	Kadın	459	3,2161	1,139	-7,056	,000*
	Erkek	201	3,8677	,97458		
Sosyalleşme Ölçeği	Kadın	459	3,7564	,40915	-2,819	,005*
	Erkek	201	3,8558	,43400		

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların spora bağlılık düzeyleri ve sosyalleşme süreçlerine ilişkin puanları, cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem için t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.1’de gösterilmektedir.

Spora Bağlılık Ölçeği genelinde kadın katılımcıların ortalama puanı ($\bar{X}=3,06$) iken, erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{X}=3,72$) olarak bulunmuştur. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-7,429=p<0,05$). Benzer şekilde, Zinde Olma alt boyutunda kadınların ortalaması ($\bar{X}=2,87$), erkeklerin ortalaması ise ($\bar{X}=3,48$) olup, bu fark da anlamlıdır ($t=-6,320=p<0,05$). Adanmışlık boyutunda kadın katılımcılar ($\bar{X}=3,09$), erkek katılımcılar ($\bar{X}=3,82$), ortalamasına sahip olup, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=-7,575=p<0,05$). İçselleştirme alt boyutunda da erkeklerin puan ortalamaları kadınlara kıyasla daha yüksek olup ($\bar{X}=3,87$), ($\bar{X}=3,22$), bu fark anlamlıdır ($t=-7,056=p<0,05$).

Sosyalleşme Ölçeği kapsamında da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kadın sporcuların ortalaması ($\bar{X}=3,76$), erkek sporcuların ortalaması ise ($\bar{X}=3,86$) olarak hesaplanmıştır. Bu fark, istatistiksel açıdan anlamlıdır ($t=-2,819=p<0,05$). Elde edilen bulgular, erkek sporcuların spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, erkeklerin sporla olan ilişkilerini daha içselleştirilmiş ve adanmış bir biçimde yürüttüklerini, aynı zamanda spor yoluyla sosyal etkileşimlere daha fazla katıldıklarını ortaya koyduğunu söyleyebiliriz. Bu

farklılık, toplumsal cinsiyet rollerinin spora katılım biçimlerine etkisi açısından değerlendirilebilir.

Tablo 4.2. Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş	N	X	SS	F	p	Fark
Spora Bağlılık Ölçeği	7-16 Yaş ¹	162	3,94	,9777	33,74	,000*	1-2,3,4
	17-26 Yaş ²	76	3,26	1,129			
	27-34 Yaş ³	286	2,97	,9580			
	35 ve üstü Yaş ⁴	136	3,04	1,151			
	Toplam	660	3,26	1,099			
Zinde Olma	7-16 Yaş ¹	162	3,86	1,066	44,17	,000*	1-2,3,4
	17-26 Yaş ²	76	3,11	1,188			
	27-34 Yaş ³	286	2,71	1,002			
	35 ve üstü Yaş ⁴	136	2,76	1,133			
	Toplam	660	3,05	1,168			
Adanmışlık	7-16 Yaş ¹	162	3,94	1,087	23,39	,000*	1-2,3,4
	17-26 Yaş ²	76	3,27	1,242			
	27-34 Yaş ³	286	3,03	1,065			
	35 ve üstü Yaş ⁴	136	3,16	1,263			
	Toplam	660	3,31	1,191			
İçselleştirme	7-16 Yaş ¹	162	4,02	,9510	24,29	,000*	1-2,3,4
	17-26 Yaş ²	76	3,40	1,180			
	27-34 Yaş ³	286	3,17	1,037			
	35 ve üstü Yaş ⁴	136	3,19	1,225			
	Toplam	660	3,41	1,131			
Sosyalleşme Ölçeği	7-16 Yaş ¹	162	3,87	,4107	8,959	,000*	1-2,3
	17-26 Yaş ²	76	3,71	,3641			
	27-34 Yaş ³	286	3,71	,4205			
	35 ve üstü Yaş ⁴	136	3,88	,4186			
	Toplam	660	3,78	,4190			4,2,3

Araştırmaya katılan sporcuların, spora bağlılık ve sosyalleşme ölçeklerinden aldıkları puanlar, yaş değişkenine göre karşılaştırılmış ve analizlerde tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yaş grupları arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p < 0,05$).

Spora Bağlılık Ölçeği genel puanları yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F(3,656) = 33,74$, $p = .000$). 7-16 yaş grubunun ortalama puanı ($\bar{X} = 3,94$), diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Özellikle 17-26 yaş ($\bar{X} = 3,26$), 27-34 yaş ($\bar{X} = 2,97$) ve 35 yaş ve üzeri ($\bar{X} = 3,04$) grupları, bu genç yaş grubuna göre daha

düşük bağıllık düzeyine sahiptir. Bu durum, genç sporcuların spora olan ilgilerinin ve motivasyonlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Zinde Olma alt boyutunda da benzer bir durum söz konusudur ($F(3,656) = 44,17$, $p = .000$). 7-16 yaş grubunun ortalaması ($\bar{X} = 3,86$), diğer tüm yaş gruplarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Yaş ilerledikçe zinde olma algısının azaldığı gözlenmektedir.

Adanmışlık boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3,656) = 23,39$, $p = .000$). 7-16 yaş grubu yine en yüksek ortalamaya sahiptir ($\bar{X} = 3,94$). 17-26 yaş grubu ($\bar{X} = 3,27$), 27-34 yaş grubu ($\bar{X} = 3,03$) ve 35 yaş ve üzeri grup ($\bar{X} = 3,16$) daha düşük adanmışlık düzeyleriyle dikkat çekmektedir.

İçselleştirme boyutunda da yaşa bağlı olarak anlamlı bir azalma gözlenmiştir ($F(3,656) = 24,29$, $p = .000$). En yüksek puan yine 7-16 yaş grubuna aittir ($\bar{X} = 4,02$), bu da sporun genç yaşlarda daha içselleştirilmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyalleşme Ölçeği açısından ise yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcuttur ($F(3,656) = 8,959$, $p = .000$). Ancak bu boyutta 7-16 yaş ($\bar{X} = 3,87$) ve 35 yaş ve üstü ($\bar{X} = 3,88$) grupları en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu bulgu, hem genç hem de daha ileri yaştaki bireylerin sosyal etkileşim açısından daha avantajlı olabileceğini düşündürmektedir.

Elde edilen bulgular, yaş ilerledikçe spora bağıllık ve onun alt boyutları olan zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme puanlarının azaldığını göstermektedir. Bu durum, sporla kurulan ilişkinin yaşamın erken dönemlerinde daha güçlü olduğunu ve zamanla çeşitli faktörlere bağlı olarak azalma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyalleşme açısından ise farklı yaş gruplarının belirli avantajlar taşıdığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim değişkeni açısından one way anavo analiz sonuçları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Eğitim	N	X	SS	F	p	Fark
Spora Bağlılık Ölçeği	İlkokul ¹	94	3,86	,9019	32,62	,000*	1-3,4,5
	Ortaokul ²	151	3,79	,9890			
	Lise ³	112	2,90	1,059			
	Üniversite ⁴	283	2,98	1,021			
	Diğer ⁵	20	2,26	1,101			
	Toplam	660	3,26	1,099			
Zinde Olma	İlkokul ¹	94	3,70	1,104	32,97	,000*	1-3,4,5
	Ortaokul ²	151	3,65	1,075			
	Lise ³	112	2,75	1,085			
	Üniversite ⁴	283	2,69	1,045			
	Diğer ⁵	20	2,32	1,120			
	Toplam	660	3,05	1,168			
Adanmışlık	İlkokul ¹	94	3,90	,9438	27,98	,000*	1-3,4,5
	Ortaokul ²	151	3,85	1,065			
	Lise ³	112	2,96	1,170			
	Üniversite ⁴	283	3,04	1,150			
	Diğer ⁵	20	2,16	1,033			
	Toplam	660	3,31	1,191			
İçselleştirme	İlkokul ¹	94	3,97	,8653	26,49	,000*	1-3,4,5
	Ortaokul ²	151	3,88	1,010			
	Lise ³	112	2,98	1,132			
	Üniversite ⁴	283	3,22	1,087			
	Diğer ⁵	20	2,32	1,207			
	Toplam	660	3,41	1,131			
Sosyalleşme Ölçeği	İlkokul ¹	94	3,88	,4494	3,347	,010*	1-3,4,5
	Ortaokul ²	151	3,72	,4268			
	Lise ³	112	3,70	,3890			
	Üniversite ⁴	283	3,81	,4058			
	Diğer ⁵	20	3,83	,4618			
	Toplam	660	3,78	,4190			

Araştırmaya katılan sporcuların, spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerine ilişkin puanları, eğitim düzeyine göre karşılaştırılmış ve spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0,05$).

Spora Bağlılık Ölçeği sonuçlarına göre, en yüksek ortalamaya sahip grup ilkokul mezunlarıdır ($\bar{X} = 3,86$), takip eden grup ise ortaokul mezunlarıdır ($\bar{X} = 3,79$). Lise ($\bar{X} = 2,90$), üniversite ($\bar{X} = 2,98$) ve diğer ($\bar{X} = 2,26$) eğitim düzeylerine sahip katılımcıların puanları daha düşük bulunmuştur ($F(4,655) = 32,62$, $p = .000$). Zinde Olma alt boyutunda da benzer bir eğilim gözlemlenmiştir ($F(4,655) = 32,97$, $p = .000$). Yine en yüksek ortalama ilkokul mezunlarında ($\bar{X} = 3,70$), en düşük ortalama ise diğer eğitim düzeyindeki katılımcılarda ($\bar{X} = 2,32$) bulunmuştur. Lise ($\bar{X} = 2,75$) ve üniversite ($\bar{X} = 2,69$) grupları da benzer şekilde daha düşük puanlar almışlardır. Lise ve üniversite grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Adanmışlık boyutunda da ilkokul ($\bar{X} = 3,90$) ve ortaokul ($\bar{X} = 3,85$)

grupları daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($F(4,655) = 27,98$, $p = .000$). İçselleştirme boyutunda en yüksek puanı ilkokul grubu ($\bar{X} = 3,97$) alırken, lise grubu en düşük ortalamayı ($\bar{X} = 2,98$) elde etmiştir ($F(4,655) = 26,49$, $p = .000$).

Sosyalleşme Ölçeği kapsamında ise en yüksek puanı üniversite ($\bar{X} = 3,81$) ve diğer ($\bar{X} = 3,83$) eğitim düzeylerine sahip katılımcılar almıştır. Lise ($\bar{X} = 3,70$) grubu ise en düşük ortalamayı elde etmiştir ($F(4,655) = 3,347$, $p = .010$). Elde edilen sonuçlar, eğitim düzeyi arttıkça spora bağlılık, adanmışlık ve içselleştirme gibi faktörlerin azalığını göstermektedir. İlkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların spora olan bağlılık ve adanmışlık düzeyleri daha yüksekken, üniversite ve diğer eğitim seviyelerine sahip bireylerin spora bağlılıkları daha düşüktür. Ancak sosyalleşme açısından üniversite ve diğer eğitim düzeyleri daha yüksek skorlar elde etmiştir. Bu durum, eğitim seviyesi ile spora katılım biçimlerinin ve spordan alınan tatminin farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Eğitim seviyesi değişkeninin, incelenecek birimlerde oldukça önemli olduğu ve spor ile ilişkisinde önemli rol oynadığı gözlemlenmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların baba meslek değişkeni dikkate alınarak one way anava analiz sonuçları araştırılmış ve sonuçlar Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırmaya katılan sporcuların baba meslek değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Baba Meslek	N	X	SS	F	p	Fark
Spora Bağlılık Ölçeği	Kamu görevlisi ¹	292	3,51	1,037	14,70	,000*	1-2,3,4
	Özel Sektör ²	228	3,21	1,099			
	Çalışmıyor ³	16	2,38	1,087			
	Diğer ⁴	124	2,86	1,069			
	Total	660	3,26	1,099			
Zinde Olma	Kamu görevlisi ¹	292	3,28	1,122	13,57	,000*	1-2,3,4
	Özel Sektör ²	228	3,03	1,231			
	Çalışmıyor ³	16	1,85	,5341			
	Diğer ⁴	124	2,72	1,037			
	Total	660	3,05	1,168			
Adanmışlık	Kamu görevlisi ¹	292	3,59	1,122	13,99	,000*	1-2,3,4
	Özel Sektör ²	228	3,23	1,178			
	Çalışmıyor ³	16	2,60	1,264			
	Diğer ⁴	124	2,87	1,187			
	Total	660	3,31	1,191			
İçselleştirme	Kamu görevlisi ¹	292	3,65	1,067	12,59	,000*	1-2,3,4
	Özel Sektör ²	228	3,37	1,067			
	Çalışmıyor ³	16	2,70	1,521			
	Diğer ⁴	124	3,00	1,184			
	Total	660	3,41	1,131			
Sosyalleşme Ölçeği	Kamu görevlisi ¹	292	3,84	,3746	4,355	,005*	1-4
	Özel Sektör ²	228	3,76	,4667			
	Çalışmıyor ³	16	3,71	,2086			
	Diğer ⁴	124	3,69	,4278			
	Total	660	3,78	,4190			

Araştırmaya katılan sporcuların, spora bağlılık ve sosyalleşme düzeyleri, baba mesleği değişkenine göre karşılaştırılmış ve spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$).

Spora Bağlılık Ölçeği sonuçlarına göre, en yüksek ortalamaya sahip grup kamu görevlisi babaların çocuklarıdır ($\bar{X} = 3,51$). Özel sektör babalarının çocukları ise bu alanda ortalama puanı 3,21 olarak almışlardır. Çalışmayan babaların çocukları ($\bar{X} = 2,38$) ve diğer meslek gruplarındaki babaların çocukları ($\bar{X} = 2,86$) daha düşük puanlar elde etmişlerdir ($F(3,656) = 14,70$, $p = .0008$). Özel sektör, çalışmayan ve diğer meslek gruplarındaki babaların çocukları arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir.

Zinde Olma alt boyutunda da benzer bir eğilim gözlemlenmiştir ($F(3,656) = 13,57$, $p = .000$). Kamu görevlisi babaların çocukları ($\bar{X} = 3,28$) en yüksek puanı alırken, çalışmayan babaların çocukları ($\bar{X} = 1,85$) en düşük puanları almışlardır. Özel sektör babalarının

çocukları ($\bar{X} = 3,03$) ve diğer meslek gruplarındaki babaların çocukları ($\bar{X} = 2,72$) da arada yer almaktadır.

Adanmışlık boyutunda, kamu görevlisi babaların çocukları ($\bar{X} = 3,59$) en yüksek ortalamayı alırken, çalışmayan babaların çocukları ($\bar{X} = 2,60$) en düşük ortalamayı elde etmiştir ($F(3,656) = 13,99, p = .000$). Özel sektör babalarının çocukları ($\bar{X} = 3,23$) ve diğer meslek gruplarındaki babaların çocukları ($\bar{X} = 2,87$) da arada yer almaktadır.

İçselleştirme boyutunda, kamu görevlisi babaların çocukları ($\bar{X} = 3,65$) yine en yüksek puanı alırken, çalışmayan babaların çocukları ($\bar{X} = 2,70$) en düşük ortalamayı almışlardır ($F(3,656) = 12,59, p = .000$). Özel sektör babalarının çocukları ($\bar{X} = 3,37$) ve diğer meslek gruplarındaki babaların çocukları ($\bar{X} = 3,00$) da arada yer almaktadır.

Sosyalleşme Ölçeği kapsamında ise kamu görevlisi babaların çocukları ($\bar{X} = 3,84$) en yüksek puanı alırken, diğer meslek gruplarındaki babaların çocukları ($\bar{X} = 3,69$) en düşük ortalamayı almışlardır ($F(3,656) = 4,355, p = .005$). Özel sektör babalarının çocukları ($\bar{X} = 3,76$) arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur, ancak diğer gruplar arasında daha belirgin farklar gözlemlenmemiştir.

Elde edilen bulgular, baba mesleğinin spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme gibi faktörlerle önemli bir ilişki taşıdığını göstermektedir. Kamu görevlisi babaların çocukları, spora bağlılık, adanmışlık ve içselleştirme gibi boyutlarda diğer gruplara göre daha yüksek puanlar alırken, çalışmayan babaların çocukları en düşük puanları almıştır. Bu durum, baba mesleğinin çocukların sporla ilişkilerini ve sporun sosyal boyutlarını etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların anne meslek değişkeni açısından one way anavo analiz sonuçları Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Araştırmaya katılan sporcuların anne meslek değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Anne Meslek	N	X	SS	F	p	Fark
Spora Bağlılık Ölçeği	Kamu görevlisi ¹	184	3,50	1,100	8,205	,000*	1-3
	Özel Sektör ²	108	3,33	,8479			
	Çalışmıyor ³	368	3,11	1,141			
	Total	660	3,26	1,099			
Zinde Olma	Kamu görevlisi ¹	184	3,35	1,087	10,44	,000*	1-3
	Özel Sektör ²	108	3,12	,9395			
	Çalışmıyor ³	368	2,88	1,236			
	Total	660	3,05	1,168			
Adanmışlık	Kamu görevlisi ¹	184	3,52	1,221	6,252	,002*	1-3
	Özel Sektör ²	108	3,43	,9052			
	Çalışmıyor ³	368	3,17	1,232			
	Total	660	3,31	1,191			
İçselleştirme	Kamu görevlisi ¹	184	3,63	1,140	5,732	,003*	1-3
	Özel Sektör ²	108	3,45	,9209			
	Çalışmıyor ³	368	3,29	1,167			
	Total	660	3,41	1,131			
Sosyalleşme Ölçeği	Kamu görevlisi ¹	184	3,85	,3701	4,739	,009*	1-2
	Özel Sektör ²	108	3,71	,4475			
	Çalışmıyor ³	368	3,77	,4291			
	Total	660	3,78	,4190			

Araştırmaya katılan sporcuların, spora bağlılık ve sosyalleşme düzeyleri, anne mesleği değişkenine göre karşılaştırılmış ve spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$).

Spora Bağlılık Ölçeği sonuçlarına göre, en yüksek ortalamaya sahip grup kamu görevlisi annelerin çocuklarıdır ($\bar{X} = 3,50$). Özel sektör annelerinin çocukları ($\bar{X} = 3,33$) ve çalışmayan annelerin çocukları ($\bar{X} = 3,11$) arasında da anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($F(2,657) = 8,205$, $p = .000$). Çalışmayan annelerin çocukları kamu görevlisi annelerin çocukları ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha düşük spora bağlılık puanları almışlardır.

Zinde Olma alt boyutunda, kamu görevlisi annelerin çocukları ($\bar{X} = 3,35$) en yüksek puanı alırken, çalışmayan annelerin çocukları ($\bar{X} = 2,88$) en düşük puanı almışlardır ($F(2,657) = 10,44$, $p = .000$). Özel sektör annelerinin çocukları ($\bar{X} = 3,12$) ise kamu görevlisi annelerinin çocuklarına kıyasla daha düşük bir puan almışlardır.

Adanmışlık boyutunda, kamu görevlisi annelerin çocukları ($\bar{X} = 3,52$) yine en yüksek puanı alırken, çalışmayan annelerin çocukları ($\bar{X} = 3,17$) daha düşük bir puan elde etmiştir

($F(2,657) = 6,252, p = .002$). Özel sektör annelerinin çocukları ($\bar{X} = 3,43$) ise bu boyutta, kamu görevlisi annelerin çocuklarına oldukça yakın bir ortalamaya sahiptir.

İçselleştirme boyutunda, kamu görevlisi annelerin çocukları ($\bar{X} = 3,63$) yine en yüksek puanı alırken, çalışmayan annelerin çocukları ($\bar{X} = 3,29$) en düşük ortalamayı almışlardır ($F(2,657) = 5,732, p = .003$). Özel sektör annelerinin çocukları ($\bar{X} = 3,45$) ise bu boyutta, kamu görevlisi annelerin çocuklarına yakın bir ortalamaya sahiptir.

Sosyalleşme Ölçeği kapsamında, kamu görevlisi annelerin çocukları ($\bar{X} = 3,85$) en yüksek puanı alırken, özel sektör annelerinin çocukları ($\bar{X} = 3,71$) ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,657) = 4,739, p = .009$). Özel sektör annelerinin çocukları, kamu görevlisi annelerin çocuklarından daha düşük bir sosyalleşme puanı almışlardır. Çalışmayan annelerin çocukları ise, genel olarak daha yüksek sosyalleşme düzeyine sahiptir ve diğer gruplarla anlamlı farklar göstermemektedir.

Elde edilen bulgular, anne mesleğinin çocukların spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme gibi faktörler üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kamu görevlisi annelerin çocukları, spora bağlılık, adanmışlık ve içselleştirme boyutlarında diğer gruplara kıyasla daha yüksek puanlar almışlardır. Çalışmayan annelerin çocukları ise en düşük puanları almışlardır. Bu durum, anne mesleğinin çocukların sporla olan ilişkilerini ve sosyal gelişimlerini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların ailenin aylık gelir değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan sporcuların ailenin aylık gelir değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Aile Aylık Gelir	N	X	SS	F	p	Fark
Spora Bağlılık Ölçeği	0-16,999 ¹	72	3,08	,9393	1,407	,240	
	17-23,999 ²	88	3,12	1,043			
	24-29,999 ³	52	3,33	,8631			
	30 ve Üstü ⁴	448	3,30	1,154			
	Total	660	3,26	1,099			
Zinde Olma	0-16,999 ¹	72	2,82	,9726	1,318	,268	
	17-23,999 ²	88	3,00	1,129			
	24-29,999 ³	52	3,04	1,090			
	30 ve Üstü ⁴	448	3,10	1,211			
	Total	660	3,05	1,168			
Adanmışlık	0-16,999 ¹	72	3,15	1,062	,818	,484	
	17-23,999 ²	88	3,21	1,104			
	24-29,999 ³	52	3,30	,8590			
	30 ve Üstü ⁴	448	3,35	1,258			
	Total	660	3,31	1,191			
İçselleştirme	0-16,999 ¹	72	3,28	1,051	2,956	,032*	3-1,2
	17-23,999 ²	88	3,14	1,029			
	24-29,999 ³	52	3,64	,8388			
	30 ve Üstü ⁴	448	3,46	1,183			
	Total	660	3,41	1,131			
Sosyalleşme Ölçeği	0-16,999 ¹	72	3,75	,4120	2,318	,074	
	17-23,999 ²	88	3,69	,4141			
	24-29,999 ³	52	3,74	,4699			
	30 ve Üstü ⁴	448	3,81	,4130			
	Total	660	3,78	,4190			

Araştırmaya katılan sporcuların, ailelerinin aylık gelir seviyelerine göre spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme düzeyleri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre şu bulgular elde edilmiştir.

Spora Bağlılık Ölçeği için ailelerin aylık gelir seviyelerine göre spora bağlılık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3,656) = 1,407$, $p = .240$). Farklı gelir gruplarının spora bağlılık düzeyleri arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı olmamıştır.

Zinde Olma alt boyutunda, aile gelirinin etkisi anlamlı bulunmamıştır ($F(3,656) = 1,318$, $p = .268$). Aile gelir düzeyine göre sporcuların zinde olma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Adanmışlık alt boyutunda aile gelir grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3,656) = 0,818$, $p = .484$). Ailelerin aylık gelir düzeyine göre adanmışlık puanlarında belirgin bir farklılık bulunmamaktadır.

İçselleştirme alt boyutunda ailelerin gelir düzeyi içselleştirme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmuştur ($F(3,656) = 2,956$, $p = .032$). En düşük gelir grubundaki sporcular (0-16,999 TL) ile diğer gelir gruplarının içselleştirme düzeyleri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu bulgu, gelir düzeyi arttıkça içselleştirme düzeyinin de artabileceğini göstermektedir.

Sosyalleşme Ölçeği kapsamında sporcuların sosyalleşme düzeyleri arasında aile gelirine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F(3,656) = 2,318$, $p = .074$). Sosyalleşme düzeyleri aile gelir düzeyinden bağımsız olarak benzer düzeylerde kalmaktadır.

Elde edilen bulgulara göre, ailelerin aylık gelir seviyesinin, spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık ve sosyalleşme gibi faktörler üzerinde belirgin bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak, içselleştirme düzeylerinde aile gelirinin etkisinde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu bulgu, daha düşük gelir grubundaki sporcuların içselleştirme düzeylerinin diğer gelir gruplarına göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu da, düşük gelirli ailelerin çocuklarının, spor ve benzeri sosyal aktiviteleri içselleştirme süreçlerinin farklı olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların haftalık kaç gün antrenman yapıyorsunuz değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Araştırmaya katılan sporcuların haftalık kaç gün antrenman yapıyorsunuz değişkeni açısından tek yönlü anova analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	HAG	N	X	Ss	F	p	Fark
Spora Bağlılık Ölçeği	0-1 Gün ¹	296	2,5424	1,016	129,13	,000*	4-1,2
	2-3 Gün ²	208	3,6507	,7378			
	4-5 Gün ³	88	4,0771	,7385			
	6 ve Üstü ⁴	68	4,1412	,7280			
	Total	660	3,2610	1,099			
Zinde Olma	0-1 Gün ¹	296	2,2243	,9209	179,08	,000*	4-1,2
	2-3 Gün ²	208	3,4769	,8687			
	4-5 Gün ³	88	3,9886	,6994			
	6 ve Üstü ⁴	68	4,1882	,8277			
	Total	660	3,0567	1,168			
Adanmışlık	0-1 Gün ¹	296	2,5946	1,155	98,47	,000*	3-1,2 4-1,2
	2-3 Gün ²	208	3,7327	,8370			
	4-5 Gün ³	88	4,1273	,8588			
	6 ve Üstü ⁴	68	4,1059	,7913			
	Total	660	3,3133	1,191			
İçselleştirme	0-1 Gün ¹	296	2,8081	1,176	72,48	,000*	3-1,2 4-1,2
	2-3 Gün ²	208	3,7462	,8097			
	4-5 Gün ³	88	4,1182	,8060			
	6 ve Üstü ⁴	68	4,1294	,7011			
	Total	660	3,4145	1,131			
Sosyalleşme Ölçeği	0-1 Gün ¹	296	3,7260	,4046	4,331	,005*	2-1 3-1
	2-3 Gün ²	208	3,8443	,4676			
	4-5 Gün ³	88	3,8594	,4078			
	6 ve Üstü ⁴	68	3,7809	,2848			
	Total	660	3,7867	,4190			

Araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman yapma sıklıklarına göre spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme düzeyleri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

Haftalık antrenman gün sayısına göre spora bağlılık düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($F(3,656) = 129,13, p = .000$). Haftada 2-3 gün antrenman yapan sporcuların spora bağlılık düzeyleri, haftada 0-1 gün antrenman yapan sporculardan çok daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 4-5 gün ve 6 ve üstü antrenman yapan sporcular da benzer şekilde yüksek düzeylerde spora bağlılık göstermektedir.

Zinde olma düzeylerinde de haftalık antrenman gün sayısına göre anlamlı farklar ortaya çıkmıştır ($F(3,656) = 179,08, p = .000$). Haftada 0-1 gün antrenman yapan sporcuların zinde olma düzeyleri, diğer gruplara kıyasla daha düşük çıkmıştır. Haftada 2-3 gün, 4-5 gün, ve 6 ve üstü antrenman yapan sporcuların zinde olma düzeyleri sırasıyla artmaktadır.

Adanmışlık düzeylerinde de haftalık antrenman gün sayısının etkisi anlamlı bulunmuştur ($F(3,656) = 98,47, p = .000$). Haftada 0-1 gün antrenman yapan sporcuların adanmışlık düzeyleri en düşükken, haftada 6 ve üstü antrenman yapan sporcuların adanmışlık düzeyleri en yüksek olmuştur.

İçselleştirme düzeylerinde de haftalık antrenman gün sayısının etkisi anlamlıdır ($F(3,656) = 72,48, p = .000$). Haftada 0-1 gün antrenman yapan sporcuların içselleştirme düzeyleri, diğer gruplara göre daha düşük seviyelerde kalmaktadır. Antrenman süresi arttıkça içselleştirme düzeyi de artmaktadır.

Sosyalleşme düzeylerinde, haftalık antrenman gün sayısına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,656) = 4,331, p = .005$). Haftada 2-3 ve 4-5 gün antrenman yapan sporcuların sosyalleşme düzeyleri, haftada 0-1 gün antrenman yapan sporculardan daha yüksektir. Diğer gruplar arasında sosyalleşme düzeyleri benzer seviyelerdedir.

Haftalık antrenman sayısının, spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme gibi faktörler üzerinde belirgin bir etkisi vardır. Antrenman sıklığı arttıkça bu faktörlerin düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Sosyalleşme düzeyleri, antrenman sıklığına göre daha az etkilenmiş olsada, haftada 2-3 gün antrenman yapan sporcuların sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların haftalık kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkeni açısından one way anavo analiz sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırmaya katılan sporcuların haftalık kaç saat antrenman yapıyorsunuz değişkeni açısından tek yönlü analiz sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	HAS	N	X	SS	F	p	Fark
Spora Bağlılık Ölçeği	0-1 Saat ¹	304	2,41	,8793	221,79	,000*	2-1 3-1 4-1
	2-3 Saat ²	280	3,94	,6276			
	4-5 Saat ³	52	4,03	,9132			
	6 ve Üstü ⁴	20	4,33	,6133			
	Total	656	3,25	1,102			
Zinde Olma	0-1 Saat ¹	304	2,09	,7196	315,53	,000*	2-1 3-1 4-1,2,3
	2-3 Saat ²	280	3,82	,7572			
	4-5 Saat ³	52	3,90	,9238			
	6 ve Üstü ⁴	20	4,56	,5255			
	Total	656	3,05	1,170			
Adanmışlık	0-1 Saat ¹	304	2,46	1,050	166,68	,000*	2-1 3-1 4-1
	2-3 Saat ²	280	4,02	,6745			
	4-5 Saat ³	52	4,16	1,007			
	6 ve Üstü ⁴	20	4,04	,9304			
	Total	656	3,31	1,195			
İçselleştirme	0-1 Saat ¹	304	2,69	1,077	115,45	,000*	2-1 3-1 4-1
	2-3 Saat ²	280	4,00	,7287			
	4-5 Saat ³	52	4,04	,9576			
	6 ve Üstü ⁴	20	4,40	,4495			
	Total	656	3,41	1,134			
Sosyalleşme Ölçeği	0-1 Saat ¹	304	3,70	,41462	7,520	,000*	2-1 3-1 4-1
	2-3 Saat ²	280	3,84	,40886			
	4-5 Saat ³	52	3,89	,40610			
	6 ve Üstü ⁴	20	3,89	,47697			
	Total	656	3,78	,41959			

Araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman yapma sıklıklarına göre spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme düzeyleri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

Haftalık antrenman süresiyle spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($F(3,652) = 221,79, p = .000$). Haftada 2-3 saat antrenman yapan sporcular, 0-1 saat antrenman yapanlardan çok daha yüksek spora bağlılık göstermektedir. 4-5 saat ve 6 ve üstü antrenman yapan sporcular da benzer şekilde yüksek spora bağlılık düzeylerine sahiptir.

Zinde olma düzeylerinde de haftalık antrenman süresinin etkisi anlamlıdır ($F(3,652) = 315,53, p = .000$). 0-1 saat antrenman yapan sporcuların zinde olma düzeyleri en düşük seviyedeyken, haftada 6 ve üstü saat antrenman yapan sporcuların zinde olma düzeyleri en yüksek olmuştur.

Adanmışlık düzeylerinde de haftalık antrenman süresinin etkisi anlamlı bulunmuştur ($F(3,652) = 166,68, p = .000$). Haftada 2-3 saat antrenman yapan sporcuların adanmışlık

düzeyleri, haftada 0-1 saat antrenman yapanlardan oldukça yüksek olup, 4-5 saat ve 6 ve üstü antrenman yapan sporcular da yüksek adanmışlık düzeylerine sahiptir.

İçselleştirme düzeylerinde de haftalık antrenman süresinin etkisi anlamlıdır ($F(3,652) = 115,45$, $p = .000$). 0-1 saat antrenman yapan sporcuların içselleştirme düzeyleri en düşükken, 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 ve üstü antrenman yapan gruplarda içselleştirme düzeyleri artmaktadır.

Sosyalleşme düzeylerinde de haftalık antrenman süresinin etkisi anlamlıdır ($F(3,652) = 7,520$, $p = .000$). 2-3 saat antrenman yapan sporcuların sosyalleşme düzeyleri, 0-1 saat antrenman yapanlardan daha yüksektir. Ancak 4-5 saat ve 6 ve üstü antrenman yapan sporcular arasında sosyalleşme düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemektedir.

Haftalık antrenman süresi, spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme gibi faktörlerin düzeylerinde belirgin bir artışa neden olmaktadır. Antrenman süresi arttıkça bu faktörlerin düzeylerinin arttığı saptanmıştır.

Sosyalleşme düzeylerinde, antrenman süresi arttıkça belirgin bir artış gözlemlenmemiştir. Bununla birlikte, 2-3 saat antrenman yapan sporcular, 0-1 saat antrenman yapanlardan daha yüksek sosyalleşme düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.9. Spora bağlılık ölçeği ve sosyalleşme ölçeği etkisine ilişkin korelasyon analizi sonuçları

	N	Spora Bağlılık Ölçeği	Sosyalleşme Ölçeği
Spora Bağlılık Ölçeği	660	1	,249**
Sosyalleşme Ölçeği	660	,249**	1

** $p < .001$

Tablo 4.9’da incelendiğinde, Spora Bağlılık ile Sosyalleşme arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu bağlamda, ($r = 0,249$, $p < 0.05$), bu iki değişkenin birlikte arttığını gösterir; yani sporcuların spora olan bağlılık düzeyleri arttıkça sosyalleşme düzeyleri de artma eğilimindedir. Ancak ilişkinin düzeyi düşüktür, bu da sosyalleşme üzerinde spora bağlılığın etkisinin sınırlı olduğunu, başka değişkenlerin de etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu bulgu, sporun sosyal bir alan olarak bireylerin etkileşim düzeyini artırabileceği, ancak bu ilişkinin doğrudan ve güçlü olmadığı yönünde bir ipucu verir. Yani, birey spora ne kadar bağlı olursa olsun, bu durum mutlaka yüksek düzeyde sosyalleşme anlamına

gelmemektedir. Sosyalleşme, antrenman ortamı, takım yapısı, antrenör tutumu gibi çevresel ve sosyal faktörlere de bağlıdır.

Tablo 4.10. Spora bağlılık ölçeği ve sosyalleşme ölçeği etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları

	N	β	t	p	F	adjR ²
Spora Bağlılık Ölçeği	660	.21	2,141	,000**	43,669	,24
Sosyalleşme Ölçeği	660	.29	6,608	,000**		

**p<.001

Tablo 4.10’da incelendiğinde, Spora Bağlılık değişkeni, Sosyalleşme düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır ($p < .001$). Beta katsayısı ($\beta = .21$; $\beta_2 = .29$): Spora bağlılıkta meydana gelen her bir birimlik artışın, sosyalleşme puanında pozitif yönde ve anlamlı bir artış sağladığını gösterir. Etki istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2,141$ ve $p = ,000$). Modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F = 43,669$). Spora bağlılık, sosyalleşme üzerindeki toplam varyansın %24’ünü açıklamaktadır ($\text{adjR}^2 = ,24$). Bu oran orta düzeyde bir etkiye işaret eder.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, yüzme sporcularının spora bağlılık düzeyleri ile sosyalleşme süreçleri arasındaki ilişki incelenmiş, çeşitli demografik ve sportif değişkenlere göre anlamlı farkların olup olmadığı analiz edilmiştir. Bulgular, genel olarak spora bağlılık düzeylerinin sosyalleşme süreçleri üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının iç tutarlılık düzeylerini ölçmek amacıyla yapılan güvenilirlik analizinde, tüm ölçeklerin ve alt boyutların Cronbach's Alfa katsayılarının .86 ile .96 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Nunnally, (1978) tarafından önerilen .70 sınır değeri, sosyal bilimler alanında kabul edilen temel referanslardan biridir ve bu eşik değerin aşılması, ilgili ölçeklerin tutarlılığının istatistiksel olarak yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde, Tavşancıl (2014) da .80'in üzerindeki Cronbach's Alfa değerlerinin ölçeklerin yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, çalışmada kullanılan Spora Bağlılık Ölçeği ile Sosyalleşme Ölçeği'nin hem genel yapıları hem de alt boyutları itibarıyla oldukça güvenilir ölçüm araçları olduğu söylenebilir. Bu durum, elde edilen verilerin istatistiksel analizlere uygun ve sonuçların geçerliliği açısından güçlü bir temel sunduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada yer alan katılımcıların büyük çoğunluğunu kadın bireylerin (%69,5) oluşturduğu görülmektedir. Spor literatüründe, özellikle yüzme gibi bireysel sporlarda kadın katılımının son yıllarda arttığına dair bulgular mevcuttur (Çelebi ve Civan, 2019). Kadınların spora olan ilgisinin artması, toplumsal cinsiyet rolleri konusundaki dönüşümle ilişkilendirilebilir (Demir ve Öztürk, 2018). Ancak bu oran, yüzme sporuna ilişkin çalışmalarda genellikle erkeklerin ağırlıkta olduğu örneklerle karşılaştırıldığında dikkat çekicidir (Karagün, 2015). Bu durum, bölgesel ya da çalışmanın yapıldığı kurumların kadın katılımını teşvik edici uygulamalarıyla açıklanabilir. Araştırmada katılımcıların spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, erkek sporcuların spora bağlılık düzeylerinin kadın sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık hem ölçeğin genelinde hem de “Zinde Olma”, “Adanmışlık” ve “İçselleştirme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, Sosyalleşme Ölçeği puanlarında da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgu, sporun

erkekler için sadece fiziksel bir aktivite değil aynı zamanda sosyal kimliğin bir parçası olarak daha güçlü bir biçimde içselleştirildiğini düşündürmektedir. Nitekim literatürde, Koca, (2006) ve Yıldırım, (2011) erkek bireylerin sporu bir sosyal güç ve statü kaynağı olarak daha yoğun biçimde deneyimlediği, dolayısıyla spora bağlılık düzeylerinin de buna paralel olarak arttığı ifade edilmektedir. Kadın sporcuların daha düşük spora bağlılık düzeyleri göstermesi, spora katılımda karşılaştıkları toplumsal engeller ve geleneksel cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilebilir. Türkiye’de yapılan çeşitli çalışmalarda, kadınların spor yapma sıklıklarının erkeklere göre daha düşük olduğu ve sporun birincil yaşam alanı olarak görülmediği belirtilmektedir (Aşçı, 2009; Sunay ve Saracaloğlu, 2003). Bu bağlamda elde edilen bulgular, toplumsal cinsiyetin spora ilişkin tutum ve bağlılık düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, erkek sporcuların sosyalleşme puanlarının da daha yüksek olması, onların spor ortamlarında daha aktif sosyal ilişkiler kurduklarını ve bu ilişkiler aracılığıyla toplumsal rolleri daha kolay benimsediklerini göstermektedir. Bu sonuç, sporun sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda bireyin sosyalizasyon sürecine katkı sağlayan önemli bir alan olduğunu desteklemektedir (Yetim, 2000).

Yaş dağılımı açısından katılımcıların çoğunluğunun (%43,3) 27-34 yaş aralığında yoğunlaştığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, spora bağlılık ve sosyalleşme açısından önemli bir yaş grubunu temsil etmektedir. Araştırmada sporcuların yaş gruplarına göre spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Yapılan analizine göre, yaş ilerledikçe spora bağlılık ve bağlılığın alt boyutlarında anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir. En yüksek ortalamalar 7-16 yaş grubuna ait olup, bu grup tüm alt boyutlarda ve genel spora bağlılık ölçeğinde diğer yaş gruplarına göre anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almıştır ($p<0,05$). Bu durum, erken yaşlardaki bireylerin spora olan ilgilerinin daha yoğun olduğunu, fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimin bir parçası olarak sporun daha büyük bir yer tuttuğunu göstermektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sporun, hem eğlence hem de aidiyet duygusu sağlama açısından önemli bir alan olduğu çeşitli çalışmalarla da desteklenmektedir (Yetim, 2000; Gürbüz ve Koçak, 2012). Demir ve Demir, (2006) araştırmalarında bu yaş grubunun genellikle kulüp ya da okul takımlarında düzenli olarak yer alması, spora yönelik motivasyonlarını artırdığını ifade etmişlerdir. Öte yandan, 27-34 ve 35 yaş üstü gruplarda spora bağlılık düzeylerinin düşmesi, iş, aile ve sosyal sorumlulukların artmasıyla birlikte bireyin spora ayırdığı zamanın ve ilgisinin azaldığını düşündürmektedir. Özellikle Adanmışlık ve İçselleştirme boyutlarında bu yaş gruplarındaki

düşüş, sporun yaşam tarzı olmaktan ziyade ikincil bir faaliyet olarak konumlandığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bireyin yaşam döngüsü içerisinde sporla kurduğu ilişkinin, yaşam şartlarına bağlı olarak esneklik gösterdiğini yansıtmaktadır (Yıldıran, 2011; Aşçı, 2009).

Sosyalleşme ölçeği sonuçları ise diğer bulgulardan kısmen farklılık göstermektedir. En yüksek ortalamaların hem 7-16 yaş grubunda hem de 35 yaş ve üzeri grupta bulunması, sosyal etkileşim açısından bu iki grubun avantajlı konumda olabileceğine işaret etmektedir. Genç yaş grubundaki bireylerin sosyalleşmeye açık yapısı, okul ve kulüp ortamlarında daha sık sosyal etkileşime girmeleriyle açıklanabilirken, Sunay ve Saracaloğlu, (2003) araştırmalarında ileri yaş grubundaki bireylerin sosyal izolasyonu önlemek amacıyla sporu bir araç olarak kullanmalarının mümkün olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla spor, farklı yaş gruplarında farklı sosyal işlevler üstlenmektedir. Koçak, (2021) araştırmasında bizim araştırmamıza paralel olarak, yüzme sporcularının sosyal çevrelerini oturtmaya başladığı ve fiziksel aktiviteleri yaşam rutini hâline getirme eğiliminde oldukları yaş değerleri benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra 7-16 yaş grubunun da önemli bir yüzdeye (%24,5) sahip olması, araştırmanın hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemine dair veriler sunduğunu göstermektedir.

Eğitim düzeyine ilişkin veriler, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%42,9) üniversite mezunu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bireylerin sporla ilgili farkındalıklarının yüksek olduğunu ve sporun yaşam tarzı olarak benimsendiğini düşündürmektedir. Literatürde, eğitim düzeyinin spora katılım sıklığı ile pozitif ilişkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Aşçı ve Karaca, 2012). Araştırma bulguları, sporcuların eğitim düzeylerine göre spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, eğitim seviyesi arttıkça spora olan bağlılık düzeyinde azalma yaşandığını göstermektedir. Zinde Olma, Adanmışlık ve İçselleştirme alt boyutlarında da benzer bir eğilim gözlemlenmiştir. Özellikle ilkokul mezunlarının bu üç boyutta da en yüksek ortalamalara sahip olmaları, daha düşük eğitim seviyesindeki bireylerin sporu hayatlarının daha merkezinde konumlandıklarını düşündürmektedir. Yıldız, (2011) Bu durumu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin spor dışı mesleki ve akademik sorumluluklarının artmasıyla ilişkilendirmiştir. Çoknaz ve Zorba, (2004) araştırmalarında yükseköğrenim gören bireylerin spora ayıracak zamanlarının azalması, düzenli spor yapma alışkanlıklarını olumsuz etkileyebileceği görüşündelerdir. İçselleştirme boyutundaki sonuçlar da bu görüşü desteklemektedir. İlkokul mezunlarının en yüksek puanlara sahip olması bu bireylerin sporla kurdukları ilişkinin daha içten, alışkanlık temelli ve sürekliliğe

dayalı olduğunu göstermektedir. Lise mezunlarının en düşük puanı alması ise bu dönemde bireylerin sosyal ve akademik baskılar nedeniyle spordan uzaklaşabildiklerine işaret edebilir. Sosyalleşme ölçeği açısından ise farklı bir tablo ortaya çıkmaktadır. En yüksek ortalamalar üniversite ve diğer eğitim düzeyine sahip bireylerde gözlenmiştir. Bu durum, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin spor faaliyetlerini sosyal bir araç olarak görme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Karagün ve Demir, (2014) araştırmalarında üniversite mezunlarının genellikle spora, fiziksel yarardan ziyade sosyal etkileşim, stres atma veya yaşam kalitesini artırma amacıyla yönelmekte olduklarını bildirmişlerdir.

Araştırmaya katılan sporcuların aile meslekleri ve gelir düzeylerine ilişkin bulgular, örneklemin sosyoekonomik açıdan görece avantajlı bir grubu temsil ettiğini göstermektedir. Annenin çalışmadığı durumların (%55,8) fazla olmasına rağmen, yüksek gelir grubunun (%67,9) ağırlıklı olması, genellikle babanın kamu sektöründe ya da özel sektörde düzenli bir işte çalışmasıyla ilişkilendirilebilir. Spora katılımın gelir düzeyiyle doğrudan ilişkili olduğu, sporun bazı türlerinin maliyetli olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu durum literatürle örtüşmektedir (Gümüş & Katırcı, 2020). Anne-baba mesleği değişkenleri açısından değerlendirildiğinde, özellikle kamu görevlisi ebeveynlere sahip sporcuların spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Temel ve Yıldız, (2020) araştırma ile ebeveynin sosyoekonomik ve kültürel yapısının çocukların sportif gelişimini ve sosyal uyumunu etkilediğini gösteren çalışmalarla örtüşmektedir. Fredricks ve Eccles, (2005) Ebeveyn desteği ve örnekliliği, çocukların spora olan ilgisini ve bağlılık düzeyini doğrudan etkileyen önemli faktörlerden olduğunu söylemektedirler. Araştırma bulguları, sporcuların baba mesleklerine göre spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlarında kamu görevlisi babaların çocukları tüm boyutlarda en yüksek ortalamaları alırken; çalışmayan babaların çocukları genel olarak en düşük ortalamalara sahip olmuştur. Bu durum, baba mesleğinin, bireylerin spora karşı geliştirdiği tutum ve bağlılık üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Kamu görevlisi ebeveynlerin, düzenli gelir ve çalışma saatlerinin etkisiyle çocuklarının spora katılımına zaman ve kaynak ayırmaları daha kolay olmaktadır (Yetim, 2000; Güllü & Güçlü, 2009). Öte yandan, çalışmayan babaların çocuklarında düşük ortalamaların görülmesi ekonomik yetersizliklerin ya da sosyal destek eksikliğinin spora olan bağlılığı olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Zinde Olma, Adanmışlık ve İçselleştirme boyutlarında da benzer bir yapı gözlemlenmiştir. Bu durum, yalnızca fiziksel etkinlik düzeyine değil, aynı zamanda sporun

yaşam biçimi olarak benimsenmesi düzeyine de baba mesleğinin etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Adanmışlık boyutunda kamu görevlisi babaların çocuklarının yüksek puanlar alması, sporun onların yaşamında bir amaç ve değer olarak yer tuttuğunu düşündürmektedir. Buna karşılık, çalışmayan babaların çocukları için spor daha ikincil bir aktivite olarak kalmış olabilir. İçselleştirme boyutundaki farklılıklar, spora karşı içsel motivasyonun da ebeveynin sosyoekonomik durumu ve mesleğiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Aile ortamının sunduğu sosyal ve kültürel sermaye, çocukların sporu içselleştirme sürecini doğrudan etkileyebilmektedir (Yıldırım, 2005). Sosyalleşme ölçeği bulguları ise farklı bir boyut sunmaktadır. Kamu görevlisi babaların çocukları en yüksek ortalamaya sahip olurken, diğer meslek gruplarında anlamlı farklar sınırlı düzeydedir. Bu durum, kamu görevlisi aile yapısının sosyal katılım ve destek açısından daha yapılandırılmış bir çevre sunduğunu gösterebilir. Karagün ve Demir, (2014) çalışmalarında özel sektör çalışanlarının çocuklarının da yüksek bir sosyalleşme puanı alması, bu gruptaki ailelerin çocuklarını sosyal etkinliklere yönlendirme isteğinin yüksek olduğunu bildirmiştir. Ancak çalışmayan babaların çocuklarında spora dayalı sosyalleşmenin düşük olması, sporun bir sosyalleşme aracı olarak etkin biçimde kullanılmadığını göstermektedir.

Araştırmada elde edilen veriler, sporcuların spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinin anne mesleği değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Tüm alt boyutlarda, kamu görevlisi annelerin çocukları en yüksek ortalamalara ulaşırken, çalışmayan annelerin çocuklarının daha düşük puanlar aldığı görülmektedir. Bu durum, annelerin mesleki statülerinin, çocukların spora yönelik tutumları ve sosyal gelişimleri üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Spora bağlılık ölçeği genelinde, kamu görevlisi annelerin çocukları en yüksek ortalamaya sahipken, çalışmayan annelerin çocukları daha düşük puanlar almıştır. Anne mesleği, çocukların sporla olan ilişkilerinde yalnızca fiziksel katılımı değil, aynı zamanda spora yönelik motivasyonel ve psikolojik yönleri de şekillendirebilmektedir (Yetim, 2000; Özyürek ve Tamer, 2011). Özellikle çalışan annelerin, zaman yönetimi ve destekleyici sosyal çevre gibi faktörler aracılığıyla çocuklarına rol model olmaları, bu sonuçları destekler niteliktedir.

Zinde olma boyutunda kamu görevlisi annelerin çocukları en yüksek puanı alırken, çalışmayan annelerin çocuklarının daha düşük bir düzeyde yer alması dikkat çekicidir. Bu durum, çalışan annelerin çocuklarının daha organize ve destekleyici bir yaşam düzenine sahip olmaları ile ilişkilendirilebilir. Güllü & Güçlü, (2009)'a göre evde bulunan ancak

sınırlı sosyal desteğe sahip olan annelerin çocuklarının fiziksel etkinlik düzeylerinin daha düşük olabileceği düşünülmektedir.

Adanmışlık ve içselleştirme boyutları da benzer eğilim göstermektedir. Kamu görevlisi ve özel sektör annelerinin çocukları bu boyutlarda benzer yüksek puanlara ulaşırken, çalışmayan annelerin çocukları daha geride kalmaktadır. Bu bulgu, annelerin mesleki statüsünün çocukların sporla olan psikolojik bağlarını da etkileyebileceğini göstermektedir. Yıldırım, (2005)'e göre içselleştirme açısından kamu görevlisi annelerin çocukları ile çalışmayan annelerin çocukları arasındaki fark, spora ilişkin değerlerin ve tutumların büyük ölçüde aileden aktarıldığını göstermektedir.

Sosyalleşme ölçeğinde ise dikkat çekici bir bulgu yer almaktadır: Kamu görevlisi annelerin çocukları en yüksek puanları alırken, özel sektör annelerinin çocukları daha düşük puanlar almış; ancak çalışmayan annelerin çocukları daha yüksek sosyalleşme düzeyine sahip olmuşlardır. Bu durum, evde bulunan annelerin çocuklarının daha fazla sosyal etkileşime maruz kalma olasılığıyla ilişkilendirilebilir. Karagün ve Demir, (2014)'e göre bu bulgu, spora bağlılık ve içselleştirme gibi boyutlarla çelişkili olduğundan, sosyalleşme süreçlerinin yalnızca spora değil, diğer ailevi ve sosyal faktörlere de bağlı olduğunu düşündürmektedir.

Aylık gelir değişkenine göre anlamlı fark yalnızca içselleştirme boyutunda ortaya çıkmıştır. Daha yüksek gelir düzeyine sahip sporcuların bu boyuttaki puanları anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, spora erişim imkanları ile motivasyonel yapı arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Maddi olanakların spora katılımı kolaylaştırdığı ve bu sayede sporun birey tarafından daha içselleştirilebilir hale geldiği söylenebilir (Bailey ve ark., 2013).

Araştırma bulguları, ailelerin aylık gelir düzeylerinin spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık ve sosyalleşme gibi sporla ilişkili değişkenler üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Ancak içselleştirme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, aile gelirinin sporla kurulan psikolojik bağın bazı yönlerini etkileyebileceğini, ancak genel bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

Spora bağlılık, zinde olma ve adanmışlık düzeyleri gelir gruplarına göre farklılık göstermemiştir. Bu bulgular, Çetinkaya ve Bostancı, (2018)'e göre sporcuların spora yönelik temel tutum ve motivasyonlarının yalnızca ekonomik kaynaklara değil, daha çok bireysel tercihlere, sosyal çevreye ve aile içi tutumlara dayandığını düşündürmektedir. Ayan ve

Memiş, (2014) bu durumu özellikle amatör ya da yarı profesyonel düzeyde sporla uğraşan bireylerde gelir farklılıklarının spora katılım biçimlerini sınırlı ölçüde etkilediği görüşüyle ifade etmiştir.

Bununla birlikte, içselleştirme boyutunda gözlemlenen anlamlı farklılık ekonomik koşulların bireyin sporla kurduğu öznel bağda ve bu bağın anlamlandırılmasında rol oynayabileceğini göstermektedir. En düşük gelir grubundaki bireylerin sporla özdeşleşme ve içsel motivasyon düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, alt sosyoekonomik gruplarda sporun daha çok dışsal motivasyonlarla (örneğin burs kazanma, fiziksel sağlığı sürdürme) yapılabileceğini, spora duyulan içsel bağlılığın ise sınırlı kalabileceğini düşündürmektedir (Yıldız ve Koç, 2017).

Sosyalleşme ölçeği açısından anlamlı bir fark bulunmaması ($p > 0,05$), sporun sosyal işlevinin gelir düzeyinden bağımsız olarak işlediğine işaret etmektedir. Bu durum, Tamer ve İkizler, (2001)'e göre özellikle kulüp ya da okul ortamlarında düzenli spor yapan bireyler arasında, sosyal etkileşim fırsatlarının gelir ayrımı gözetmeksizin benzer biçimde ortaya çıktığını savunmaktadır. Sporun kapsayıcı ve eşitleyici doğası gereği, bireyler farklı ekonomik koşullara sahip olsalar da, ortak faaliyetler yoluyla benzer sosyal bağlar geliştirebilmektedirler.

Antrenman sıklığı ve süresi bakımından, haftada 0-1 gün (%46,1) ve 0-1 saat (%44,8) spor yapan bireylerin çoğunlukta olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, spora bağlılık düzeyinin yüksek olmasına rağmen, katılımcıların spor yapma pratiklerinin sınırlı kaldığını gösterebilir. Bu çelişkili durum, Yıldız ve Çelik, (2021)'e göre bireylerin sporu düşünsel olarak benimsediği, ancak günlük yaşam koşulları (zaman yetersizliği, iş yoğunluğu vb.) nedeniyle pratikte yeterince uygulayamadıklarına işaret olarak ifade etmilerdir. Antrenman sıklığı (haftalık gün/saat) açısından elde edilen bulgular ise dikkat çekicidir. Antrenman sıklığı ve süresi arttıkça spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Bu sonuç, düzenli ve yoğun spor yapmanın bireyin hem fiziksel hem de sosyal gelişimine katkıda bulunduğunu savunan literatürü desteklemektedir (Gould ve ark., 1996; Fraser-Thomas ve ark., 2005). Bu bağlamda, sporcuların antrenman süreleri ile sporla kurdukları bağın derinleştiği, bu bağın da sosyal ilişkileri olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır.

Araştırma sonuçları, sporcuların haftalık antrenman yapma sıklıklarının spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme düzeyleri üzerinde belirgin ve istatistiksel olarak anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir ($p < 0,05$). Bu bulgu, sporla daha

yoğun biçimde ilgilenen bireylerin yalnızca fiziksel değil, sosyal yönlerden de spora daha güçlü bir biçimde bağlandıklarını ortaya koymaktadır.

Spora bağlılık düzeyi, haftalık antrenman sayısı arttıkça anlamlı şekilde yükselmiştir. Haftada 0-1 gün antrenman yapan bireyler, diğer gruplara kıyasla spora en az bağlılık gösteren grup olmuştur. Buna karşılık, haftada 4-5 gün ve özellikle 6 ve üstü gün antrenman yapan bireylerin en yüksek bağlılık düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, sporun düzenli uygulanmasının bireyde süreklilik, hedef yönelimi ve sportif kimlik gelişimi gibi bileşenleri pekiştirdiği yönündeki literatürle örtüşmektedir (Scanlan, ve ark., 1993; Altıntaş ve Yerlisu Lapa, 2012).

Zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme boyutlarında da benzer şekilde antrenman sıklığı ile pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Fiziksel olarak daha sık antrenman yapan bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da sporla daha özdeşleşmiş oldukları ve bunu bir yaşam biçimi olarak benimsedikleri söylenebilir. Özellikle adanmışlık düzeyinin haftada 6 ve üstü antrenman yapan bireylerde en yüksek çıkması, bu grubun sporu hayatlarının merkezine aldığını ve yüksek düzeyde motivasyona sahip olduğunu göstermektedir (Cresswell ve Eklund, 2005).

İçselleştirme düzeylerinin haftalık antrenman sıklığıyla artması, bireyin spor faaliyetlerini dışsal zorunluluklardan çok, içsel tatmin ve kimlik bütünlüğü için gerçekleştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, Deci ve Ryan, (2000)'e göre öz belirleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, yüksek antrenman sıklığı olan bireylerin daha çok içsel motivasyonla hareket ettiklerini düşündürmektedir.

Sosyalleşme düzeyi açısından haftalık antrenman sıklığı istatistiksel olarak anlamlı fark yaratmakla birlikte, bu fark diğer değişkenlere kıyasla daha sınırlı kalmıştır. Özellikle haftada 2-3 gün antrenman yapan bireyler, sosyalleşme puanı bakımından haftada 0-1 gün antrenman yapan bireylerden daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Ancak haftada 4-5 gün ve üzeri gruplarda sosyalleşme düzeylerinde benzerlik gözlemlenmiştir. Bu durum, sosyalleşmenin belli bir antrenman düzeyine kadar gelişim gösterdiğini, ancak belli bir düzeyin üzerinde doyuma ulaştığını işaret edebilir. Ayrıca, Weiss ve Smith, (2002)'göre daha yoğun antrenman yapan sporcuların sosyalleşmeyi ikincil planda değerlendirebileceği, sportif performans odaklı bir ilişki kurabileceği de söylenebilir.

Araştırma bulguları, sporcuların haftalık antrenman süreleri ile spora bağlılık, zinde olma, adanmışlık, içselleştirme ve sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler

bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, düzenli ve yoğun spor yapmanın bireyin sadece fiziksel değil, sosyal bağlamda da gelişimini etkilediğini göstermektedir.

Spora bağlılık düzeyleri, haftalık antrenman süresi arttıkça anlamlı şekilde yükselmiştir. Haftada yalnızca 0-1 saat antrenman yapan bireylerin en düşük bağlılık düzeyine sahip olduğu, buna karşın 2-3 saat ve üzeri antrenman yapan bireylerin spora daha yüksek düzeyde bağlılık geliştirdiği görülmüştür. Bu bulgu, Scanlan ve arkadaşları (1993)'e göre sporun süreklilik gerektiren bir etkinlik olduğu ve düzenli katılımın bireyde aidiyet ve devamlılık hissini artırdığı yönündeki kuramsal çerçeveyi desteklemektedir.

Zinde olma düzeylerinde de benzer bir desen gözlemlenmiş, haftalık antrenman süresi arttıkça sporcuların zindelik düzeylerinde artış kaydedilmiştir. Bu sonuç, sporun fiziksel sağlık üzerindeki doğrudan etkisini doğrularken, aynı zamanda düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik haline de katkı sağladığını göstermektedir (Fox, 1999).

Adanmışlık düzeyleri açısından da haftalık antrenman süresi anlamlı bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. 0-1 saat antrenman yapan bireylerin adanmışlık düzeylerinin düşük olması, sporun birey tarafından bir yaşam tarzı haline getirilememesi ile açıklanabilirken, daha uzun süreli antrenman yapan sporcuların yüksek adanmışlık düzeyleri, onların sporla daha derin bir özdeşleşme yaşadıklarını düşündürmektedir.

İçselleştirme düzeyleri, haftalık antrenman süresiyle doğru orantılı olarak artış göstermiştir. Bu bulgu, sporun yalnızca dışsal ödüller ya da zorunluluklar için değil, bireyin içsel motivasyonu ve öz belirleme kapasitesi doğrultusunda da gerçekleştirildiğini göstermektedir. Özellikle haftada 6 ve üzeri saat spor yapan bireylerin yüksek içselleştirme düzeyleri, Deci ve Ryan, (2000)'e göre sporun bireysel kimliğin bir parçası haline geldiğini göstermektedir.

Sosyalleşme düzeyleri açısından ise antrenman süresinin etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte, bu etkinin diğer boyutlara kıyasla daha sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. 2-3 saat antrenman yapan bireylerin sosyalleşme düzeyleri, 0-1 saat yapanlara göre daha yüksektir. Ancak 4-5 saat ve 6 saat üzeri antrenman yapan gruplar arasında sosyalleşme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, Weiss ve Smith, (2002)'e göre sosyalleşmenin belirli bir antrenman düzeyinden sonra doyum noktasına ulaşabileceğini ya da sosyal ilişkilerden çok bireysel performans odaklı katılımın öne çıkabileceğini düşündürmektedir.

Korelasyon analizine göre spora bağlılık ile sosyalleşme arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .249$; $p < .001$). Bu sonuç, spora olan bağlılığın sosyal

beceriler ve uyum üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulayan çok sayıda çalışmayla paraleldir (Eime ve ark., 2013; Cengiz ve Yıldız, 2022). Regresyon analizinden elde edilen sonuçlara göre, spora bağlılık düzeyinin sosyalleşme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve bu değişkenin sosyalleşme varyansının yaklaşık %24'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, sporun bireylerin sosyal gelişimini desteklediğini öne süren çalışmaları desteklemektedir (Öztürk ve Koca, 2013; Karagün ve Demirci, 2017). Aynı zamanda, Weiss ve Ferrer-Caja, (2002)'e göre spora aktif katılımın bireylerde aidiyet, öz güven ve sosyal uyum gibi kazanımları artırdığı yönündeki bulgularla da örtüşmek ile açıklamaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, spora bağlılık ile sosyalleşme arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde fakat istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sporcuların spora olan bağlılık düzeyleri arttıkça sosyalleşme eğilimlerinin de arttığını ortaya koymakla birlikte, ilişkinin düzeyinin düşük olması, bu etkinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Sosyalleşme süreci yalnızca bireyin sporla olan ilişkisiyle değil; Carron ve Brawley, (2000)'e göre aynı zamanda takım yapısı, antrenör-öğrenci ilişkisi, antrenman ortamı gibi sosyal çevresel faktörlerle de şekillenmektedir.

Yapılan regresyon analizine göre, spora bağlılık değişkeni, sosyalleşme düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Elde edilen modele göre, spora bağlılıkta meydana gelen bir birimlik artışın, sosyalleşme puanlarında pozitif ve anlamlı bir artışa yol açtığı belirlenmiştir. Modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve genel varyansın %24'ünü açıkladığı ($adjR^2 = 0.24$, $F = 43,669$) göz önüne alındığında, bu etki orta düzeyde kabul edilmektedir. Bu durum, bireylerin spora bağlılıkları arttıkça sosyal ilişkilerinde daha aktif olabileceklerini, ancak bu ilişkinin güçlü bir nedensellik taşıdığını söylemek için daha fazla değişkenin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Elde edilen bu bulgular, sporun bireyler için sadece fiziksel bir uğraş değil, aynı zamanda sosyal bir etkileşim alanı da olduğunu göstermektedir. Ancak, yüksek spora bağlılık her zaman yüksek düzeyde sosyalleşme ile sonuçlanmamaktadır. Bu durum, Weiss ve Stuntz, (2004)'e göre bireyin sosyal çevresi, spor yaptığı ortam, bireysel kişilik özellikleri ve takım arkadaşlarıyla kurduğu ilişkiler gibi diğer değişkenlerin de sosyalleşme düzeyine etki ettiğini göstermektedir. Özellikle bireysel spor yapan katılımcılarla takım sporu yapanlar arasında bu ilişkinin gücünün farklılaşabileceği öne sürülebilir.

Sonuç olarak;

Araştırmaya katılan yüzme sporcularının çoğunlukla yüksek eğitimli, yüksek gelirli ve kadın bireylerden oluştuğu; yaşça genç yetişkinlerin ağırlıkta olduğu ve sporla olan

ilişkilerinin aktif düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, spora bağlılıkla sosyalleşme arasındaki ilişkiyi açıklarken önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkeklerin hem spora olan bağlılıkları hem de spor aracılığıyla sosyalleşme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olması, spora bağlılık ile sosyalleşme arasında toplumsal cinsiyetin belirleyici bir rol oynadığını söyleyebiliriz.

Spora bağlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaştığını ve bu bağlılığın özellikle genç yaş gruplarında daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyalleşme boyutunda ise yaşa göre değişkenlik göstermekle birlikte, sporun her yaş grubunda bireyin sosyal yönünü besleyen bir araç olduğu söylenebilir.

Eğitim düzeyinin spora katılım motivasyonunu ve spordan elde edilen doyumu etkileyen önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyi düştükçe sporun yaşam pratiği içerisindeki yeri artmakta, bu da spora bağlılık ve içselleştirme düzeylerini yükseltmektedir. Ancak daha yüksek eğitim seviyelerinde spor daha çok sosyalleşme amaçlı yapılmakta, bağlılık ve adanmışlık düzeyleri görece olarak azalmaktadır.

Baba mesleği, spora bağlılık ve sosyalleşme düzeylerini etkileyen önemli bir sosyoekonomik faktördür. Kamu görevlisi babaların çocukları hem fiziksel etkinlik düzeyinde hem de sporun yaşamla bütünleşmesi açısından daha avantajlı bir profil çizerken, çalışmayan babaların çocukları bu süreçte daha dezavantajlı konumda yer almaktadır.

Anne mesleği değerlendirildiğinde, kamu görevlisi annelerin çocuklarının sporla ilişkileri hem bağlılık hem de sosyalleşme açısından daha güçlüdür. Bu durum, mesleki istikrar, sosyal güvence ve rol modeli olma gibi faktörlerle açıklanabilir. Çalışmayan annelerin çocuklarında ise spora karşı içsel motivasyon ve bağlılık daha düşük düzeyde gözlemlenmektedir. Bu sonuçlar, anne mesleğinin yalnızca ekonomik bir değişken değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel sermaye sağlayan önemli bir unsur olduğunu göstermektedir.

Aile gelir düzeyinin spora bağlılık, zindelik, adanmışlık ve sosyalleşme üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu görülmekle birlikte, içselleştirme gibi bireysel ve duygusal bileşenlerde belirgin farklılıklar ortaya koyması dikkat çekicidir.

Haftalık antrenman sıklığı, spora bağlılık, zindelik, adanmışlık ve içselleştirme gibi faktörlerde belirleyici bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgu, sporcuların düzenli antrenman yapmalarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişimlerini de olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Haftalık antrenman süresinin artışı, spora olan bağlılık, fiziksel zindelik, adanmışlık ve içselleştirme gibi temel spor psikolojisi bileşenlerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu bulgular, genç sporcuların düzenli ve planlı antrenman programlarına dâhil edilmesinin sadece performans değil, aynı zamanda motivasyonel ve sosyal gelişim açısından da önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Spora bağlılık ile sosyalleşme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunsa da, bu ilişkinin düzeyinin düşük olması, sosyalleşmenin çok boyutlu bir süreç olduğunu ve yalnızca spora olan bağlılıkla açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak çalışmalarda, antrenör tutumu, takım iklimi, bireysel motivasyon, sosyal destek gibi değişkenlerin de modele dâhil edilmesi, daha güçlü açıklayıcı modeller geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Yüzme sporcularının spora olan bağlılık düzeylerinin sosyalleşme süreçleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Spora düzenli katılım, bireylerin hem içsel motivasyonlarını artırmakta hem de sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkileri olumlu yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda, antrenmanların sürekliliği ve sporcuların desteklenmesi, onların sosyal gelişimlerini destekleyecek önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, spora bağlılık düzeyi arttıkça sporcuların sosyalleşme eğilimlerinin de artış gösterdiği görülmekle birlikte, bu ilişkinin sınırlı düzeyde olması, sosyalleşme sürecinin çok boyutlu bir yapı sergilediğini ve yalnızca spora bağlılıkla açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Yüzme sporcularının spora olan bağlılık düzeyleri, sosyal gelişimlerini ve sosyalleşme süreçlerini olumlu yönde etkileyerek, spora katılımın sadece fiziksel değil, psikolojik ve sosyal açıdan da büyük önem taşıdığını göstermektedir. Bu bulgular, sporcuların spora olan bağlılıklarını artırmak için düzenli antrenman ve sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

6. ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına ilişkin, yüzme sporcularının spora bağlılık düzeylerinin, sosyalleşme süreçlerine etkisi üzerine ilişkin öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- Spora katılım politikalarının toplumsal cinsiyet eşitliğini gözeterek yapılandırılması gerekliliği önerilebilir.
- Spora katılımın yaşa özgü dinamiklerle desteklenmesi gerektiğine ve yaş gruplarına özel politikalar geliştirilmesinin önemine işaret etmektedir.
- Spora yönelik politikaların ve programların eğitim düzeyine göre özelleştirilmesi önerilir.
- Spor politikalarının ve uygulamalarının aile yapısı ve sosyoekonomik farklılıklar göz önünde bulundurularak şekillendirilmesi önerilebilir.
- Spor politikalarının ve kulüp destek mekanizmalarının alt gelir gruplarındaki sporcuların sporla daha derin bir bağ kurmalarını teşvik edecek biçimde yeniden düzenlenmesi önerilir.
- Sosyal uyum ve motivasyonun gelişimi açısından, yüzme sporcularının haftalık antrenman sıklığının belirli bir düzeyin üzerinde tutulması önerilebilir.
- Spor kulüpleri, antrenörler ve aileler bu doğrultuda genç bireyleri düzenli antrenmanlara teşvik etmeli ve fiziksel aktivitenin yaşam boyu devam eden bir alışkanlık haline gelmesini desteklemelidir.
- Yapılacak farklı çalışmalarda, antrenör tutumu, takım iklimi, bireysel motivasyon, sosyal destek gibi değişkenlerin de modele dâhil edilmesi, daha güçlü açıklayıcı modeller geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşüncesiyle önerilebilir.

Bu öneriler, sporcuların spora bağlılık düzeylerinin, sosyalleşme süreçlerine etkisine yardımcı olabilir.

7. KAYNAKLAR

- Akgün, M.**, 2018. Türkiye’de yüzme sporunun gelişimi ve yaygınlaşması üzerine bir değerlendirme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 45-59.
- Akgün, S. A. ve Kızılkaya, A.**, 2011. *Beden Eğitimi ve Sporun Psiko-sosyal Etkileri*. İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Akpınar, S., Öztürk, M.**, 2021. Yüzme sporuna katılımı sosyal etkileşim ve antrenör faktörü. *Spor ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-46.
- Allen, J. B.**, 2003. Social motivation in youth sport. *Journal of Sport Behavior*, 26(4), 318–333.
- Altay, AR.**, 2004. Yüzme sporu ve katkıları. <http://www.populermedikal.com/diyet/egzersiz/yuzme2.asp>, Erişim tarihi: 01.03.2025
- Altıntaş, A.**, 2014. Sporcu bağlılığının incelenmesi: Sporcu bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 123-134.
- Altıntaş, A., ve Yerlisu Lapa, T.**, 2012. Sporcuların spora bağlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 57-64.
- Aşçı, F. H.**, 2009. Sporun Kadınların Yaşamındaki Yeri ve Önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 125-134.
- Aşçı, F. H.**, 2009. Yaşam boyu spor ve fiziksel etkinlik. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 71-80.
- Aşçı, F. H., ve Karaca, A.**, 2012. Spor yapma nedenleri ve psikolojik ihtiyaçlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XVII(4), 15-25.
- Ayan, V. ve Memiş, M. R.**, 2014. Gençlerin spora katılımında sosyo-ekonomik faktörlerin etkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 21-30.
- Aydemir, E. ve Gül, D.**, 2020. Yüzücülerde karada ve suda yapılan kuvvet antrenmanlarının performansa etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 121-130.
- Aydın, R.**, 2023. Yüzme tekniklerinde ileri düzey koordinasyon becerileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 45-59.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., ve Petitpas, A.**, 2013. Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>.

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., ve Petitpas, A.,** 2013. Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Beauchamp, M. R., ve Eys, M. A.,** 2007. Group dynamics in sport. In S. Jowett & M. C. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117–130). Human Kinetics.
- Berger, P. L., ve Luckmann, T.,** 1966. *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
- Biddle, S. J., ve Asare, M.,** 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Binnet, N., ve Şahin, M.,** 2013. Sporun zihinsel sağlık üzerindeki etkileri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 85-98.
- Bompa, T. O., ve Buzzichelli, C. A.,** 2019. *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bora, S.,** 2014. Takım sporlarında sosyal becerilerin gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 112-120.
- Bora, S., ve Yılmaz, A.,** 2014. Sosyal destek ve sporcuların performansları. *Spor Psikolojisi Dergisi*, 18(1), 32-45.
- Bozdoğan A. ve Özüak A.,** 2003. *Stilleriyle temel yüzme*. İlpress Basım Yayın, İstanbul.
- Bozkurt, M., ve Dağlı, E.,** 2022. Spora bağlılık düzeyinin yüzme performansına etkisi: Psikolojik bir bakış. *Türkiye Spor Psikolojisi Dergisi*, 7(1), 88-101.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., ve Linder, D. E.,** 1993. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Butcher, J., Lindner, K., ve Johns, D.,** 2002. Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 145–163.
- Carron, A. V., ve Brawley, L. R.,** 2000. Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89–106.
- Carron, A. V., ve Hausenblas, H. A.,** 1998. The role of social support in exercise adherence and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 110-120.
- Cengiz, R., ve Yıldız, S. M.,** 2022. Genç bireylerin spora katılım motivasyonlarının sosyalleşme üzerindeki etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 24–38. <https://doi.org/10.33988/sbd.1038187>.
- Chelladurai, P., ve Saleh, S. D.,** 1980. Dimension of leadership in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-45.

- Cihan, B. B., Ilgar, E. A., ve Sırgancı, G., 2019.** “Spora Bağlılık Ölçeği”nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.
- Coakley, J., 2007.** *Sports in society: Issues and controversies* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Coakley, J., 2017.** *Sports in Society: Issues and Controversies* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Cohn, P. J., 2002.** *The Sport Psychologist’s Handbook: A Guide for Coaches and Athletes*. Wiley-Blackwell.
- Côté, J., 2006.** The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, 20(3), 400-418.
- Côté, J., 2009.** The developmental model of sport participation: A framework for understanding the role of physical activity in the development of athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 233-240.
- Côté, J., ve Fraser-Thomas, J., 2007.** The role of family in the development of athletes: A developmental model of the socialization process. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(4), 297-313.
- Côté, J., ve Fraser-Thomas, J., 2007.** Youth sport and psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 52-64.
- Cresswell, S. L., ve Eklund, R. C., 2005.** Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376.
- Çamlıyer, H., ve Sarol, H., 2007.** Sporun çocukların sosyal gelişiminde etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 45-58.
- Çelebi, M., ve Civan, A., 2019.** Üniversite öğrencilerinin sportif rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 105-115.
- Çelik, B., 2023.** Serbest stil yüzmede performans artırıcı teknik unsurlar. *Modern Sporlar ve Egzersiz*, 15(2), 30-42.
- Çelik, B., 2023.** Serbest stil yüzmede performans artırıcı teknik unsurlar. *Modern Sporlar ve Egzersiz*, 15(2), 30-42.
- Çetinkaya, T., ve Bostancı, Ö., 2018.** Ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinin çocukların spora yönelimlerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 45-59.
- Çimen, M., ve Şenel, Ö., 2023.** Yüzme sporunun fiziksel ve ruhsal sağlığa etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 55-70.
- Çoknaz, H., ve Zorba, E., 2004.** Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 15-26.

- Çolak, İ., ve Özdemir, T.,** 2012. Yüzme sporunun sağlık üzerindeki etkileri. Spor ve Egzersiz Dergisi, 1(2), 44-51.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M.,** 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M.,** 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M.,** 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
- Demir, C., ve Öztürk, M.,** 2018. Kadınların spor yapma nedenleri ve karşılaştıkları engellerin belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 88-101.
- Demir, E.,** 2022. Yüzme sporunda temel stiller ve teknik farklılıkları. Ankara: Spor Yayıncılık.
- Demir, E.,** 2022. Yüzme sporunda temel stiller ve teknik farklılıkları. Ankara: Spor Yayıncılık.
- Demir, H. A., ve Demir, B.,** 2006. İlköğretim çağındaki öğrencilerin spora katılım nedenleri. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3), 12-22.
- Demir, Y., ve Ceylan, R.,** 2023. Öğrencilerin yüzme öğrenim sürecinde metafor kullanımı ve algı düzeyi. Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 201-214.
- Demirhan, G.,** 2010. Sporcularda sosyal etkileşim ve yaşam tarzı. Sosyal Bilimler Dergisi, 15(3), 45-53.
- Demirtaş, F.,** 2022. Türkiye’de yüzme antrenörlerinin liderlik tarzları ve sporcu performansı. Spor Yönetimi ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(2), 45-60.
- Doğan, T., ve Arslan, S.,** 2021. Yüzme sporunda kuvvet antrenmanlarının karşılaştırmalı analizi. Performans Spor Bilimleri Dergisi, 3(4), 78-89.
- Dugdale, J. H., Eklund, R. C., ve Gordon, S.,** 2016. The role of mental toughness in the coping process in sport. Psychology of Sport and Exercise, 23, 62–70.
- EBGSK.,** 2025. <http://www.eskisehirbuyuksehirgenclikvesporkulubu.com/> Erişim tarihi 03.03. 2025. <http://www.eskisehirbuyuksehirgenclikvesporkulubu.com/egzersiz/yuzme2.asp>. 2004; Erişim tarihi: 03.03.2025.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., ve Payne, W. R.,** 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(98), 1–21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., ve Payne, W. R., 2013.** A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135.
- Ergin, S., ve Göker, A., 2017.** Sporun zihinsel sağlık üzerindeki rolü. *Psikoloji Dergisi*, 9(4), 34-42.
- Erkal, M., 2006.** Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Der Yayınları.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M., 2012.** Psychological resilience in sport performers: A review of research and implications for future practice. *Journal of Sport Sciences*, 30(5), 449-460.
- Fox, K. R., 1999.** The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., ve Deakin, J., 2008.** Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., ve Deakin, J., 2005.** Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., ve Deakin, J., 2005.** Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Fraser-Thomas, J., ve Côté, J., 2009.** Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23.
- Fraser-Thomas, J., ve Côté, J., 2009.** Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Fredricks, J. A., ve Eccles, J. S., 2005.** Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(1), 3-31. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.1.3>.
- Gould, D., 2002.** The Mental Skills of Elite Athletes. *Human Kinetics*.
- Gould, D., Dieffenbach, K., ve Moffett, A., 2002.** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., ve Loehr, J., 1996.** Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>.

- Gould, D., ve Carson, S.,** 2008. Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78.
- Gullien, F., Alvarado, J.R.M.,** 2012. The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(2), 15-24. [http:// dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13'3.sesa](http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13'3.sesa)
- Güllü, M., ve Güçlü, M.,** 2009. Ailenin sosyo-ekonomik durumunun spora katılım üzerindeki etkisi. *Spor ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 33-42.
- Güllü, M., ve Güçlü, M.,** 2009. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin çocukların spora katılımı üzerindeki etkisi. *Spor ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 33-42.
- Gümüş, H., ve Katırcı, H.,** 2020. Gelir düzeyinin sportif etkinliklere katılım üzerindeki etkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-59.
- Günay, E.,** 2007. Düzenli yapılan yüzme antrenmanlarının çocukların fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, M.,** 2019. Sporda sosyal becerilerin gelişimi ve önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 111–124.
- Gürbüz, B., ve Koçak, S.,** 2012. Spora katılım güdüsü: Gençler üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 21-30.
- Güven, S., ve Yavuz, N.,** 2011. Sporcuların aile desteği ve spora bağlılık düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 74-81.
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., ve Tink, L. N.,** 2002. Perceptions of youth sport participants and coaches in relation to sport participation and performance. *Sport Psychologist*, 16(3), 312-324.
- Horn, T. S.,** 2008. Coaching effectiveness in the sport domain. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology* (pp. 229-245). Human Kinetics.
- Jowett, S.,** 2005. The coach-athlete relationship: A case study in sport psychology. *Sport Psychologist*, 19(1), 3-19.
- Jowett, S., ve Cockerill, I. M.,** 2003. Olympic athletes' perspectives of the importance of the coach-athlete relationship. *Coaching and Sports Science Review*, 9(2), 4-7.
- Kara, M.,** 2022. Kurbağalama yüzme tekniğinin biyomekanik analizi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 75-88.
- Karagün, E.,** 2015. Yüzme sporuna katılan bireylerin spora yönelik tutumları ve yaşam doyumu düzeyleri. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 34-41.

- Karagün, E., ve Demir, M.,** 2014. Spor yapan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 83-92.
- Karagün, E., ve Demir, M.,** 2014. Üniversite öğrencilerinin spora katılım nedenleri ve boş zaman algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 83-92.
- Karagün, E., ve Demir, M.,** 2014. Üniversite öğrencilerinin spora katılım nedenleri ve boş zaman algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 83-92.
- Karagün, E., ve Demirci, N.,** 2017. Sporun sosyalleştirici etkisi üzerine bir inceleme. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-12.
- Kaya, S., ve Karacabey, S.,** (2010). Sporun sağlıklı yaşam üzerindeki etkileri. *Spor ve Sağlık Araştırmaları*, 5(1), 32-38.
- Knight, C. J., Boden, C. M., ve Holt, N. L.,** 2016. Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 377-391.
- Koca, C.,** 2006. Erkek egemen bir alanda kadın bedeni: Spor. *Toplum ve Bilim*, (106), 122-139.
- Koca, C.,** 2006. Sporda sosyalleşme ve toplumsal cinsiyet. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 157-169.
- Koca, C., ve Aşçı, F. H.,** 2006. Spor ve fiziksel etkinliklerin gençlerin sosyalleşme süreçlerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 25-36.
- Koca, C., ve Bulgu, N.,** 2005. Sporun toplumsal işlevleri: Türkiye örneği. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 134-145.
- Koçak, M.,** 2021. Yaş gruplarına göre bireylerin spor katılım nedenleri. *Sporda Sosyal Alanlar*, 2(1), 45-59.
- Koivula, N.,** 2001. Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 377-393.
- Light, R. L., ve Dixon, M. A.,** 2007. Contemporary developments in sport pedagogy and their implications for sport education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(3), 241-258.
- Lohn, J.,** 2010. *Historical Dictionary of Competitive Swimming*. Scarecrow Press.
- Lyle, J.,** 2002. *Sports Coaching: A Social and Developmental Perspective*. Routledge.
- MacNamara, Á., Button, A., ve Collins, D.,** 2010. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74-96.

- Martens, R.**, 2012. *Successful Coaching* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Miller, P. S., ve Kerr, G. A.**, 2002. Conceptualizing excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 140–153.
- Moran, A. P.**, 2004. *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Routledge.
- Nunnally, J. C.**, 1978. *Psychometric Theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Özdemir, T.**, 2021. Sırtüstü yüzmede denge ve ritim ilişkisi. *Performans ve Antrenman Araştırmaları*, 9(1), 18-27.
- Özkan, B., ve Tunç, A.**, 2023. Yüzme öğretiminde çocukların kişilik gelişimine katkılar. *Eğitim ve Spor Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 90-102.
- Öztürk, D., ve Yıldız, G.**, 2014. Yüzme sporunun toplumsal yaşam üzerindeki etkileri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları*, 6(3), 88-95.
- Öztürk, P., ve Koca, C.**, 2013. Sporun toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki etkisi: Genç kadın sporcuların deneyimleri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 195–207.
- Özyürek, S., ve Tamer, K.**, 2011. Spora katılımı ailelerin etkisi. *Spor Bilimleri ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 89-95.
- Parsons, T.**, 1951. *The Social System*. Free Press.
- Raedeke, T. D.**, 1997. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417.
- Rees, T., Hardy, L., ve Freeman, P.**, 2010. A social support intervention for athletes: Effects on social support and self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 142-161.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., ve Keeler, B.**, 1993. An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., Keeler, B.**, 1993. An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., ve Scanlan, L. A.**, 2003. Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the Sport Commitment Model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 377–401.

- Schaefer, L., Huebner, E. S., ve Valois, R. F.,** 2017. Relationships between physical activity and youth life satisfaction. *Health Education Research*, 25(4), 680–688.
- Schneider, E. F., Lillie, K., ve Wetzel, C.,** 2003. The role of group cohesion in performance and motivation in athletes. *Sport Psychologist*, 17(2), 225–238.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., Bakker, A.B.,** 2002. The measurement of En- gagement and burnout: A two sample confirma- tory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Sevim, Y.,** 2002. Spor bilimlerine giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., ve Cumming, S. P.** 2007., Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 39-59.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., ve Cumming, S. P.,** 2015. Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 39–59.
- Stambulova, N., ve Wylleman, P.,** 2015. Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Sunay, H., ve Saracaloğlu, A. S.,** 2003. Kadın ve spor. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 29-44.
- Sunay, H., ve Saracaloğlu, A. S.,** 2003. Yaşlı bireylerde sporun sosyalleşme üzerindeki etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 65-73.
- Şahan H.,** 2007. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Şen, Z.,** 2001. Yüzücülerde bireysel yapılan çıkıştaki kopma süresi ile bayrak çıkışındaki kopma süresi arasındaki farkın incelenmesi. Bitirme tezi, Uludağ Üniversitesi Bursa.
- Tamer, K., ve İkizler, H. C.,** 2001. Spor Psikolojisi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tavşancıl, E.,** 2014. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi (5. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Temel, Y., ve Yıldız, M.,** 2020. Aile sosyoekonomik durumunun sporcu çocukların spora katılımı üzerindeki etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 104–117.
- Urartu, Ü.,** 1995. Yüzme Teknik Taktik ve Kondisyon. İnkılap Kitapevi, İstanbul, s.9-1.
- Üngör, S., ve Sayar, S.,** 2011. Yüzme sporunun bireysel gelişim üzerindeki etkileri. *Spor ve Gençlik Dergisi*, 7(2), 25-36.

- Üngör, S., ve Sayar, S.,** 2013. Sosyal bağlılık ve sporcuların performansları. Spor Psikolojisi Dergisi, 6(3), 28-38.
- Vaughn, J. A.,** 2014. Leadership styles in sports. Journal of Sport Psychology, 12(3), 231-245.
- Vealey, R. S.,** 2007. Mental Skills Training in Sport. Human Kinetics.
- Weiss, M. R., ve Weiss, S. M.,** 2006. Sport commitment among competitive female athletes: Test of an alternative model. Journal of Sport and Exercise Psychology, 28(2), 216–238. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.2.216>
- Weiss, M. R., ve Chaumeton, N.,** 1992. Motivation in sport. In T. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology (pp. 1–32). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., ve Ferrer-Caja, E.,** 2002. Motivational orientations and sport behavior. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology (2nd ed., pp. 101–183). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., ve Smith, A. L.,** 2002. Friendship quality in youth sport: Relationship to age, gender, and motivation variables. Journal of Sport and Exercise Psychology, 24(4), 420-437.
- Weiss, M. R., ve Stuntz, C. P.,** 2004. A social-motivational perspective regarding the sport socialization process. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26(3), 452–469.
- Weiss, M. R., ve Weiss, S. M.,** 2006. Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 77(4), 478–489.
- Yetim, A.,** 2000. Sosyal bir olgu olarak spor. Ankara: BAGE Yayınları.
- Yetim, A.,** 2000. Sosyoloji ve spor. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yıldıran, İ.,** 2005. Sporun çocuk ve gençlerin sosyalleşme sürecine etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(3), 23-30.
- Yıldıran, İ.,** 2005. Sporun çocukların sosyal gelişimindeki rolü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 3–16.
- Yıldıran, İ.,** 2011. Spor yaşamında değişen roller ve sporcu kimliği. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(2), 1410-1425.
- Yıldıran, İ.,** 2011. Sporda toplumsal cinsiyet rolleri. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(2), 1572-1586

- Yıldız, F., ve Arslan, R.,** 2014. Genç sporcuların yaşam tarzı ve spora bağlılık düzeyleri. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 19-27.
- Yıldız, S.,** 2021. Yüzmede teknik beceri gelişimi ve antrenman stratejileri. İstanbul: Spor Akademi Yayınları.
- Yıldız, S. M.,** 2011. Eğitim düzeyi ve spora katılım ilişkisi üzerine bir inceleme. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(2), 1505-1516.
- Yıldız, S. M., ve Çelik, H.,** 2021. Spor katılım motivasyonları ve zaman yönetimi ilişkisi. Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 4(1), 1-9.
- Yıldız, S. M., ve Koç, H.,** 2017. Sosyoekonomik düzeyin spor tüketimi üzerindeki etkisi: Üniversite öğrencileri örneği. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2(1), 13-24.



EKLER

Ek 1: Anket

Bu Araştırma Munzur Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tarafından “Yüzme Sporcularının Spora Bağlılık Düzeylerinin Sosyalleşme Süreçlerine Etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, sizden beklenen, ölçek maddelerini eksiksiz olarak yapmanızdır. Bu çalışmaya katılım ortalama olarak 5 dakika sürmektedir.

Bülent DEMİR

Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

Yaşınız :

Eğitim düzeyiniz : () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Diğer

Anne Meslek:

Baba Meslek

Aylık Gelir düzeyi: () 0-16,999 TL () 17-24,999 TL () 25-29,999 TL () 30,000 TL ve Üstü

Haftalık kaç gün antrenman yapıyorsunuz: () 0-1 Gün () 2-3 Gün () 4-5 Gün () 6 Gün ve üstü

Haftalık kaç saat antrenman yapıyorsunuz:() 0-1 Saat () 2-3 Saat () 4-5 Saat () 6 Saat ve üstü

Spora Bağlılık Ölçeği

Aşağıda belirtilen ifadeler spora bağlılığınız ile ilgilidir. 1-5 arasında derecelendirilen bu ölçekte, size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz.

		Hemen Hemen Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1	Uzun süre antrenman yapabilirim	1	2	3	4	5
2	Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim.	1	2	3	4	5
3	Antrenman yaparken kendime meydan okurum	1	2	3	4	5
4	Antrenman yapmak için istekliyim.	1	2	3	4	5
5	Yaptığım spordan gurur duyarım.	1	2	3	4	5
6	Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
7	Sabah kalktığımda antrenman yapmak için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
8	Antrenman yaparken kendimi güçlü hissedirim.	1	2	3	4	5
9	Yaptığım spor benim için anlam doludur.	1	2	3	4	5
10	Antrenman yaparken kendimi kaptırırm.	1	2	3	4	5
11	Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
12	Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissedirim.	1	2	3	4	5
13	Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam.	1	2	3	4	5
14	Antrenmanımı özümserim.	1	2	3	4	5
15	Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5

Sosyalleşme Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
2. Toplum içerisinde insanlarla iletişim kurmada seçici davranırım	1	2	3	4	5
3. İnsanlar toplum içerisinde benimle kolayca diyalog kurabilirler	1	2	3	4	5
4. Toplumsal olaylarda genellikle topluma liderlik yaparım	1	2	3	4	5
5. Her türlü sosyal etkinliklere katılmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
6. Toplum içerisinde insanlarla tartışmaktan ziyade insanlara yardım etmeyi tercih ederim	1	2	3	4	5
7. Toplumsal olaylarda toplumu yönlendirmekte başarılıyım (Örneğin sönük geçen bir toplantıda yol gösterici rolü)	1	2	3	4	5
8. Yeni tanıştığım insanlarla diyalog kurmaktan çekinirim	1	2	3	4	5
9. Toplum içerisinde çoğunlukla kendimi yalnız hissederim	1	2	3	4	5
10. Toplum içerisinde başkaları ile kolaylıkla iletişim kuranım	1	2	3	4	5
11. Toplumsal etkinliklere katılan insanlar kendisiyle barışık olur	1	2	3	4	5
12. Toplumsal etkinliklere katılım ile kişisel beceri ve yeteneklerimi keşfedebilir ve ifade edebilirim	1	2	3	4	5
13. Toplum içerisinde sevdiğim insanlarla birlikte olduğumda keder ve dertlerimi unuturum	1	2	3	4	5
14. Toplumda insanların özgürce davranmalarına izin verilse toplumun daha iyi olacağı kanısındayım.	1	2	3	4	5
15. Toplumsal kurallara uymayan insanları haklı görmem	1	2	3	4	5
16. Toplumsal değerlere bağlı bağlı bir kişiliğe sahip birisiyim (gelenek töre inançlar)	1	2	3	4	5
17. Toplumsal değerlere aykırı davranan bireylerin davranışları beni rahatsız eder	1	2	3	4	5
18. Toplumsal uzlaşmayı bozan davranış sahiplerine hoşgörülü davranmam	1	2	3	4	5
19. Aileyle ilgili kararların alınmasında katkıda bulunurum	1	2	3	4	5
20. Aile büyüklerinin kararlarına her zaman itaat etmekten hoşlanmam	1	2	3	4	5
21. Ailem benim fikir ve davranışlarıma her zaman hoşgörülü davranır	1	2	3	4	5
22. Ailenizin değer yargıları ile toplumun değer yargıları arasındaki farklılık beni fazla etkilemez	1	2	3	4	5
23. Ailem arkadaş çevremi belirlemede etkin rol oynar	1	2	3	4	5
24. İnsanların benim davranışlarımı yargılamaya ya da yönetmeye çalışmasından rahatsız olurum	1	2	3	4	5
25. Okul, farklı kültürdeki insanların tanışmasını ve böylece toplumsal bütünleşmenin etkin faktörüdür.	1	2	3	4	5
26. Okul bireyin, toplumsal ve kişisel değerlere saygının benimsenmesinde önemli rol oynar	1	2	3	4	5
27. Toplumsal aktivitelere katılmakta yaş, cinsiyet ve inanç vb ayrım yapmaktan hoşlanmam	1	2	3	4	5
28. Toplum içerisinde başkalarının ihtiyacı olduğu zaman kendime ters düşse de o davranışı yaparım	1	2	3	4	5
29. Yeni insanlarla tanışıp sosyal aktiviteler yapmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
30. Okul farklı insan grupları arasında toplumsal diyalogun ilk adımıdır	1	2	3	4	5
31. Farklı kültürdeki değer anlayışlarına saygılı davranmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
32. Herkes, kültür ve değerlerini özgürce yaşayabilmeli ve ifade edebilmeli	1	2	3	4	5
33. Farklı kültür anlayışları toplumsal barışın temel dinamiğidir	1	2	3	4	5
34. Bizi diğer kültürlerden farklı kılan değer; farklı kültürlerin barış ve uyum içerisinde yaşamasıdır	1	2	3	4	5