

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



**YÜZME SPORUYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM KALİTE
VE SPORA BAĞLILIK DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

MEHMET SAFA EKİCİOĞLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ SERHAT ÖZDENK

SİNOP-2023

TEZ KABUL

MEHMET SAFA EKİCİOĞLU tarafından hazırlanan “**YÜZME SPORUYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM KALİTE VE SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma, 21.02.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Murat TURĞUT
Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

İmza

**Üye
(Danışman)**

Dr. Öğr. Üyesi Serhat ÖZDENK
Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK
Gümüşhane Üniversitesi / Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu

İmza

Enstitü Müdürü

.....

ETİK BEYAN

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

Mehmet Safa EKİCİOĞLU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YÜZME SPORUYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM KALİTE VE SPORA BAĞLILIK DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

MEHMET SAFA EKİCİOĞLU

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ SERHAT ÖZDENK

Bu araştırmanın amacı, yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ve spora bağlılık düzeyinin incelenmesidir. Yaşam kalitesinin artmasında fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmanın sağlanmasında yüzme gibi sporların etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın örneklem gurubunu Gümüşhane ilinde yaşayan yüzme sporuyla ilgilenen 18-39 yaş aralığında 120 kadın ve 182 erkek olmak üzere toplam 302 kişi oluşturmuştur.

Kişilere anket yoluyla ulaşılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Kayhan ve arkadaşlarının Türkçe' ye uyarlanmış olduğu spora bağlılık ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü bünyesinde yer alan 18 tane ülkede bulunan uzmanların bir araya gelerek hazırlamış oldukları yaşam kalite ölçeği sunulmuştur. Elde edilen veriler Spss v23.0 programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Araştırmada öncelikle edilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının saptanması için Skewness ve Kurtosis testleri yapılmıştır. Bu iki değer (Kurtosis ve Skewness) -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda dağılımın normal olduğu kabul edilmektedir. Normal dağılıma sahip olan verilerden iki ve daha az değişkene sahip olan parametrelerin farklılığı Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla değişkene sahip olan parametrelerin anlamlı farklılık düzeyi ANOVA testi yöntemi ile tespit edilmiştir. ANOVA testi sonucuna göre aralarında anlamlı bulunan değişkenler arasındaki etkinlik düzeyi Post Hoc Turkey analizi kullanılarak saptanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler değerlendirildiğinde yüzme spor dalının insanların yaşam kalitelerine ve spora bağlılık düzeylerine farklı alt boyutlarda olumlu katkılar sağladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme; Yaşam Kalite; Spor; Spora Bağlılık; Sağlık; Fiziksel Aktivite

Mart 2023, 66 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

EXAMINATION OF QUALITY OF LIFE AND SPORTS COMMITMENT LEVEL OF INDIVIDUALS INTERESTED IN SWIMMING SPORTS

MEHMET SAFA EKİCİOĞLU

**SINOP UNIVERSITY INSTITUTE OF GRADUATE PROGRAMS
DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION**

SUPERVISOR: DR. ÖĞR. ÜYESİ SERHAT ÖZDENK

The aim of this study is to examine the quality of life and sports commitment levels of individuals interested in swimming. It is thought that sports such as swimming are effective in increasing the quality of life and ensuring physical and mental health.

The sample group of the study consisted of a total of 302 people, 120 women and 182 men, between the ages of 18-39, who were interested in swimming sports living in Gümüşhane province.

The people were reached through a questionnaire. The participants were presented with a personal information form, the sports commitment scale adapted to Turkish by Kayhan et al. and the quality of life scale prepared by experts in 18 countries within the World Health Organization. The data obtained were analyzed with Spss v23.0 program. Skewness and Kurtosis tests were performed to determine whether the data had a normal distribution. When these two values (Kurtosis and Skewness) are between -1.5 and +1.5, the distribution is considered normal. The difference of the parameters with two or less variables from the normally distributed data was determined by Independent Sample T Test, and the significant difference level of the parameters with more than two variables was determined by ANOVA test method. According to the results of ANOVA test, the level of effectiveness between the variables that were found to be significant between them was determined using Post Hoc Turkey analysis.

When the data obtained as a result of the research are evaluated, it is seen that swimming makes positive contributions to people's quality of life and sports commitment levels in different sub-dimensions.

KEYWORDS: Swimming; Quality of Life; Sport; Commitment to Sport; Health; Physical Activity

March 2023, 66 Page

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmamda bana yardımcı olan, emeğini esirgemeyen kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Serhat ÖZDENK' e ve bölüm hocalarıma sonsuz şükranlarımı sunarım. Çalışmalarımın esnasında bilgi ve donanımlarıyla tezimin yazım aşamasında desteğini gördüğüm saygı değer hocam Doç. Dr. Recep Fatih KAYHAN' na ve Öğr. Gör. Okan DEMİR çok teşekkür ederim.

Ayrıca araştırma boyunca her zaman varlığı ile bana destek olan sevgili eşim Merve GÜL EKİCİOĞLU'na, psikolojik ve motivasyon desteği ile kız kardeşim Aleyna EKİCİOĞLU'na tüm kalbimle teşekkür ediyorum. Birlikte bu yola çıktığımız ve birbirimizi her zaman cesaretlendirdiğimiz arkadaşım Hasan Hüseyin BOŞNAK' a ve tüm arkadaşlarıma yürekten teşekkürlerimi sunarım.

Bugünlere gelmemde hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, hayatımın her anında yanımda olan, dualarını ve desteklerini; aldığım her nefeste hissettiğim, sevgili aileme minnettarım.

Mehmet Safa EKİCİOĞLU

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ KABUL	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
TABLolar DİZİNİ	ix
GÖRSELLER DİZİNİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Yüzme	2
2.1.1. Yüzmenin Tarihi Gelişimi	3
2.1.2. Yüzme Sporunun Dünya'daki Gelişimi.....	4
2.1.3. Yüzme Sporunun Türkiye'deki Gelişimi.....	5
2.2. Yüzme Teknikleri	6
2.2.1. Serbest Stil Yüzme Tekniği	6
2.2.2. Sırtüstü Yüzme Tekniği	7
2.2.3. Kurbağalama Stil Yüzme Tekniği	8
2.2.4. Kelebek Stil Yüzme Tekniği.....	9
2.3. Yüzmenin Faydaları.....	10
2.3.1. Kalp-Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkisi.....	10
2.3.2. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkisi	11
2.3.3. Kas- İskelet Sistemi Üzerindeki Etkisi	11
2.3.4. Sinir Sistemi Üzerine Etkisi.....	12
2.4. Yaşam Kalitesi Kavramı	12
2.4.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	13
2.4.2. Yaşam Kalite İndeksi.....	14

2.4.3. Kaliteli Yaşam ve Fiziksel Aktivite İlişkisi.....	15
2.4.4. Kaliteli Yaşam ve Beslenme Arasındaki İlişki	16
2.5. Spora Bağlılık	17
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	20
3.1. Araştırmanın Modeli.....	20
3.2. Evren ve Örneklem	20
3.3. Veri Toplama Araçları ve Uygulanması	20
3.4. Veri Analizi.....	21
4. BULGULAR.....	22
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	33
KAYNAKLAR	38
EKLER	43
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	43
EK-2 Spora Bağlılık Ölçeği.....	44
EK-3 Yaşam Kalitesi Ölçeği.....	45
EK-4 Etik Kurulu.....	50
EK-5 Spora Bağlılık Ölçek İzni.....	54
ÖZGEÇMİŞ	55

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	22
Tablo 2. Araştırmadaki değişkenlerin Skewness-Kurtosis normallik analizi sonuçları	23
Tablo 3. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları	24
Tablo 4. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin yaş değişkenine göre t-testi sonuçları	24
Tablo 5. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları	25
Tablo 6. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin eğitim durumuna göre ANOVA testi sonuçları	25
Tablo 7. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları	26
Tablo 8. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin spor yılına göre ANOVA testi sonuçları	26
Tablo 9. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin spor amacına göre ANOVA testi sonuçları	27
Tablo 10. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları	28
Tablo 11. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin yaş değişkenine göre t-testi sonuçları	28
Tablo 12. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları	29
Tablo 13. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin eğitim durumuna göre ANOVA testi sonuçları	29
Tablo 14. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları	30
Tablo 15. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin spor yılına göre ANOVA testi sonuçları	31
Tablo 16. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin spor yapma amacına göre ANOVA testi sonuçları	32

GÖRSELLER DİZİNİ

	Sayfa
Görsel 1. Serbest Stil Yüzme Tekniği -----	7
Görsel 2. Sırtüstü Yüzme Tekniği -----	8
Görsel 3. Kurbağalama Stil Yüzme Tekniği -----	9
Görsel 4. Kelebek Stil Yüzme Tekniği -----	10



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler

N	: Sayı
%	: Yüzde
X	: Ortalama
ss	: Standart Sapma
sd	: Serbestlik Derecesi
p	: Anlamlılık Düzeyi

Kısaltmalar

Aau	: Amatör Spor Birliği
Anova	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
Fina	: Federation Internationale de Natation Amatör
Gsb	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
Spss	: Statistical Package for the Social Sciences
Who	: Dünya Sağlık Örgü

1. GİRİŞ

Sporun, insanın ruh ve beden sağılığını geliştirdiğı tarih boyunca bilinen bir gerçektir. Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve uzun çalışma saatleri sebebiyle insanların masa başında geçirdiğı zamanın arttığı bilinmektedir. Bu sebeple insanların spora ayırdıkları zaman eskiye nazaran azalmıştır (Doğın, 2005). Özellikle bütün dünyayı etkisi altına alan Covid salgını hareketsiz yaşamın artmasına ve buna bağılı olarak bireylerin sağılık düzeylerinin olumsuz etkilenmesine sebep olmuştur. Bu da mental ve fiziksel açıdan bireylerin yıpranmasına yol açmıştır. Ruhsal çöküş yaşayan bireylerde yaşam kalitesi düşmüş, hayata karşı beklentilerde bir azalma olmuştur (Aydın, 2021).

İnsanların mental, psikolojik ve fiziksel açıdan kendini iyi hissetmediğı durumlarda hayata karşı isteksizliğin oluştuğı bilinen bir gerçektir. Yüzyıllar boyunca ve özellikle de günümüzde bu rahatsızlıkların tedavisinde spor önemli bir yer tutar. Kişiler, kendi yapılarına uygun sporu seçmede başarılı olurlarsa bu başarı yaşam kalitesini de etkiler. Düzenli yapılan sporun insana ruhsal, bedensel dinçlik ve güzellik verdiği, hayatı düzene sokmada etkili olduğu açıktır (Sucan, 2012).

Yüzme sporu, tüm vücut kaslarının aynı anda çalıştırması, küçük yaşlarda başlanabilmesi ve ömür boyu devam edilebilmesi açısından diğır spor branşlarından ayrılmaktadır. Yüzme gibi düşük etkili antrenmanlar sakatlık yaşayan sporcuların bir yandan eklemlerini dinlendirirken bir yandan da fit kalmaya devam etmesini sağlar. Vücudunu sakatlamaktan ve yıpratmaktan korkmadan düzenli olarak yüksek yoğunluklarda uygulanabilmektedir. Diğır yüksek yoğunluklu egzersizlerin aksine, bir gün çok yoğun bir yüzme seansı yaptıktan sonra ertesi gün de yüzme aktivitesi gerçekleştirilebilmektedir (Yiğit, 2019).

Bireylerin sağılık durumunu saptama da çeşitli kriterleriyle birlikte kişilerin kendilerini nasıl hissettiğini ve algı oluşturduğunu ortaya koyan “yaşam kalitesi” kavramına da ihtiyaç duyulmaktadır. Kavram, insanların rutin gerçekleştirdikleri eylemlere süreklilik kazandırma yeteneğini göstermesinin yanında hayattan ve kişisel iyilik halinden elde ettiğı hazzı ve anlamlandırmaktadır (Güneş, 2020). Bu anlamda yaşam kalitesinin artması, fiziksel ve ruhsal olarak sağılıklı olmanın sağılanmasıyla yüzme gibi sporların etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızda hem yaşam kalitesinin hem de spora bağılılığın yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin yaşamındaki ilişkisi araştırılacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yüzme

Yüzme sporu, suyun içerisinde belirli bir mesafeyi belirli teknikler kullanarak en kısa zamanda kat etmeyi amaçlayan eylemler bütünüdür. Bireyin bu belirli mesafeyi kat edebilmesi için kol ve bacaklarını suda organize bir şekilde hareket ettirmesi gerekir. Bu hareketlerin bütünü yüzme branşının tanımını oluşturur (Dedemli, 2021).

Yüzme erken yaşlarda başlayıp daha ileri yaşlara kadar devam edebilen bir spor dalıdır. Aynı zamanda sakatlıkların iyileşmesi, iskelet-kas sistemindeki bozuklukların giderilmesi ve ruhsal olarak rahatlama sağlama açısından önemli bir spor branşıdır. Bunların yanı sıra engelli bireylerin de çok rahat bir şekilde gerçekleştirebileceği bir spor alanı olması sebebiyle ayrıca önem taşımaktadır (Troup, 1999).

Yüzmenin hem psikolojik hem de fiziksel olarak insanı geliştirmesi, dayanıklılığı ve kuvveti artırması sebebiyle farklı spor dallarıyla ilgilenen bireylerin de yüzme alanına ilgileri artmıştır. Ayrıca yardımlaşma, dayanışma ve sorumluluk gibi toplumsal değerleri pekiştirdiği için sporcular antrenörleri tarafından bu alana teşvik edilmiştir (Numanoğlu, 2020). Yüzme kişiye hız, atiklik, disiplin, beceri ve esneklik özellikleri kazandırdığı için bireyde güven duyma, dostluk üzerine yarışabilme davranışlarını öğretmede etkilidir (Orhanlı, 2017).

Yüzme branşını diğer spor dallarından ayıran belli özellikler vardır. Bunların en başında gelen özelliklerinden biri, suyun içerisinde durabilmek için vücut kaslarının belli koordinasyon içinde hareket ederek yüksek enerji harcamasıdır (Yıkılmaz, 2019). Bu yüzden *“belirlenen bir mesafeyi yüzerek harcadığımız enerji, aynı mesafeyi koşarak harcadığımız enerjinin dört kat fazla”* olduğu düşünülmektedir (Yıkılmaz, 2019).

İnsan vücudunun bütün kaslarının aynı anda hareket etmesini sağladığından vücut gelişimi açısından en etkili spor branşının yüzme branşı olduğuna yönelik fikirler öne sürülmüştür. Bu sebeple çocukluktan itibaren düzenli yapılan yüzme sporunun büyüme ve kas gelişimine olumlu etkileri olmuştur. Bunun yanı sıra bu sporun yerçekimi etkisi düşük bir ortamda yatay pozisyonda uygulanması kalp tarafından pompalanan kanın vücuda daha hızlı yayılmasına yol açmaktadır. Bu sebeple yüzme sporuyla ilgilenen

bireylerin kalp damar hastalıkları ile karşılaşma riskinin daha az olduğu kanısına varılmaktadır. Aynı zamanda yüzerken normal şartlara göre nefes alışverişinin daha kısıtlı ve az olması ventilasyon kapasitesini de artırmaktadır (Yfanti vd., 2014).

2.1.1. Yüzmenin Tarihi Gelişimi

Tarih boyunca insanoğlu doğayla iç içe yaşamıştır. Karşılaştığı sorunları kendi başına çözmeyi öğrenmiştir. Yüzme de zorlu yaşam şartlarında insanların hayatta kalmaları için öğrenmeleri gereken bir alan olmuştur. Özellikle yerleşik hayata geçmeden önceki dönemlerde avcılık toplayıcılık hâkim olduğu için insanların yüzme eylemlerini geliştirmeleri bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bunun yanı sıra savaş zamanı oklardan korunmak için suyun altında saklanmışlardır (Thomas, 2015).

İnsanoğlunun yüzmeyle ne zaman tanıştığı tam olarak bilinmemekle birlikte yapılan kazılar ve araştırmalar sonucu yüzmenin tarihinin milattan önce dokuz binli yıllara dayandığı anlaşılmaktadır. Bu bilgiler Libya Çölünde bulunan bir mağaranın duvarlarındaki kazılardan öğrenilmiştir. Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmalar ve incelenen duvar yazıları sonucunda eski dönemlerde yaşayan insanoğlunun kurbağalama stili dediğimiz yüzme stilini kullandığı bilgisine ulaşılmıştır. Eski Yunanlılar için yüzme bir kültür ölçütüydü. Platon "Yüzme bilmeyen, okuma yazma bilmeyen, kamu görevinde bulunamaz" ifadesini kullanmıştır. Her ne kadar Olimpiyat Oyunları programına dahil edilmemiş olsa da yüzme önemli bir spordu. Devlet adamı Solon eğitimin bir parçası haline getirilerek Atina'da, yüzmenin öğrenilmesini katkı sağladığı bilinmektedir. (Bíró vd., 2015).

Eski Yunan ve Roma uygarlıklarında yüzme, askeri eğitimle birlikte temel eğitimin önemli bir parçası olarak görülüyordu. Yunanlılar zaman zaman yüzme yarışmaları düzenlediler, Romalılar hamamlardan ayrı yüzme havuzları inşa ettiler ve Japonlar okullarda yüzme eğitimini zorunlu hale getiren İmparatorluk Fermanı yayınladılar. Orta çağ Avrupa'sında rahipler, ruhu yüceltmek için bedeninin zevk ve rahatlıktan uzak yaşaması gerektiğine inanıyorlardı. Bu inanç nedeni ile zevk ve rahatlık için yüzmenin günah olarak kabul edildiği bilinmektedir. (Kaya, 2014)

İlk ısıtılmalı yüzme havuzu Romalı Gaius Maecenas tarafından İ.Ö 1'inci yüzyılda inşa edilmiştir. İlerleyen yıllarda ise yüzmeye gerek erkelerde gerek kadınlarda okuma yazma kadar önem verilmiştir (Sever, 2013).

2.1.2. Yüzme Sporunun Dünya'daki Gelişimi

Tarihi kayıtlara baktığımızda Sezar ve Büyük İskender'in iyi derecede yüzme bildiklerine yönelik tahminlere rastlanılmaktadır (Dedemli, 2021). Ayrıca Sümerler hakkında birçok tarihi bilgiyi öğrendiğimiz Gılgamış Destanında da yüzmeye ilgili bilgilerin olduğu bilinen bir gerçektir (Yiğit, 2019).

Orta Çağ Avrupası incelendiğinde insanların rahatlamak amacıyla herhangi bir etkinlikle uğraşmalarının din adamları tarafından yasaklandığını görürüz. Bu sebeple Avrupa'da on altıncı yüzyıla kadar faal bir yüzme hareketine pek rastlanmamıştır (Akıllıoğlu, 2019).

Avrupa'da yüzme hakkında yazılan ilk eser alman Profesör Nicolaus Wynmann tarafından 1538 yılında kaleme alınmıştır. Bu kitabın içeriği ele alındığında daha çok boğulmaktan nasıl kurtuluruz üzerine yazılmış bir eser olduğunu görürüz. Ayrıca sırt üstü yüzme stiline referans olan bilgiler ilk defa bu kitapta anlatılmıştır (Colwin, 2002).

19.yy. dan itibaren dönem şartlarına göre modern sayılabilecek yüzme hareketleri İngiltere'de yapılan yüzme havuzuyla gündeme gelmiştir. Daha sonra Londra ve Avustralya'da ilk uluslararası yüzme yarışları yapılmıştır (Tunç, 2021).

Bütün bu gelişmelerle birlikte 1882'den sonra bazı Avrupa ülkelerinde yüzme dernekleri kurulmaya başlandı. 1896'da kurulan London Metropolitan Yüzme Kulübü daha sonra amatör bir yüzme derneğine dönüştü (Bozdoğan, 2001).

Yüzme, 1888'de Amatör Atletizm Birliği (AAU) kurulduğunda Amerika Birleşik Devletleri'nde organize bir spor haline geldi ve 1896'da modern Olimpiyatlar yeniden başladığında yüzme etkinliklerini de içermekteydi. 1900 yılında sırtüstü, 1908 yılında ise kurbağalama stili olimpiyatlara dahil edilmiştir. Kelebek ise son dönemde olimpiyatlara eklenen stildir. Yüzmenin tüm dünyada organize bir spor haline gelip olimpiyat programına dahil olduğu o yıllarda, bu spor için uluslararası bir federasyon oluşturma ihtiyacı doğmuştur. Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu FINA (Federation Internationale de Natation Amatör) 19 Temmuz 1908 Londra, İngiltere Yaz Olimpiyatlarının bitiminden sonra, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından desteklenen, Belçika, İngiltere, Danimarka, Finlandiya, Fransa, Almanya, Macaristan ile İsveç Yüzme Federasyonu şubelerini kurdu (Senn, 1999).

18 yıl sonra, 1926'da Budapeşte'de Avrupa Yüzme Ligi (Ligue Europeenne de Natation-LEN) kuruldu. LEN bugün 151 ülkenin yüzme federasyonlarının oluşturduğu bir

organizasyondur. İlk üç olimpiyat oyununda müsabaka yüzme havuzlarında değil doğal ortamlarda (1896 Akdeniz'de, 1900'de Seine Nehri'nde, 1904'te St. Louis'de yapay bir gölde) yapıldı. FINA'nın oluşturulmasıyla birlikte eski tarz yarışmalar ve kurallar kaldırılmış ve yarışmalar FINA kuralı dikkate alınmıştır. Bu kurallarda müsabaka uzunlukları metre cinsindendir ve müsabaka stili kurbağalama, kelebek sırtüstü ve serbest stil olarak tanımlanmıştır. 100 metrelik yüzme havuzu 1908 Olimpiyatları için atletizm pistinin içine, stadyumun ortasına yapılmıştır. 1912 yılındaki olimpik yüzme müsabakaları Stockholm Limanı 'te yapılmış ve elektronik zamanlama ilk olarak kullanılmıştır. Kadın sporcular da ilk kez 1912 Olimpiyatları'nda yarışmışlardır (Mechikoff ve Esres, 2006).

2.1.3. Yüzme Sporunun Türkiye'deki Gelişimi

Türk tarihine baktığımızda ilk yerleşik hayata geçen Uygurların yerleşmek için nehir kenarlarını tercih ettiğini görülmektedir. Orhun ve Selenga ırmakları etrafına yerleşen Uygurların iyi yüzücüler oldukları bilinmektedir. Nitekim İngiltere'de bulunan müzede yüzmeyle ilgili kabartmaların ve motiflerin Uygur yüzücülerine ait olduğu saptanmıştır (Bíró vd., 2015).

Osmanlıda donanmanın güçlenmesiyle denizlere geniş kıyıları olan yerler Osmanlı toprağına katılmıştır. Bu gelişmeler Türk gençlerinin yüzmeye önem vermesine olanak sağlamıştır. Fakat modern olarak yüzme sporunun ülkemizde faaliyet göstermesi 1800'lü yılları bulmuştur. Çağdaş olarak sayabileceğimiz ilk faaliyetler 1873 yılında Mekteb-i Sultani'de (Galatasaray Lisesi) başlamıştır. O tarihlerde Heybeliada'daki Deniz Harp Okulunda yüzme sporunun yapıldığı bilinmektedir. Ayrıca bünyesinde yüzme sporunu barındıran ilk spor kulübü Fenerbahçe olmuştur (Akıllıoğlu, 2019).

Spor kulüplerinin yüzmeye olan ilgisiyle birlikte birçok sporcu bu alanda yetiştirmeye başlamıştır. Said Salahaddin Bey ilk uzun mesafe yüzücümüz, Kemal Akşi Bey de ilk sürat şampiyonumuz olmuştur. Sene 1928'i gösterdiğinde ise Kalamış'ta yapılan İstanbul Yüzme Şampiyonası Türkiye'de yüzme alanında yapılan ilk yarışma olmuştur (Numanoğlu, 2020).

Türkiye'de yüzme sporu çalışmaları 1929-1930'da başladı, 1912'de Türkiye Tüm Deniz Yüzme Heyeti başkanı Ekrem Rüştü Akömer önderliğinde 17 Temmuz 1939'da Büyükdere'de ilk yüzme salonu açıldı. Bu uzun havuzun açılmasıyla birlikte kulaç yüzme yerini crows yüzme tarzına bırakmıştır. 1934 yılında Rusya ile ilk yüzme müsabakaları

başlamış ve 1937'den itibaren Türkiye'de yüzme tam anlamıyla yerleşmiştir (Tutar, 2018).

1930'lu yıllarda Türkiye'de yüzme sporuna verilen önem artmıştır. İstanbul'da çağdaş tekniklerin öğretilmesi ve Türklerin yüzme alanında gelişmesinin sağlanması için ünlü Alman antrenör Teketof ile anlaşma yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde Türk sporcular ciddi başarılar elde etmiştir (Özsandıkçı, 2010).

Yüzme sporu 1957 yılına kadar Denizcilik Federasyonu'na bağlı iken Türkiye Yüzme Federasyonu'nun kurulmasıyla birlikte bu kuruma geçiş yapmıştır. 1970'li yıllarda yapılan açık ve kapalı yüzme havuzunun açılması ve daha genç yaş gruplarına yönelik altyapı çalışmaları Türk yüzmesinde olumlu sonuçlar vermeye başladı. Ersin Aydın'ın Anamur-Girne arasındaki sualtı yüzmesini Murat Özüak'ın ilk Balkan Şampiyonluğu altın madalyası ve Sabri Özün'ün Balkan Şampiyonluğu izledi. Zafer Ataman, 1978 Dünya Okul Oyunları'nda altın madalya kazandı. Bu dönemin en önemli isimlerinden Sabri Özün 100 ve 200 metrede Balkan Gençler Şampiyonası'nı, maratoncularımızdan Erdal Acet ise 1975 ve 1977 yıllarında Anamur-Girne arasında yüzerek Manş Denizi'ni geçmiştir. 1979'da Nesrin Olgun Manş Denizi'ni yüzerek geçen ilk Türk kadın yüzme sporcusu unvanının sahibi olmuştur (Bozdoğan, 2001).

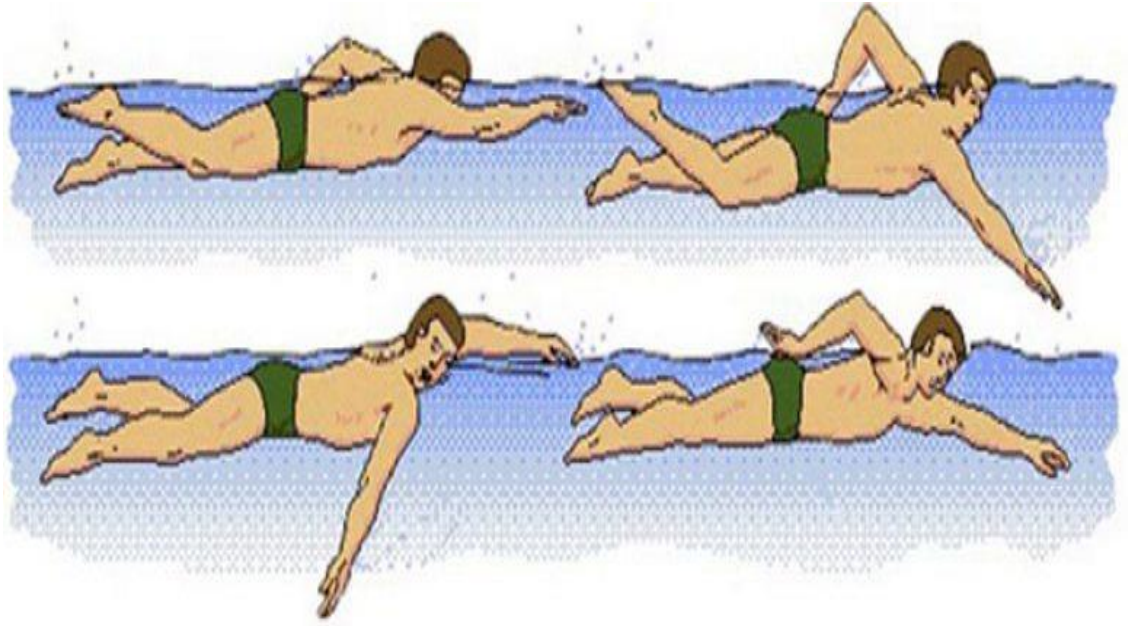
İlerleyen dönemlerde yüzme alanında ciddi adımların atılması, alt yapı çalışmaları, küçük yaştaki çocuklara yönelik çalışmalar Türkiye'de yüzme alanında olumlu sonuçlar doğurmuştur. 1970'li yıllarda Balkanlarda yarışan Türk gençleri önemli başarılar elde etmiştir. Daha sonraki senelerde Türkiye'nin adını tüm dünyaya duyuran başarılı yüzme sporcuları yetişmiştir. Bu alanda erkeklerde Derya Büyükuncu kadınlarda ise Nesrin Özgün ön plana çıkan sporcularımızdır (Tunç, 2021).

2.2. Yüzme Teknikleri

2.2.1. Serbest Stil Yüzme Tekniği

Bu teknikte yüzücünün su üzerindeki konumu paralel olmalıdır. Sırasıyla bir sağ bir sol kulaç atıp bununla beraber ritmik ayak vuruşlarının yapıldığı yüzme stilidir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken nokta ayakların su yüzüne yakın olmasıdır. Ayak vuruşları kalçadan başlamalı ve dizler çok hafif bükülmelidir. Bu pozisyonun korunmasını sağlarken aynı zamanda kulaçların kontrolünü de sağlamaktadır (Yiğit, 2019).

Serbest stil yüzme tekniğinde bir başka dikkat edilmesi gereken husus ise çekiş anıdır. Burada parmaklar kapalı olmalıdır. Böylece suya uygulanan çekiş kuvveti daha fazla olur. Doğru kulaç atma ve doğru uygulanan çekme hareketiyle az enerjiyle çok mesafe kaydedilmiş olur. Bu sebeple yüzme stilleri arasında en hızlı stil serbest stildir (Bozdoğan, 2003). Önemli görülen bir diğer husus ise doğru nefes almaktır. Nefes alırken kafa tamamen suyun üzerine çıkarılmamalı, yüzün yarısı suda yarısı su yüzeyinde olacak şekilde kafamızı çevirerek yandan nefes alınmalıdır (Whitten, 1994). Eğer baş uygun bir şekilde çevrilmezse vücut pozisyonu, kolların simetrisi bozulabilir ve yüzmeden gerekli randıman alınamaz (Alemdar, 2007).



Görsel 1. Serbest Stil Yüzme Tekniği

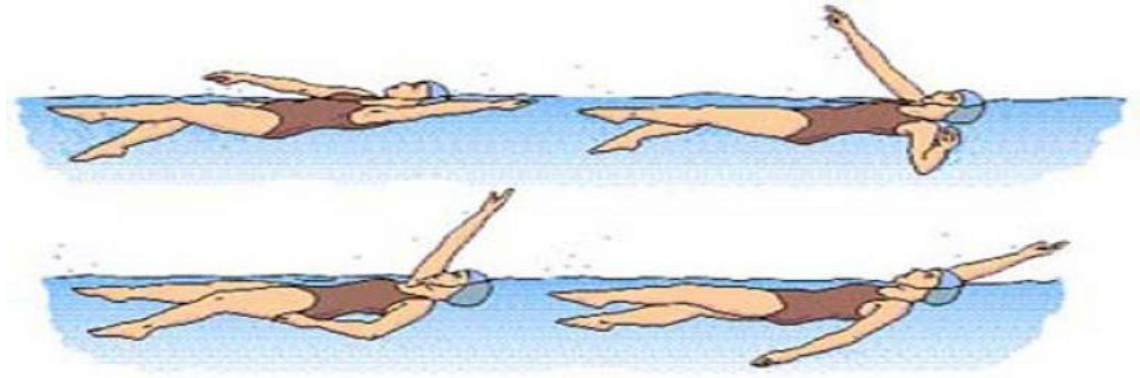
2.2.2. Sırtüstü Yüzme Tekniği

Bir diğer ismi arka kol yüzme stili olan bu teknik serbest yüzme tekniğinin tam tersi şeklinde yatay pozisyonda uygulanır. Yüzücü, bu teknikte sırtüstü ve gergin bir şekilde konumlanmalıdır. Sırtüstü yüzme tekniğinde kolların doğru çekilmesi ve ayakların vurma hareketleri önemlidir. Bu stilin uygulanma biçimi, yatay düzlemde bacaklar birbirine yakın olup dizlerin ise hafif bükülerek bir aşağı bir yukarı hareket etmesi ile sağ ve sol kolların sırasıyla suya girmeleri şeklindedir (Numanoğlu, 2020).

Kolların pozisyonu ise geriye doğru gergin ve avuç içleri dışarıya doğru bakacak şekilde olmalıdır. Bu teknikte önemli nokta ise el sudan çıktıktan sonra içe doğru dönmeye başlar

ve omuz hizasına geldiğinden döngüyü tamamlar ve suya önce en küçük parmak (serçe) parmak girecek şekilde pozisyon alınır (Luedtke, 1986).

Sırtüstü yüzme stilinin diğer yüzme stillerine göre bir avantajı vardır. Yüzücülerin başı suyun üzerinde olduğu için nefes alıp vermede herhangi bir problem yaşamazlar. Buradaki en önemli kural ise başın sabit tutulması gerektiğidir. Hatta bu teknik için başın sabit tutulduğu tek teknik denilebilir (Yiğit, 2019).



Görsel 2. Sırtüstü Yüzme Tekniği

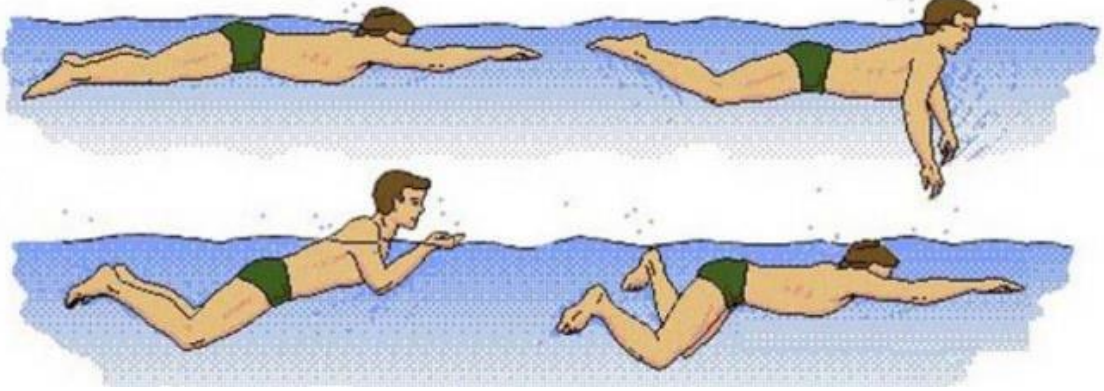
2.2.3. Kurbağalama Stil Yüzme Tekniği

Kurbağalama stili yüzme tekniğinde diğer tekniklerden farklı olarak kollar suyun üzerine hiçbir şekilde çıkmaz. Ayaklar ise önceki tekniklerde anlatıldığı gibi su yüzüne yakın olmalıdır. Kollar ileriye doğru itme uygularken ayaklarda vurma hareketi yapılır ve bu sayede ileriye doğru bir kayma meydana gelir. Suyun itme kuvvetini kullanırken güç toparlanır. Bacakların toparlanması esnasında bu gücün çoğu harcanır. Sürtünme de fazla olduğu için yüzme stilleri arasında en yavaş uygulanan stil bu olmuştur (Yıkılmaz, 2019).

Bu teknikte önemli olan kolların tamamen simetrik olmasıdır. Ayrıca her iki kolun da uyguladığı güç de aynı olmalıdır. Aksi takdirde vücudun doğru pozisyonu bozulabilir. Bir diğer dikkat edilmesi gereken husus ise nefes alma işlemidir. Nefes almak için su yüzüne doğru oranda çıkılmalıdır. Yeterince yukarıya çıkılmazsa hem ritim bozulabilir hem de su yutmaya sebebiyet verir. Bu da yüzücünün yavaşlamasına neden olur (Urartu, 1995).

Günümüzde kurbağalama yüzücülerinin sadece çıkış ve dönüşlerde birer tam kulaç döngüsü boyunca su altında kalmalarına izin verilmiştir. Ayrıca vücudun bir bölümü (bu genellikle baş oluyor) her kulaç döngüsünde su yüzeyinin üstünde olmalıdır. Kurbağalama yüzücüleri kısa ve yarım daire şeklinde bir kol çekişi ile birçok isimle

adlandırılan ve genellikle kırbaç ayak vuruşu denilen bir ayak vuruşu kullanılır (Maglischo, 2012) .



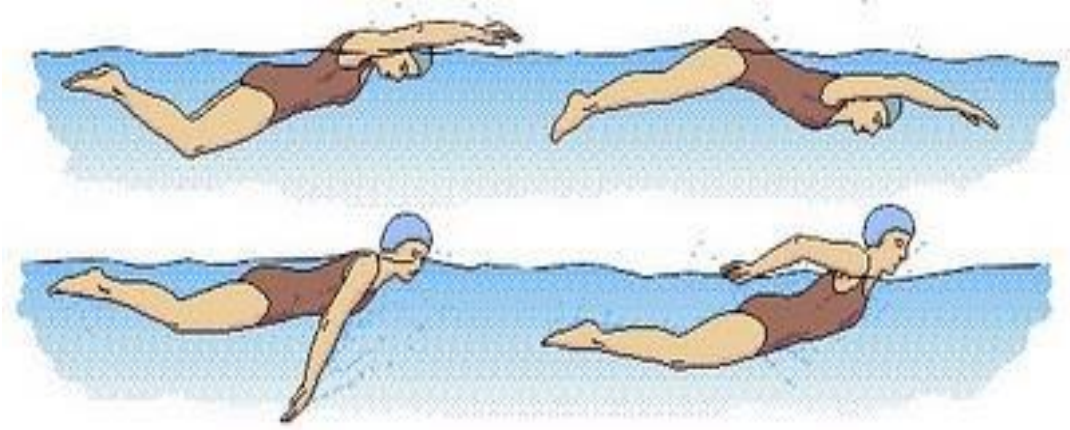
Görsel 3. Kurbağalama Stil Yüzme Tekniği

2.2.4. Kelebek Stil Yüzme Tekniği

Kelebek stil, bacak, kol ve belin birbirine koordineli bir şekilde hareket etmesini gerektiren bir yüzme tekniğidir. Öğrenilmesi zor ve yorucu bir stildir (Yiğit, 2019). Bu branşta önemli görülen husus ayak vuruş hareketinin doğru yapılmasıdır. Ayak hareketi yunus balığının hareketine benzediği için bu hareketin ismi “Dolphin” ayak vuruşu” dur. Yüzücüler her kol çekişi döngüsünde iki tam dolphin ayak vuruşu gerçekleştirir. İlk ayak vuruşunun aşağı vuruş etabı, eller önde suya girdiğinde, ikincisinin aşağı vuruş etabı ise, kol çekişinin yukarı süpürmesi sırasında yer alır (Maglischo, 2003). Diğer yüzme stillerinde olduğu gibi bu stilde de simetri önemlidir. Kolların aynı anda hareket etmesi gerekir. Stilin uygulanma şekli şöyledir;

- 1- *“Ayakların aşağı hareketi, kalçayı yukarı kaldırır.*
- 2- *Kolların öne doğru savrulması, baş ve omuzları aşağı çeker.*
- 3- *Kol çekişinin ilk kısmı, baş ve omuzları yukarı kaldırır”* (Günay, 2008).

Kelebek yüzme, serbest yüzmeden sonra ikinci en hızlı tekniktir. Kelebek yüzmede iki kol ile birlikte kulaç atılır. Kulaç atarken kollar omuz genişliğinde açılmalı ve baş üzerinden ileri doğru gergin olarak uzatılmalıdır. Kulaç esnasında avuç içleri dışarı doğru bakmalı, suyu çekerken ise avuç içleri içe doğru dönük olmalıdır. Ayaklar, eller suya girdiğinde ve çıktığında iki vuruş yapmalı, kollar su içerisinde hareket ederken ayaklar da çalışmaya devam etmelidir. Nefes, kollar suyun içerisinde iken baş dışarı çıkarılarak alınmalıdır. Nefes verme işlemi de baş suyun içerisinde kollar ise dışarıdayken yapılmalıdır (Bozdoğan, 2003).



Görsel 4. Kelebek Stil Yüzme Tekniği

2.3. Yüzmenin Faydaları

Düzenli olarak yüzme sporuyla ilgilenen bireyler bunun karşılığı olarak olumlu sonuçlarla karşılaşmıştır. En başta kalp damar sağlığı olmak üzere yüzme, birçok alanda etkisi yüksek bir spordur. Doğru nefes alışverişi tekniği uygulandığında akciğerin kapasitesinin arttığı da bilinmektedir. Bununla beraber yapılan araştırmalar sonucunda yüzme sporuyla ilgilenen kişilerin bağışık sisteminin daha güçlü olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca beden sağlığının yanı sıra kişinin zihinsel ve ruhsal açıdan güçlenmesinde etkili rol oynamaktadır. Vücudun sinir sistemini düzenlediği ve ruhsal olarak rahatlama hissi verdiği bilinen bir gerçektir (Baltacı, 1980).

2.3.1. Kalp-Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkisi

Yüzme suya paralel şekilde yapılan bir spor türü olduğundan ayakta duruşa oranla kalbin pompaladığı kan organizmaya daha düzenli ve hızlı yayılır. Suyun kaldırma kuvveti ve yer çekimine meydan okuması sebebiyle kalp ürettiği kanı yer çekimine göre atmak zorunda kalmaz (Özsandıkçı, 2010).

Diğer spor dallarında olduğu gibi dolaşım sisteminin ihtiyaçlarının karşılanmasında gözle görülür bir gelişme vardır çünkü oksijenin emilerek vücuda taşınması ve hareketin devamlılığının sağlanması için karbondioksit ve diğer atık maddelerin uzaklaştırılması gerekmektedir (Vickers ve Vincent, 1971).

Düzenli yüzme antrenmanlarına katılan kişilerin kalp dolaşım sistemi üzerinde oluşan olumlu etkileri şu şekilde sıralanabilir;

- Kalbin dakika volümü artar

- Antrenmanlar sonucu kalp kaslarında güçlenme ve gelişme meydana gelir bunun sonucunda ise pompalan kan vücuda daha hızlı yayılır.
- Kalp kaslarına giren oksijen miktarı artar.
- Çalışma ortamı yüksek oksijen içerdiği için kalp atım hızı ve ritmi daha çabuk normale döner (Kaya, 2014).

2.3.2. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkisi

Solunum sistemi hava yollarıyla alınan oksijenin akciğere ulaşması (inspirasyon) ile başlayıp kanda biriken karbondioksitin dışarı atılması (ekspirasyon) ile son bulan bir mekanizmadır. Yüzücülerin yatay konumda olmaları sebebiyle alınan oksijenin akciğerin üst kısmına kadar ulaştığı böylece diğer antrenmanlara göre akciğerin vital kapasitesinde daha fazla artış olduğu yapılan araştırmalar sonucunda saptanmıştır (Stagger ve Tanner, 2004). Ayrıca solunum sistemi için yatay pozisyonda olmak uygun bir konum değildir. Bu yüzden yüzücülerin solunum metabolizması diğer sporculara göre daha gelişmiştir (Gökhan vd., 2011).

Yüzücüler, nefes alma hızlarını ve derinliklerini kollarını çekme hızlarına göre ayarlarlar. Bazen, özellikle yarışmalardaki performans sırasında, nefes darlığı, nefes almada azalma ve yüksek performans gereksinimleri vücudun hipoksik ortama uyumunu destekler. Bu nedenle yüzücülerin akciğer kapasitesi ve kapasitesi çok yüksek değerlere ulaşmaktadır. Buna neden olan fizyolojik altyapı alveolar hipertrofi ve hiperplazidir (Maglishco, 2003).

2.3.3. Kas- İskelet Sistemi Üzerindeki Etkisi

Yüzme branşının kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri şöyle sıralanabilir;

- Vücudun kas kuvvetini korur ve artırır.
- Vücuttaki kemik yoğunluğuna olumlu katkı sağlamaktadır.
- Fiziksel olarak doğru duruş biçimini destekler.
- Sırt ve bel bölgesinin oluşturduğu omurga sistemindeki kasların gelişimine katkı sağlar, bu sayede skolyoz hastalığının tedavisinde ve rehabilite edilmesinde önemli rol oynar.
- Lordoz rahatsızlığının tedavisine katkı sağlar.
- Vücut dengesini geliştirir.
- Estetik açıdan iyi bir duruş kazandırır.
- Vücut yorgunluğunun atılması noktasında etkilidir.

- Refleksleri geliştirir.
- Kasların ve eklemlerin esnekliğinin artmasını ve gelişmesini sağlar.
- Kas dokularındaki oksijen miktarının ve bu dokularda kullanılacak olan enerjinin kapasitesinin artmasına neden olur (Numanoğlu, 2020).

2.3.4. Sinir Sistemi Üzerine Etkisi

Yüzme bütün bedenin aynı anda hareket ettiği bir alan olması sebebiyle sinir sistemine etkisi yadsınamaz derecede önemlidir. Suyun dahil olduğu etkinliklerde duyular da devreye girdiği için kişide rahatlama hissi ve canlılık meydana gelir. Yüzmenin ardından meydana gelen gevşeme sonrasında kişiler üzerinde şu gibi etkiler görülmektedir;

- Motivasyon artışı,
- Yaşam içerisinde aktif olma,
- Hayatını ve zamanını disipline etme konusunda harekete geçmede kolaylık,
- Dikkatin kolay dağılmasını önleme, adaptasyonun daha kolay olması,
- Korkuların yok olması (Soydan, 2006).

2.4. Yaşam Kalitesi Kavramı

İnsan ve toplum refah düzeyini ve niceliksel özellikleri ile tüketilen maddelerin miktarını ölçen yaşam kalitesi kavramı ilk olarak 1970'li yıllarda gelişmiş sanayileşmiş ülkelerde ortaya çıkmıştır. Önceliği ve içeriği zamanla değişebilmekte olup, asıl amacı, kişinin sosyal ve fiziki varlığını güvence altına almaktır. Yaşam kalitesinde önemli bir faktör de kişinin yaşamının her anında bireysel gelişim fırsatlarına sahip olmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yaşam kalitesini "insanların kültürel bağlamları, değer sistemleri ve hedefleri, standartları, ilgi alanları içindeki yaşamlarına ilişkin algıları" olarak tanımlamaktadır (Oktik, 2004).

Kaliteli yaşam kavramı, değişen hayat şartları ve düzeni içerisinde kişinin hayatını en iyi şekilde yaşamak için psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak ihtiyaç duyduğu bütün konuları kapsamaktadır. Bu sebeple egzersiz-spor, topluma karışma, sosyal hayatta aktif olma, stresten uzak bir yaşam tarzı edinme noktasında karşımıza yine *kaliteli yaşam* kavramı çıkmaktadır (Aydın, 2021).

Yaşam kalitesi kişinin içinde bulunduğu sosyo-kültürel değerler ve inançlar çerçevesinde yaşam doyumuna ulaşmayı ve hayata anlam katmayı hedeflediği bir durumdur. Bireyin

içerisinde bulunduğu ortam ve çevre koşuluna bağlı olarak yaşam kalitesi kavramının tanımı değişiklik gösterir. Bu nedenle genel geçer bir tanım yapmak oldukça zordur. Çünkü herkesin hayat beklentisi, mutluluk tatmini ve bireysel memnuniyeti farklıdır (Zorba, 2008).

Yaşam kalitesi kavramı her ne kadar yakın dönemde hayatımıza girmiş olsa da bundan iki bin yıl önce de filozofların üzerine düşündükleri konulardan biri olmuştur (Ekmekci, 2020). Bireylerin hayattaki beklentilerine ulaşması için ihtiyacı olan şeylere ulaşma arzusu, erdemli olma gibi istekleri doğrultusunda yaptıkları faaliyetler düşünürlerin ilgisini çekmiştir. Bu kavram üzerinde ne kadar farklı yorumlar yapılırsa yapılsın bu tanımlar; *“kişinin mutluluğa ulaşmada kendi değerler dünyası çerçevesinde belirlediği hedefe ulaşmak için verdiği çaba”* paydasında toplanabilir. Yaşam kalitesi ile ilgili farklı yorumlar; Bireyin kendi yaşam alanı içerisinde hayattan aldığı zevk ve mutluluk hali, yaşadığı hayattan tatmin olma durumudur. Kendini iyi olarak tanımlamasıdır (Güneş, 2020). Kişinin hayat refahını yükseltmek ve en iyiye ulaşmak için arzuladığı hedefe doğru attığı adımlardır (Badem, 2018).

“Yaşam kalitesi, kişilerin arzularını hayata geçirmesi, kendi bireysel gelişim imkanlarından faydalanması, çeşitli etkinliklere katılması, yeterli kaynaklara sahip olması ve bu elde etmiş olduğu kaynakların yeterli olduğunu düşünmesidir”. (Balakar, 2020).

2.4.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesini etkileyen etkenleri incelerken bireyin yaşam alanını ve hayat şartlarını göz önünde bulundurmak önemlidir. Fakat genel olarak belli başlı unsurlar altında toplamak mümkündür. Bu açıdan bakıldığında kendi hayatını yönetebilme ve özerk olma durumu, sosyal çevresinde ve aile hayatında doğru ilişkiler kurabilme, yaşam standardını artırma gibi etkenler temel unsur olarak kabul edilebilir (Ekmekci, 2020).

Kaliteli yaşama etki eden birden fazla husus vardır;

- Bireysel husus (cinsiyet, yaş...)
- Psikolojik değişkenler
- Medeni durum
- Sosyal etkileşimler
- Eğitim durumu

- Sağlık durumu
- Ekonomik yeterlilik

Yaşam kalitesini artıran durumlar;

- İçsel huzuru sağlamada etkili hobiler edinmek
- Ekonomik bağımsızlığa sahip olma
- Yapmak istediği faaliyetlere engel olacak bir sağlık sorununun olmaması
- Sosyal çevrede kendini rahat ifade edebilme ve saygınlık kazanma
- Özel hayatına saygılı olunması
- Huzur ve güven hissi
- Hareketli ve aktif bir hayat

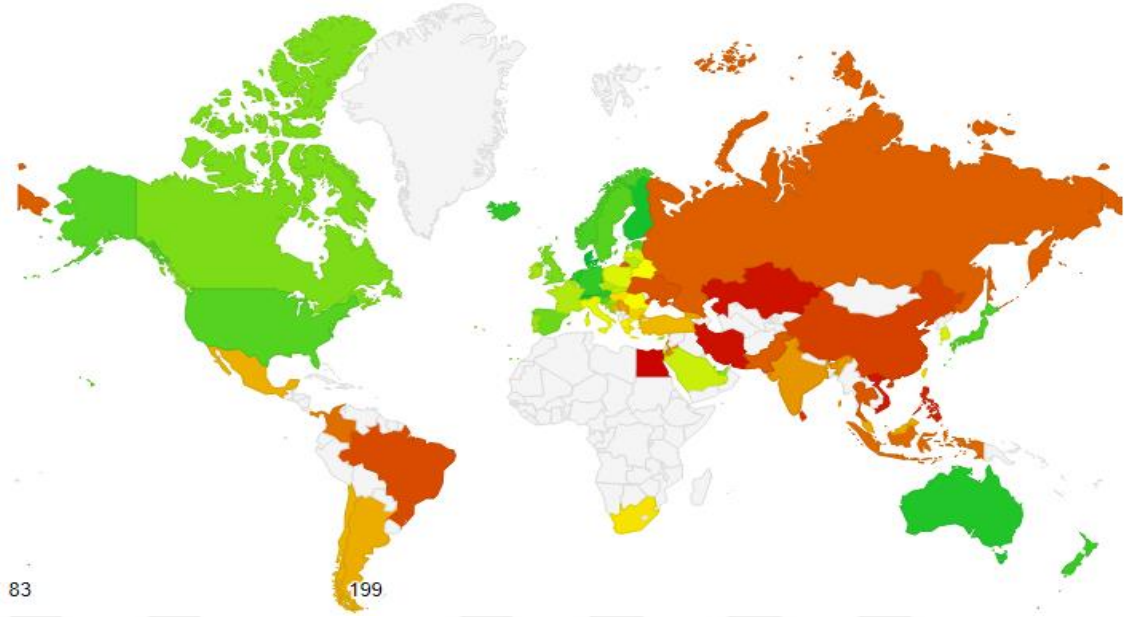
Yaşam kalitesini azaltan durumlar;

- Temel ihtiyaçları temin etmede yetersizlik
- Geleceğe dair umutsuzluk hissi
- Sağlık problemi yaşama
- İş hayatında stres altında olma
- Yetersiz ekonomi
- Cinsel hayatta yaşanan sorunlar (Ruzgar, 2020).

2.4.2. Yaşam Kalite İndeksi

Yaşam Kalitesi İndeksinin (PQLI) tanımı, bir ülkenin yaşam kalitesinin veya refahının ölçüsüdür. Değer, temel olarak üç istatistiğin ortalaması ile elde edilmektedir. Bu parametreler: temel okuryazarlık oranı, bebek ölümü ve bir yaşında beklenen yaşam süresi olarak sıralanmaktadır. Yaşam kalitesi indeksleri ülkeye göre sunulabilir. Endeks, bir ülkenin, eyaletin veya şehrin sağlık ve okuryazarlığına genel bir bakış sağlar ve indeksin iyileştirilmesi gereken alanlarını belirlemek için kullanılabilir. Halihazırda uygulanmakta olan iyileştirmelerin başarısının ölçülmesine de yardımcı olabilir.

2019 yaşam kalitesi endeksi küresel anlamda aşağıdaki şekilde yaşam kalitesi yüksek olan yeşil renkten düşük olan kırmızıya göre sıralanmaktadır (Locia, 2022).



2.4.3. Kaliteli Yaşam ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Yaşadığımız dönemde teknolojik gelişmelerin hayatımızı kolaylaştırdığı bilinen bir gerçektir. Fakat sağladığı kolaylıkların yanında gün içerisinde bireyin daha az hareket etmesi ve daha az fiziksel aktivitede bulunmasına neden olmuştur. Bununla beraber fiziksel aktivitede bulunulacak sosyal alanların yetersizliği, yoğun çalışma saatleri gibi etkenler de hareketsiz yaşam tarzına insanları itmektedir (Kırbaş, 2020).

Sağlıklı olmak insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Yaşam alanı, beslenme, sosyal çevre ve fiziksel hareketlilik sağlıklı yaşam alanı oluşturmayı etkileyen faktörlerin başında yer almaktadır. İnsan hayatını bu faktörler ışığında şekillendirmeye başladığında yaşam kalitesini yükseltmek adına olumlu adımlar atmış olur (Çetin, 2018).

Hayat kalitesini artırmayı amaçlayan bireyler ilk aşamada günlük yaşamını düzenlemelidir. Günlük rutinlerinin içerisine fiziksel aktiviteleri dahil etmeleri fiziksel ve ruhsal sağlık açısından insanın gelişmesine olumlu etkileri olur. Nitekim düzenli spor faaliyetlerinde bulunan kişilerde daha az sağlık problemleri yaşamaktadır. Bu da yaşam kalitesini etkileyen önemli bir etkidir (Ekmekci, 2020).

Sağlık açısından düzenli fiziksel aktivitenin kişiye sağladığı faydalardan bazıları şu şekildedir;

- Kasların güçlenmesini sağlar
- Kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.

- Tansiyonu düzenler
 - Kilo kontrolünü düzenler
 - Dolaşım sisteminin düzenli çalışmasına etki eder
 - Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir
 - Akciğer kapasitesini genişletir
 - Osteoporoz oluşumunun önüne geçmeye yardımcı olur, kemikleri güçlendirir
- (Savcı, 2006).

Aalışkanlık haline getirilen fiziksel aktiviteler fiziksel sağılığın yanı sıra kişinin psikolojik olarak sağılıklı olması yönünde de etkili olmaktadır.

Bu olumlu etkiler aşağıdaki gibi örneklendirilebilir;

- Kaliteli ve düzenli uyku sağılama
- Agresif ve öfkeli tavırlarda azalma
- Zararlı madde kullanımından uzak durma
- Stres ve sebep olduğı ruhsal bunalımlarda azalma
- Zihinsel açıdan rahatlama ve zinde olma
- Hayat enerjisinde yükselme
- Kişinin kendine olan güvenini tazeleme (Ruzgar, 2020).

Sonuç olarak bedensel ve ruhsal olarak sağılıklı bireylerin kaliteli yaşama ulaşmalarının daha kolay olduğı açıktır. Bu sayede hayat kalitesini artıran kişiler toplumda daha enerjik ve pozitif olurlar, sosyal ilişkileri ise iyi dediğimiz düzeyde görülür. Ayrıca iş hayatında daha üretken ve aktif oldukları kesindir. Yapılan araştırmalar ise bu düşünceyi desteklemektedir. İncelenen araştırmada boş vakitlerini fiziksel aktivitelere ayıran kadınların yaşam kalitelerinin arttığı saptanmıştır (Kırbaş, 2020).

2.4.4. Kaliteli Yaşam ve Beslenme Arasındaki İlişki

Kişinin büyümesi, gelişmesi ve sağılığının iyi diyecek düzeye gelmesinde beslenmenin rolü büyüktür. Bireyin kendi mutluluğı ve huzurunun yanı sıra toplumun mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesinde düzenli ve dengeli beslenme önemlidir. Yetersiz beslenme uyku düzensizliğı ve uyku bozukluğı, stres, odaklanma problemi gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu sebeple sosyal ilişkilerde sorunların meydana gelmesine zemin hazırlanmış olur, toplumda huzursuzluk hali baş gösterir. Fakat doğıru ve dengeli beslenen kişilerde dolaşım ve sindirim sistemi daha düzgün çalışır. Yeterli beslenme sayesinde

vücuda gereken vitamin ve mineral alınır, vücudun enerjisi yenilenir. Bu nedenle kişinin kendini fiziksel olarak rahat hissetmesinin yanında mental açıdan da huzurlu ve mutlu hisseder (Balakar, 2020).

Beslenme, açlığı bastırmak için bir şeyler tüketmek ya da canının her istediğini yemek değildir. Her insanın günlük olarak vücuduna girmesi gereken besinler vardır. Bu besinlerin ne kadar olması gerektiği de uzmanlar tarafından belirlenmiştir. Bu gıdaların herhangi birinin alınmaması veya gerekenden az tüketilmesi sağlık problemlerine yol açabilir. Oluşan sağlık sorunları dolayısıyla kişinin yaşamını etkiler ve kalitesini düşürür. Kişi bu tür sorunlarla karşılaşmak istemiyorsa; öğünlerini dengede tutmalı, öğün atlamamalı, günde bir buçuk litre su tüketmeli, kafeinli içeceklerden uzak durmalı, hazır yiyecek tercih etmemeli, yağı, tuzu ve şekeri dengeli tüketmelidir. Ayrıca tüketilen sebze ve meyvelerin bol suda iyice temizlemelidir (Demirkıran, 2012).

2.5. Spora Bağlılık

Spor, hayatın her alanında kendini gösteren, sosyal yaşam içerisinde yer edinmiş bir fenomendir. Yaş, cinsiyet ya da herhangi bir engel durumu fark etmeksizin herkesi kapsamaktadır. Spor insanların bir araya gelip etkileşim kurmasında ve doğal olarak sosyal becerilerinin artmasında etkili bir olgudur (Çeliker, 2021).

Günümüzde spor sosyal hayatla çok fazla etkileşimde olduğu için iç içe geçmiştir. Bireyler sosyal yaşantıları içerisinde kendi ilgi alanlarına göre spor faaliyetlerinde bulunmuşlardır. İnsanlar yöneldiği spor branşlarını seçerken iki konuyu temel almaktadır. Birincisi branşa duyulan ilgi ve arzu, ikincisi ise o sporu yapabilme becerisinin olup olmamasıdır. Kişinin ilgi duyduğu sporu yapması ve başarısının devamlı olarak artması spordan aldığı zevki ve keyfi artırdığı için spora bağlılığını da artırmaktadır (Akkuş, 2022).

İnsan doğal yapısı gereği aynı amaç altında birleştiği kişilerle bir grup oluşturma eğilimindedir. Oluşan bu grup amaçları ve hedefleri doğrultusunda ilerlemek ve başarılı olabilmek için çaba sarf etmelidir. Bunun yanı sıra başarıyı elde etmek ve devamlılığını sürdürebilmek için amacı içselleştirmek ve amaca bağlılık gerekir (Scanlan vd., 2003).

Bağlılık kavramı spor bağlamında düşünüldüğünde, sporcunun dahil olduğu örgütsel yapıya sevgi ve adanmışlık hissetme, yakınlık duyma ve hedefi gerçekleştirmek için azimle hareket etme gibi durumları içerir (Peke, 2020).

Sporcularda karşımıza çıkan bağlılık kavramı bir karşılaşmaya veya spor aktivitelerine kendini adama ve kaptırma olarak ifade edilir. Bağlılık yaşayan sporcuda kendine güven, coşkulu olma, yaptığı işten zevk alma gibi pozitif duygular oluşur. Bu pozitif duygular bireysel olarak sporcuyu motive ederken bunun yanı sıra takım arkadaşlarının performansını da olumlu yönde etkilemektedir. Sporcuların bağlı oldukları kulübe bağlılıklarının artması için ortak hedefe sahip olmak önemli bir unsurdur (Gökalp, 2021).

Sporcunun spora bağlılığını artıran veya azaltan bazı durumlar vardır. Bu beş etken şu şekilde sıralanmaktadır;

- Sporcunun yaptığı faaliyetten haz duyması ve eğlenmesi olarak ifade edilen *spor keyfi*,
- Tercih edilebilecek seçeneklerin fazlalığı ve çekiciliği olarak anlatılan *katılım alternatifleri*,
- Faaliyetlerin devam edebilmesi için birey tarafından harcanan zaman, enerjisi ifade eden *kişisel yatırımlar*,
- Sosyal çevreden beklenen tepki ve geri dönüşleri ifade eden *sosyal kısıtlamalar*,
- Bireyin bulunduğu faaliyet sonucunda kazanmayı beklediği maddi manevi faydalar olarak belirtilen *katılım fırsatıdır* (Scanlan vd., 1993).

Bir spor branşında başarıyı yakalayabilmek için gerekli olan en büyük etmen devamlılıktır. Sporcunun branşta istikrarlı olabilmesi de motivasyona bağlıdır. Bireydeki motivasyon içsel olarak ortaya çıkan arzu istek ve keyif alma doğrultusunda hareket etme sonucunda artabilir. Aynı zamanda faaliyetlerin sonucunda elde edilen faydalar da motivasyonu tetikler (Uzgun, 2020).

Spora bağlılıkta iki tür bağlanma karşımıza çıkmaktadır; hevesli ve kısıtlı bağlılık. Hevesli bağlılık, bir spora devam etmek için istekli ve kararlı olmayı ifade eden bağlılıktır. Kısıtlı bağlılık ise görev yükümlülüğü ve etkinliğe devam etme zorunluluğunu ifade etmektedir (Peke, 2020). Hevesli bağlılık bir tercihtir, amaç haz almaktır. Dolayısıyla hevesli bağlılıkta yapılan spordan daha fazla verim alınır. Fakat kısıtlı bağlanmada zoraki durumlar vardır. Bu durumlar sporcunun motivasyonunu düşürebilir ve bunun sonucunda spordan alınan verimi düşürecektir (Çeliker, 2021).

Sporcu bağlılığı açıklanırken bazı yardımcı kavramlara başvurulmuştur. Bu kavramlar; adanmışlık, içselleştirme ve zindelik kavramlarıdır (Guillén ve Martínez Alvarado, 2014).

Adanmışlık; kişinin yaptığı eyleme coşku ve heyecanla dahil olması durumudur. Yaptığı faaliyete kendi hayatına karşılık gelecek bir anlam yüklemesidir. İçselleştirme; tüm dikkatini yaptığı işe verme, tam manasıyla odaklanmayı ifade eder. Zinde olmak ise; kişinin karşılaştığı zorluklar karşısında elinden gelenin en iyisini yapmak için çaba göstermesidir. Motivasyonun bozulmasına izin vermeden son gücüne kadar bütün performansını ortaya koymasıştır (Peke, 2020).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu (evren ve örneklem), veri toplama aracı, veri toplama süreci ve verilerin analizinin yorumlanmasına ilişkin bilgiler verilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuştur. İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığının 24/03/2022 tarihli ve 2022/033 sayılı kararı gereğince; araştırmanın Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine uygun olduğunun kabulüne karar verilerek etik açıdan bir sakınca olmadığı bildirilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma betimsel (survey) tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama yöntemi kalabalık grupların oluşturduğu katılımcıların bir konu ya da olgu hakkındaki algı ve tutumlarının tespit edilmesi amacıyla kullanılır (Karakaya, 2012). Çalışmadaki araştırma yüzme sporu yapan bireylerin yaşam kalitesini ve spora bağlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Katılımcılara bu amaç doğrultusunda hazırlanan anket uygulanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2022 yılında yüzme sporu ile uğraşan bireyler örneklem gurubunu ise Gümüşhane ilinde yaşayan yüzme havuzu kullanıcıları meydana getirmektedir. Örneklem gurubu 18-39 yaş aralığında 120 kadın ve 182 erkek olmak üzere toplam 302 kişiden oluşmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Uygulanması

Katılımcılara kişisel bilgi formu (Ek-1), Kayhan ve arkadaşlarının Türkçe'ye uyarlamış olduğu spora bağlılık ölçeği (Ek-2) (Kayhan vd., 2020) ve Dünya Sağlık Örgütü bünyesinde yer alan 18 tane ülkede bulunan uzmanların bir araya gelerek hazırlamış oldukları yaşam kalite ölçeği (Ek-3) sunulmuştur. Anket ve ölçekler daha hızlı ulaşılabilir olması sebebiyle Google form aracılığıyla hazırlanmış olup katılımcılara e-posta ve mesaj yoluyla iletilmiştir. Uygulanan anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümü kişisel bilgiler, ikinci bölümü spora bağlılık ölçeği, üçüncü bölümü ise yaşam kalite ölçeği oluşturmaktadır.

Spora bağıllık ölçek maddeleri 7'li likert (1= Hiçbir Zaman,...,7= Her Zaman) şeklindedir. Ölçekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması Spora Bağıllığın yüksek olduğunu, puan ortalamasının düşük olması ise Spora Bağıllığın düşük olduğunu göstermektedir. Spora bağıllık ölçeği dinç olma ve odaklanma alt boyutlarından oluşmaktadır.

SF-36 (Short Form- 36; Kısa Form 36) Rand Corporation tarafından 1992 yılında yaşam kalitesini değerlendirme anketi olarak geliştirilmiş ve kullanıma sunulmuştur. (Ware JE ve Sherbourne CD, 1992). Ölçek adından da anlaşılacağı gibi 36 maddeden oluşmaktadır ve bunlar 8 boyutun ölçümünü sağlamaktadır (Koçoğlu ve Akın, 2009). Çalışmamızda bu ölçeğin alt boyutlarından Fiziksel fonksiyon (10 madde), mental sağlık (5 madde), ve sağlığın genel algılanması (5 madde) alt boyutlarının yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin demografik bilgileriyle olan anlamlı ilişkisi incelenmiştir.

3.4. Veri Analizi

Elde edilen veriler Spss v23.0 programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Program baz kısmında istatistiksel analiz yanında "veri yönetimi (hal seçimi, yeniden dosya şekillendirme, türetilmiş veri yaratılması)" ve "veri dokümantasyonu (bir veri dosyası içinde bir "meta-veri" sözlüğünün depolanması)" işlemlerinin yapılması da bu yazılımın önemli niteliklerindendir (Wellman, 1996). Araştırmada öncelikle edilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının saptanması için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (yığılma) testleri yapılmıştır. Bu iki değer (Kurtosis ve Skewness) -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda dağılımın normal olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Normal dağılıma sahip olan verilerden iki ve daha az değişkene sahip olan parametrelerin farklılığı Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla değişkene sahip olan parametrelerin anlamlı farklılık düzeyi ANOVA testi yöntemi ile tespit edilmiştir. ANOVA testi sonucuna göre aralarında anlamlı bulunan değişkenler arasındaki etkinlik düzeyi Post Hoc Turkey analizi kullanılarak saptanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen, örneklem grubuna ait bulgular ve oransal yüzdelere ilişkin bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

		Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	182	60,3
	Kadın	120	39,7
	Toplam	302	100,0
Yaş	18-28 yaş	203	67,2
	29-39 yaş	99	32,8
	Toplam	302	100,0
Medeni Durum	Evli	75	24,8
	Bekar	227	75,2
	Toplam	302	100,0
Eğitim Durumu	İlkokul	0	0,0
	Ortaokul	7	2,3
	Lise	37	12,3
	Lisans	227	75,2
	Lisansüstü	31	10,3
	Toplam	302	100,0
Gelir Düzeyi	4.250TL altı	106	35,1
	4.250-6.000 TL	87	28,8
	6.001TL ve üstü	109	36,1
	Toplam	302	100,0
Spor Yılı	1 yıl ve altı	109	36,1
	2-3 yıl	56	18,5
	4-5 yıl	43	14,2
	6 yıl ve üzeri	94	31,1
	Toplam	302	100,0
Amaç	Para Kazanmak	65	21,5
	Sağlık	103	34,5
	Aktivite	119	39,4
	Yarışmacı Olmak	15	5,0
	Toplam	302	100,0

Tablo 1'e bakıldığında çalışmamızda %39,7 kadın %60,3 erkek olmak üzere toplamda 302 kişi katılmıştır. Bekar katılımcılar araştırmanın %75,2'sini oluştururken geri kalan %24,8'lik kısmını evliler oluşturmaktadır. Bu katılımcıların yaş aralığı 18-40 aralığında değişiklik göstermektedir. Katılımcılar 18-29 yaş aralığında %67,2 iken 29-39 yaş aralığında %32,8'dir. Eğitim durumlarına baktığımızda ilkokul mezunu hiç katılmamıştır. Katılımcıların oransal sırasıyla %75,2 lisans, %12,3 lise, %10,3 lisansüstü, %2,3 ortaöğretim mezunudur. Gelir düzeyine göre %35,1'inin gelirinin 0-4250 TL, %28,8'ünün 4251-6000 TL,

%36,1'inin 6001 TL üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir. Spor yılına göre 1 yıl ve altı %36,1'ünün, 6 yıl ve üstü %31'inin, 2-3 yıl %18,5'inin 4-5 yıl üzeri %14,2 oranlarında katılım göstermiştir. Amaca göre ise yüzme sporunu aktivite için yapanların %39,4 sağlık için yapanların %34,5 para kazanmak için yapanların %21,5 yarışmacı olmak için yapanların ise %5 orana sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmadaki değişkenlerin Skewness-Kurtosis normallik analizi sonuçları

	N	Skewness	Std.Error	Kurtosis	Std.Error
Cinsiyet	302	0,42	0,14	-1,34	0,28
Yaş	302	0,73	0,14	-1,46	0,28
Medeni Durum	302	-1,17	0,14	-0,63	0,28
Eğitim Durumu	302	-0,81	0,14	0,67	0,28
Gelir Düzeyi	302	-0,19	0,14	-1,06	0,28
Spor Yılı	302	0,40	0,14	-1,46	0,28
Amaç	302	-0,47	0,14	1,09	0,28
Dinç Olma	302	-1,07	0,14	1,06	0,28
Odaklanma	302	-1,03	0,14	1,39	0,28
Fiziksel Sağlık	302	-1,36	0,14	1,33	0,28
Mental Sağlık	302	-0,23	0,14	-0,74	0,28
Genel Sağlık	302	-1,28	0,14	0,37	0,28

Bir araştırmada uygulanacak test yönteminin belirlenmesi (parametrik ya da non parametrik) elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı ile ilişkilidir. Bilimsel çalışmaların dağılımın normalliğini saptamak için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (yığılma) testleri yapılmaktadır. Bu iki değer (Kurtosis ve Skewness) -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda dağılımın normal olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışmamızdaki değişkenlerin çarpıklık ve yığılma test sonuçlarına bakıldığında tüm değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S.s.	T	Sd	P
Dinç Olma	Erkek	75	6,11	0,68	1,08	300	,287
	Kadın	227	5,85	1,04			
	TOPLAM	302					
Odaklanma	Erkek	75	5,36	1,41	1,99	300	,047*
	Kadın	227	5,39	1,36			
	TOPLAM	302					

***p<0.05**

Tablo 3’de verilen bilgilere bakıldığında yaşam kalite ölçeğinin dinç olma alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ölçeğin diğer alt boyutu olan odaklanmada [t(300):1,08 p<0.05) erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bağlamda yüzme sporu ile ilgilenen kadın katılımcıların yüzme sporunun odaklanmayı artırdığına yönelik algılarının erkek yüzücülere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin yaş değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	S.s.	T	Sd	P
Dinç Olma	18-28 yaş	203	5,85	1,06	-1,76	300	,046*
	29-39 yaş	99	6,05	0,72			
	TOPLAM	302					
Odaklanma	18-28 yaş	203	5,39	1,36	0,21	300	,834
	29-39 yaş	99	5,36	1,38			
	TOPLAM	302					

***p<0.05**

Tablo 4’te elde edilen bulgulara bakıldığında spora bağlılık ölçeğinin dinç olma alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık [t(300):-1,76 p<0.05)] tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutu olan odaklanmada herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu doğrultuda yüzme sporu ile ilgilenen 29-39 yaş arasındaki katılımcıların yüzme sporunun dinç olmayı artırdığına yönelik algılarının 18-28 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	S.s.	T	Sd	P
Dinç Olma	Evli	75	5,85	1,06			
	Bekar	227	6,05	0,72			
	TOPLAM	302			2,03	300	,015*
Odaklanma	Evli	75	5,39	1,36			
	Bekar	227	5,36	1,38			
	TOPLAM	302			-0,32	300	,893

*p<0.05

Tablo 5'te elde edilen bulgulara bakıldığında yaşam kalite ölçeğinin dinç olma alt boyutunda medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık [t(300):2,03 p<0.05]] tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutu olan odaklanmada herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu doğrultuda yüzme sporu ile ilgilenen bekar katılımcıların yüzme sporunun dinç olmayı artırdığına yönelik algılarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin eğitim durumuna göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	P	Post Doc
Dinç Olma	a.Ortaöğretim	7	6,04	0,96	G.arası	3	0,36	0,776	
	b.Lise	37	5,76	1,18	Grup içi	298			
	c.Lisans	227	5,93	0,91					
	d.Lisansüstü	31	5,96	1,15					
	TOPLAM	302	5,91	0,97					
Odaklanma	a.Ortaöğretim	7	5,61	1,99	G.arası	3	0,11	0,952	
	b.Lise	37	5,43	1,66	Grup içi	298			
	c.Lisans	227	5,36	1,29					
	d. Lisansüstü	31	5,44	1,43					
	d.TOPLAM	302	5,38	1,37					

Tablo 6’da yer alan verilere bakıldığında spora bağlılık ölçeği alt boyutlarının katılımcıların sahip olduğu eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 7. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	P	Post Doc
Dinç Olma	a.4.250 ve altı	106	5,83	1,04	G.arası	2	0,65	0,522	
	b.4.250-6000	87	5,98	0,95	Grup içi	299			
	c.6001TL üstü	109	5,94	0,91					
	TOPLAM	302	5,91	0,97					
Odaklanma	a.4.250 ve altı	106	5,40	1,36	G.arası	2	0,92	0,912	
	b.4.250-6000	87	5,41	1,31	Grup içi	299			
	c.6001TL üstü	109	5,34	1,43					
	TOPLAM	302	5,38	1,37					

Tablo 7’de yer alan verilere bakıldığında spora bağlılık ölçeği alt boyutları ile katılımcıların gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 8. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin spor yılına göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	P	Post Doc
Dinç Olma	a.1 yıl ve altı	109	5,53	1,25	G.arası	3	9,77	0,001*	c>a
	b.2-3 yıl	56	6,10	0,73	Grup içi	298			d>a
	c.4-5 yıl	43	6,11	0,66					
	d. 6 yıl ve üstü	94	6,16	0,65					
	TOPLAM	302	5,91	0,97					
Odaklanma	a.1 yıl ve altı	109	5,01	1,59	G.arası	3	5,09	0,002*	b>a
	b.2-3 yıl	56	5,76	1,22	Grup içi	298			d>a
	c.4-5 yıl	43	5,34	1,29					
	d. 6 yıl ve üstü	94	5,61	1,08					
	TOPLAM	302	5,38	1,37					

Tablo 8’de spora bağlılık ölçeğinin spor yılı geçmişi ile olan farklılığının test edildiği Anova sonucuna bakıldığında ölçeğin alt boyutları olan dinç olma (F=9,77;

$p=0,001<0.05$) ve odaklanma ($F=5,09$; $p=0,002<0.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Hangi parametrenin farklılığı oluşturduğunu saptamak amacıyla yapılan Post hoc Tukey Test sonuçlarına bakıldığında 4-5 yıl, 6 yıl ve üstü yüzme deneyimine sahip katılımcıların bu sporun dinç olmayı sağladığına yönelik algılarının 1 yıl ve daha az deneyime sahip olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu; 2-3 yıl, 6 yıl ve üstü yüzme geçmişine sahip olan katılımcıların yüzmenin odaklanmayı sağladığına yönelik algılarının 1 yıl ve daha az süre yüzme deneyimine sahip olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 9. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin spor amacına göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Amacı	N	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	p	Post Doc
Dinç Olma	a.Para	65	6,18	0,65	G.arası	3	5,57	0,001*	a>c
	b.Sağlık	103	6,03	0,82	Grup içi	298			b>c
	c.Aktivite	119	5,64	1,18					
	d. Yarışma	15	6,08	0,64					
	TOPLAM	302	5,91	0,97					
Odaklanma	a.Para	65	5,57	1,14	G.arası	3	0,42	0,018*	a>c
	b.Sağlık	103	5,58	1,23	Grup içi	298			b>c
	c.Aktivite	119	5,07	1,57					
	d. Yarışma	15	5,66	0,96					
	TOPLAM	302	5,38	1,37					

Tablo 9’da spora bağlılık ölçeğinin spor yılı geçmişi ile olan farklılığının test edildiği Anova sonucuna bakıldığında ölçeğin alt boyutları olan dinç olma ($F=5,57$; $p=0,001<0.05$) ve odaklanma ($F=0,42$; $p=0,018<0.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Hangi parametrenin farklılığı oluşturduğunu saptamak amacıyla yapılan Post hoc Tukey Test sonuçlarına bakıldığında sporu para için yapan katılımcıları ile sağlık amacıyla yapan katılımcıların aktivite amacıyla yapan katılımcılara göre yüzmenin dinç olmaya katkı sağladığına yönelik algısının daha yüksek olduğu söylenebilir. Odaklanmada ise sporu para için yapan katılımcılar ile sağlık amacıyla yapan katılımcıların aktivite amacıyla yapan katılımcılara göre yüzmenin odaklanmaya katkı sağladığı söylenebilir.

Tablo 10. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S.s.	T	sd	P
Fiziksel Sağlık	Erkek	182	2,68	0,41			
	Kadın	120	2,66	0,40			
	TOPLAM	302			0,34	300	,729
Mental Sağlık	Erkek	182	3,40	0,98			
	Kadın	120	3,24	0,92			
	TOPLAM	302			1,47	300	,142
Genel Sağlık	Erkek	182	2,73	0,58			
	Kadın	120	2,72	0,47			
	TOPLAM	302			0,30	300	,760

Tablo 10’da verilen bilgilere bakıldığında yaşam kalite ölçeğinin fiziksel sağlık, mental sağlık ve genel sağlık alt boyutları ile çalışmaya katılan yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 11. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin yaş değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	S.s.	T	sd	P
Fiziksel Sağlık	18-28 yaş	203	2,68	0,41			
	29-39 yaş	99	2,67	0,41			
	TOPLAM	302			0,21	300	,984
Mental Sağlık	18-28 yaş	203	3,27	0,92			
	29-39 yaş	99	3,47	1,01			
	TOPLAM	302			-1,70	300	,039*
Genel Sağlık	18-28 yaş	203	2,70	0,51			
	29-39 yaş	99	2,77	0,60			
	TOPLAM	302			-1,02	300	,306

*p<0.05

Tablo 11’de yer alan verilere bakıldığında yaşam kalite ölçeğinin fiziksel sağlık ve genel sağlık alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Ölçeğin diğer alt boyutu olan mental sağlık ile katılımcıların yaşları arasında anlamlı bir farklılık [$t(300):-1,70$ $p<0.05$] tespit edilmiştir.

29-39 yaş arasındaki yüzme sporu ile ilgilenen kişilerin, bu spor dalının mental sağlığa pozitif yönde katkısı olduğuna dair algıları 18-28 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 12. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	S.s.	T	sd	P
Fiziksel Sağlık	Evli	75	2,64	0,40			
	Bekar	227	2,69	0,41			
	TOPLAM	302			0,87	300	,386
Mental Sağlık	Evli	75	3,58	0,92			
	Bekar	227	3,26	0,96			
	TOPLAM	302			0,47	300	,011*
Genel Sağlık	Evli	75	2,80	0,59			
	Bekar	227	2,70	0,52			
	TOPLAM	302			0,59	300	,194

* $p<0.05$

Tablo 12’de yer alan verilere bakıldığında yaşam kalite ölçeğinin fiziksel sağlık ve genel sağlık alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ölçeğin diğer alt boyutu olan mental sağlık ile katılımcıların yaşları arasında anlamlı bir farklılık [$t(300):0,47$ $p<0.05$] tespit edilmiştir. Evlilerin mental sağlık oranı bekarlara göre daha yüksektir.

Tablo 13. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin eğitim durumuna göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	p	Post Doc
Fiziksel Sağlık	a.Ortaöğretim	7	2,94	0,11	G.arası	3	1,09	0,351	
	b.Lise	37	2,70	0,43	Grup içi	298			
	c.Lisans	227	2,67	0,41					
	d.Lisansüstü	31	2,64	0,37					
	TOPLAM	302	2,67	0,41					

Tablo 13'ün devamı								
Mental Sağlık	a.Ortaöğretim	7	3,62	1,19	G.arası	3	1,62	0,184
	b.Lise	37	3,15	1,04	Grup içi	298		
	c.Lisans	227	3,32	0,93				
	d. Lisansüstü	31	3,62	0,99				
	d.TOPLAM	302	3,34	0,96				
Genel Sağlık	a.Ortaöğretim	7	3,02	1,99	G.arası	3	1,28	0,279
	b.Lise	37	2,62	1,66	Grup içi	298		
	c.Lisans	227	2,73	1,29				
	d. Lisansüstü	31	2,78	1,43				
	d.TOPLAM	302	2,73	1,37				

Tablo 13'te Yaşam kalite ölçeği alt boyutlarıyla ile katılımcıların eğitim durumlarına bakılan Anova testi sonucunda parametreler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 14. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	p	Post Doc
Fiziksel Sağlık	a.4.250 ve altı	106	2,63	0,45	G.arası	2	1,17	0,311	
	b.4.250-6000	87	2,69	0,38	Grup içi	299			
	c.6001TL üstü	109	2,71	0,38					
	TOPLAM	302	2,67	0,41					
Mental Sağlık	a.4.250 ve altı	106	3,15	0,93	G.arası	2	4,66	0,010*	c>a
	b.4.250-6000	87	3,31	0,90	Grup içi	299			
	c.6001TL üstü	109	3,54	0,99					
	TOPLAM	302	3,34	0,96					
Genel Sağlık	a.4.250 ve altı	106	2,68	0,51	G.arası	2	0,65	0,518	
	b.4.250-6000	87	2,75	0,57	Grup içi	299			
	c.6001TL üstü	109	2,76	0,54					
	TOPLAM	302	2,73	Ya					

*p<0.05

Tablo 14'teki bulgular incelendiğinde ölçeğin alt boyutlarından genel sağlık ve fiziksel sağlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ölçeğin diğer alt

boyutu olan mental sağlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık ($F=4,46$; $p=0,01<0,05$) tespit edilmiştir. Bulgulara göre gelir düzeyi 6000TL ve üstü olanların 4250 TL ve altı gelire sahip olanlara göre yüzmenin mental sağlığa katkı sağladığına yönelik algısı daha yüksektir.

Tablo 15. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ölçeğinin spor yılına göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	p	Post Doc
Fiziksel Sağlık	a.1 yıl ve altı	109	2,61	0,43	G.arası	3	1,95	0,121	
	b.2-3 yıl	56	2,68	0,42	Grup içi	298			
	c.4-5 yıl	43	2,66	0,44					
	d. 6 yıl ve üstü	94	2,75	0,34					
	TOPLAM	302	2,67	0,41					
Mental Sağlık	a.1 yıl ve altı	109	3,19	1,03	G.arası	3	2,21	0,086	
	b.2-3 yıl	56	3,44	0,84	Grup içi	298			
	c.4-5 yıl	43	3,22	0,90					
	d. 6 yıl ve üstü	94	3,50	0,94					
	TOPLAM	302	3,34	0,96					
Genel Sağlık	a.1 yıl ve altı	109	2,61	0,55	G.arası	3	2,72	0,044*	
	b.2-3 yıl	56	2,77	0,50	Grup içi	298			d>a
	c.4-5 yıl	43	2,81	0,51					
	d. 6 yıl ve üstü	94	2,80	0,54					
	TOPLAM	302	2,73	0,54					

* $p<0,05$

Tablo 15'te yaşam kalite ölçeğinin spor geçmişi ile olan farklılık düzeyinin incelendiği bakılan Tablo 14' deki bulgulara bakıldığında ölçeğin alt boyutlarından mental sağlık ve fiziksel sağlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ölçeğin diğer alt boyutu olan genel sağlık ile spor geçmişi arasında anlamlı farklılık ($F=2,72$; $p=0,044<0,05$) tespit edilmiştir. Bulgulara göre 6 yıl ve üstü spor yapanların, 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olanlara göre yüzmenin genel sağlığa katkı sağladığına yönelik algısı daha yüksektir.

Tablo 16. Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin spora bağlılık ölçeğinin spor yapma amacına göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Amacı	n	$\bar{x}$	S.s.	Varyans Kaynağı	sd	F	P	Post Doc
Fiziksel Sağlık	a.Para	65	2,73	0,33	G.arası	3	2,20	0,047*	b>a
	b.Sağlık	103	2,67	0,42	Grup içi	298			
	c.Aktivite	119	2,63	0,45					
	d. Yarışma	15	2,88	0,15					
	TOPLAM	302	2,67	0,41					
Mental Sağlık	a.Para	65	3,35	0,87	G.arası	3	0,84	0,473	
	b.Sağlık	103	3,42	0,98	Grup içi	298			
	c.Aktivite	119	3,24	0,99					
	d. Yarışma	15	3,49	0,92					
	TOPLAM	302	3,34	0,96					
Genel Sağlık	a.Para	65	2,70	0,46	G.arası	3	0,98	0,399	
	b.Sağlık	103	2,79	0,54	Grup içi	298			
	c.Aktivite	119	2,68	0,59					
	d. Yarışma	15	2,81	0,38					
	TOPLAM	302	2,73	0,54					

*p<0.05

Tablo 16’da spora bağlılık ölçeğinin katılımcıların spor yapma amacına göre aralarında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığına yönelik olarak gerçekleştirilen ANOVA testi sonucunda fiziksel sağlık alt boyutunda katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş (F=2,20; p=0,047<0.05) diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanamamıştır. Yapılan Post Doc analizine göre sporu sağlık için yapan katılımcıların para için yapan katılımcılara göre yüzme sporunun fiziksel sağlığa olumlu katkı sağladığına yönelik algısı daha yüksek olarak belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızın hedefi toplumsal olarak bütün yaş gruplarında ilgi ile katılım sağlanan yüzme sporu ile yaşam kalite ve spora bağlılık arasındaki bağlantının demografik parametreler ekseninde saptanmasıdır. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ile daha önce literatürde yer alan çalışmalarda ortaya konulan sonuçlar analiz edilerek tartışılacaktır.

Araştırmamızda elde edilen verilere bakıldığında yaşam kalite ölçeğinin dinç olma alt boyutunda cinsiyet bağlamında bir farklılık elde edilememiş ama odaklanma alt boyutunda kadınların yüzme sporunda erkeklere göre daha yüksek derecede odaklanmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. (Yerlikaya, 2019) Bisikletçilerin sporcu bağlılığı üzerine 367 erkek, 39 kadın sporcunun katıldığı çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara oranla dinçlik alt boyutunda daha yüksek sporcu bağlılığına sahip olduklarını tespit etmiştir. Martin ve arkadaşları (Martin, 2015) engelli basketbolculardan oluşan bir grup üzerinde yapmış oldukları çalışmada psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından incelendiğinde spora bağlılıkları açısından anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaşam memnuniyeti açısından anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. (Uzgun vd., 2021) Cinsiyet değişkenine göre Spora Bağlılık Ölçeğinin içselleştirme alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkın kadın katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda saptanan bulgular da araştırmamızda elde edilen veriler ile uyumlu sonuçlar vermektedir.

Fawyer ve arkadaşları (Fawver, 2020) kayakçı örneklem grubu ile gerçekleştirdiği çalışmada sporda geçirilen zaman ile spora olan bağlılıkları arasında cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. (Kangotan, 2020) dövüş sporcularının ve spora bağlılık düzeylerini incelediği çalışmasında araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre spora bağlılıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Araştırmamız ile diğer çalışmaların farklılık göstermesinin nedeni olarak yüzme sporunun denge ve su içerisinde hareket kabiliyeti gibi diğer sporlardan ayrılan özellikleri barındırmasının etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca yukarıda belirtilen çalışmalar ile araştırmamız arasında her ne kadar alt boyutlar arasında farklılık olsa da sportif etkinliğin cinsiyet bağlamında spora bağlılığı artırdığı söylenebilir.

Çalışmamızda elde edilen verilere bakıldığında yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin eğitim durumları ile spora bağlılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

(Uzgur vd., 2021) Rekreatif olarak koşu sporu ile ilgilenen bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaş, medeni durum, ocuk sahibi olma, gelir durumu, algılanan gelir durumu, sigara ve alkol kullanımı, lisanslı sporculuk geçmişine sahip olma gibi çok sayıda değişkenin spora bağlılık düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yaptığı çalışmasında anlamlı bir farklılık saptayamamıştır. Bu çalışmada elde edilen bilgiler araştırmamızın bulguları ile benzer sonuçlar vermektedir. (eliker, 2021) Basketbol oyuncularının katıldığı çalışmasında, medeni durum, güreş stili, eğitim durumu, spor yaşı ve yaşanılan yer değişkenleri bağlamında Spora Bağlılık leğinin alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamıştır. Çalışmamızdaki bulgular ile (eliker, 2021) arasındaki farklılığın sebebi olarak basketbol sporu ile ilgilenen bireylerin ilköğretim ve ortaöğretim dönemlerinde farklı gelişim periyotları içerisinde olması ve basketbol sporunun yüzme ile kıyaslandığında kompleks bir yapıda olmasının sonucunda daha st düzey bilişsel performans ve beceri gerektirmesi olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda din olma alt boyutunda 4-5 yıl ve 6 yıl üzeri spor geçmişine sahip olan sporcuların 1 yıl ve daha az süre yüzme sporu ile ilgilenen sporculara nazaran daha yüksek spora bağlılık düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. (Uluç ve Akçakoyun, 2021) bocce sporcularının hedef yönelimlerinin Spora Bağlılıkları zerindeki Rolü isimli çalışmada bocce sporcularının spor yaşlarına göre spora bağlılıklarını karşılaştırdığında bocce sporcularının spora bağlılıklarına ilişkin sonuçlara bakıldığında, zinde olma, adanma, içselleştirme alt boyutlarında ve toplam bağlılık seviyelerinde istatistiksel bir biçimde belirgin var oluşmuştur.

Çalışmamızdaki katılımcı grubu ile gelir düzeyi karşılaştırılmasına bakıldığında ise gelir düzeylerinin yüzme sporu ile ilgilenen bireyler arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. (Madak ve Sönmez, 2021) Araştırmalarında spora bağlılık ölçek alt boyutları ile aylık gelir düzeyi değişkeni karşılaştırmasında elde ettiği bulgulara göre içselleştirme alt boyutunda 1000- 1999 TL en yüksek puan ortalamasına sahipken 4000-4999 TL gelir düzeyine sahip olanların en düşük puan ortalamasına sahip olduğunu saptamışlardır. İki alışma arasında sonuç bakımından farklılık olduğu söylenebilir. Bunun nedeni olarak sporcuların gelir düzeyinden ötesinde yüzme sporunu sağlık ya da aktivite olarak görmesinin etkin olduğu söylenebilir.

Araştırmamızın bir diğer parametresi olan medeni durum değişkeninde bekar olan yüzme sporcuları ile ilgilenen bireylerin evli olanlara göre spora bağlılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır. (Peke, 2020) Oryantiring sporcularının spora bağlılık düzeylerinin medeni

durum, sporculuk deneyimi, oryantiring deneyimi ve sporun katılımcıların hayatlarındaki yere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Peke (2020)'nin elde ettiği sonuçlar çalışmamızda elde edilen bulgular ile örtüşmektedir. Ayrıca spor deneyimi açısından da bakıldığında çalışmamız için Peke (2020)'nin çalışması paralel sonuçlar vermiştir. Araştırmamızda da 4-5 yıl ve 6 yıl üzeri spor deneyimi olan bireylerin spora bağlılık düzeyi 1 yıl ve daha az süredir yüzme sporu ile ilgilenen bireylere oranda anlamlı farklılık taşımaktadır.

Çalışmamızda genel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışma sonuçlarımızdan farklı olarak yetişkin sporcu ve spor yapmayan kadınların bedeni sağlık puanlarını ve mental sağlık puanlarını sırasıyla sporcu olmayanların bedeni sağlık puanlarını ve mental sağlık puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. (Synder vd., 2010) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kaliteleri ve toplumsal katılım düzeylerine etkisi incelemiş; cinsiyet değişkeni ile yaşam kalite ölçeğinin alt boyutlarını incelendiğinde kadınların, diğer tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların daha yüksek puanlar aldıkları sonucuna ulaşmıştır. Snyder (2020)'nin çalışması ile araştırmamız arasındaki farklılığın nedeni olarak sedanter ve spor yapan bireylerin kıyaslanması nedeniyle yaşam kalitesi açısından farklılık oluşması olduğu söylenebilir. (Erdal, 2018)'in çalışması ile araştırmamız arasında sonuç açısından farklılık oluşmasında üniversite öğrencilerinin yaş gruplarının çalışmamızdaki kadar geniş skalada olmaması ve gelişim dönemi olarak birçok anlamda sağlık düzeylerinin gelişmekte olması söylenebilir. Çalışmamızda ortaya çıkan bulgular İlhan (2012), çalışması ile örtüşmektedir. (İlhan, 2012) Üniversite takımlarındaki sporcu öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelediği çalışmasında; sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının toplam skorları açısından, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin yaşam kalitesi ve medeni durumu arasındaki farklılığın analiz edildiği bulgulara bakıldığında evlilerin bekarlara göre yüzme sporunun yaşam kalitesini artırdığına yönelik algısı daha güçlü olarak ortaya çıkmaktadır. Yıkılmaz (2019) gerçekleştirdiği çalışmasında medeni durumları göz önüne alındığında ise yaşam kalite düzeyinde anlamlı farklar tespit etmiştir. Bu çalışmada ortaya konulan veriler çalışmamızda da elde edilen bulgular ile paralel anlamlar içermektedir.

Çalışmamızda da 6 yıl ve üzeri süre boyunca yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin 1 yıl ve daha az süre spor ile ilgilenen bireylere olanla yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın temel sebebi olarak uzun vadede yüzme gibi fiziksel olarak birçok yararı bulunan egzersizden alınacak olumlu his ve fiziksel değişimlerin belirli bir süre sonunda ortaya çıkması olduğu ifade edilebilir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da fiziksel görünümünden hoşnut olma durumunun egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalite üzerinde önemli bir belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Ağırbaş vd., 2019) (Vural vd., 2010). (Karabulut, 2022) araştırmasında 14-18 yaş gurubunda yer alan bireylerin yaşam kalitelerinin spor geçmişi değişkeni ile Anova testi sonuçları ile karşılaştırıldığında mental sağlık ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular nispeten çalışmamızda elde edilen veriler ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak gerek literatürde daha önce yapılan çalışmalar gerekse bu araştırma sonucunda elde edilen veriler değerlendirildiğinde birçok spor dalının insanların yaşam kalitelerine ve spora bağlılık düzeylerine farklı alt boyutlarda olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Yüzme sporu her ne kadar tarihin en eski spor dallarından birisi olsa da teknik özelliklerinin ve su üzerinde denge, koordinasyon gibi birçok fiziksel uygunluk parametresi içermesi nedeniyle farklı bireylerde zor olduğu algısı oluşturduğu düşünüldüğünde toplumun büyük kesimi tarafından yeni yeni kazanılmaya çalışılan bir spor dalıdır.

Özellikle Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından hayata geçirilen ve çok kısa süre içerisinde ülkenin dört bir yanında ciddi bir katılım sağlanan “yüzme bilmeyen kalmasin” sloganı ile yürütülen kampanya boyunca ülkemizde 2018-2022 yılları arasında 3 milyon 453 bin kişi yüzme öğrenmiştir ve bu sayı gittikçe artmaktadır (GSB, 2022). Bu anlamda yüzme sporunun ülkenin tüm bölgelerindeki her yaş gurubundan insana ulaştırılması ve onların bu spora katılmasının, bu bireylerin hem yaşam kalitelerini artırmaya hem de spora bağlılığına pozitif etki ederek, kötü alışkanlıklardan onları uzak tutacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Yüzme sporu bilindiğı gibi birçok kas sistemine etki eden ve eklemlere daha az yük bindirerek sakatlık riskini minimize eden bir spor dalıdır. Kişilerin sağıklarındaki gelişimlerin tespit edilmesi için farklı yaş gruplarından kontrol ve deney grupları oluşturarak bu bireylerin fiziksel değeri, somatotip ölçümleri alınarak kurs dönemi sonundaki fiziksel gelişimleri tespit edilebilir.

Yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin spor öncesi ve sonrasında kan test sonuçlarına bakılarak stres ve diğeri hormon düzeyleri araştırılabilir.



KAYNAKLAR

- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Çakmak Yıldızhan, Y. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2).
- Akıllıoğlu, O. (2019). Düzenli Yüzme Egzersizlerinin Ortaokul Öğrencileri Üzerinde Fiziksel ve Algı Düzeyindeki Etkileri (Şanlıurfa İli Örneği). *(Yüksek Lisans Tezi)*. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akkuş, İ. (2022). Sporcuların Spora Bağılılıkları İle Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi. *(Yüksek Lisans Tezi)*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alemdar, Ö. (2007). Üst Düzey Paletli Yüzme İle Yüzme Sporcularının Fiziki ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *(Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, D. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Ekonomik Faktörlerin Yüzme Antrenörlerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. *(Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Badem, M. A. (2018). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fazla Çalışma Sürelerinin Çalışanların Yaşam Kalitesi ve Örgütsel Bağılılık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler.
- Balakar, T. (2020). Sedanter Kadınlarda Davranış Değişimi ve Performans Duygu Durumuna Göre Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi. *(Yüksek Lisans Tezi)*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Baltacı, A. (1980). Çocuklarda Yüzme Egzersizinin Solunum Parametrelerine Etkisi. *(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bíró, M., Révész, L., & Hidvégi, P. (2015). Swimming – History Technique Teaching. Hungary: EKC Líceum Press.
- Bozdoğan, A. (2001). *Stilleriyle Temel Yüzme*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları .
- Bozdoğan, A. (2003). İstanbul: Yüzme. İlpress Basım Yayın. Spor Ansiklopedisi. (1991). İstanbul.
- Colwin, M. (2002). *Breakthrough Swimming*. Illinois, Human Kinetics Publishers pp. 24.
- Çeliker, İ. (2021). Elit Güreşçilerin Spora Bağılılık Düzeyleri İle Kulüp Antrenörlerinin Etik Liderlik ve Etik Dışı Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *(Yüksek Lisans Tezi)*. Bayburt: Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çetin, S. (2018). Kadınların Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre Yaşam Kalitesi Ve Stres Düzeylerinin Araştırılması Hitit Üniversitesi. *(Doktora Tezi)*. Çorum: Hitit Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı .
- Dedemli, S. (2021). Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporu Yapan 8-14 Yaş Arası Çocukların, Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. *(Yüksek Lisans Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Demirkıran, S. (2012). Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları. *(Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitapevi. Adana.

- Ekmekci, C. (2020). Farklı Düzeylerde Spor Yapan Sporcuların Sportmenlik Anlayış Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. (*Yüksek Lisans Tezi*). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Erdal, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri ve Toplumsal Katılım Düzeylerine Etkisi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Fawver, B. C. (2020). Psychological Characteristics, Sport Engagement, And Performance In Alpine Skiers. *Psychology Of Sport And Exercise*, 47, 101616.
- Gökalp, A. H. (2021). Sporcularda Bağlılık; Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu İlişkisi ve Metaforik Algılar. (*Doktora Tezi*). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü .
- Gökhan, İ., Kürkcü, R., Devecioğlu, S., & Aysan, H. A. (2011). Yüzme Egzersizinin Solunum Fonksiyonları, Kan Basıncı ve Vücut Kompozisyonu üzerine Etkisi. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi*, 2(1),35-41.
- GSB, 2. (2022). *Gençlik ve Spor Bakanlığı (2022)*. <https://gsb.gov.tr/haber-detay.html/732> Erişim Tarihi: 22.12.2022. Gençlik ve Spor Bakanlığı (2022). <https://gsb.gov.tr/haber-detay.html/732> Erişim Tarihi: 22.12.2022: <https://gsb.gov.tr/haber-detay.html/732> adresinden alındı
- Guillén, F., & Martínez Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation Of The Utrecht Work Engagement Scale (UWES) For The Sports Environment. *Universitas Psychologica*. 13(3), s. 975-984.
- Günay, E. (2008). Düzenli Yapılan Yüzme Antrenmanlarının Çocukların Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü .
- Güneş, O. (2020). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı İle Yaşam Kalitesi İlişkisinin Tespiti. (*Yüksek Lisans Tezi*). Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi,Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü.
- İlhan, E. (2012). Examination On The Healthy Life Style Behaviors Of The Student-Athletes İn University Teams İn Turkey. *Energy Education Science And Technology Part BSocial And Educational Studies*, 4(3), 1511-1522.
- Kangotan, S. (2020). Dövüş Sporcularının Mükemmeliyetçilik ve Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğen (Edt.) Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı.
- Kaya, M. (2014). Ankarada Performans Sporu Yapan Yüzme Sporcularının Yüzmeye Başlama Nedenleri ve Beklentileri. (*Yüksek Lisans Tezi*). Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020, 9). Spora Bağlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması . *İTOBIAD*.
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 213-224.
- Koçoğlu, D., & Akın, B. (2009, 2). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile ilişkisi. *DEUHYO ED*, s. 145-154.
- Locia. (2022, 06 09). Iocia, 2020 <https://www.icoi.org/glossary/quality-of-life-index/> adresinden alındı

- Luedtke, D. (1986). *Backstroke Biomechanic*. ASCA World Clinic Yearbook. pp. 95, (14 18).
- Madak, E. K., & Sönmez, . H. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. . *The Online Journal of Recreation and Sport*, s. 10 (3), 1-17.
- Maglishco, E. W. (2012). *Swimming Fastest*. s 207.
- Maglishco, P. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics, United States.
- Martin, J. J. (2015). Gritty, Hardy, and resilient: Predictors Of Sport Engagement And Life Satisfaction İn Wheelchair Basketball Players. *Journal*.
- Mechikoff, R., & Esres, S. (2006). *A History and Philosophy of Sport and Physical Education From Antient Civilizations to the Modern World*. 4th Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Numanoğlu, H. (2020). Rekreatif Amaçlı Yüzme Havuzuna Giden Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Oktik, N. (2004). Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi: Muğla örneği. *Muğla Üniversitesi Yayınları*.
- Orhanlı, C. (2017). Ailelerin Çocuklarını Yüzme Sporuna Gönderme Nedenlerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özsandıkçı, K. (2010). Yüzme Sporuna Katılımda Ailenin Etkisinin İncelenmesi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesin Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Peke, K. (2020). Oryantring Katılımcıların Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ruzgar, K. (2020). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Batman İli Örneği). (*Yüksek Lisans Tezi*). Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Savcı, B. A. (2006). Kanseri Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*. 15(1), 1-15.
- Scanlan, T. K., Russell, D., Beals, K., & Scanlan, L. (2003). Project on elite athlete commitment. (*PEAK*): II. A direct test and expansion of the sport commitment model . *Journal of sport and exercise psychology* 25(3), 377- 401.
- Senn, A. (1999). *Power, Politics and The Olympic Games*. USA: Human Kinetics Boks.
- Sever, M. O. (2013). 9-12 Yaş Grubu Yüzücülerin Genel Hazırlık Döneminde Yapılan Farklı Dayanıklılık Çalışmaları Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerin Karşılaştırması. (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Snyder, A. R., Bay, j. C., Curtis, R., Parsons, J. T., Sauers, E. L., & Tamara C, V. M. (2010). Health-Related Quality of Life Differs Between Adolescent Athletes and Adolescent Nonathletes. *J Sport Rehabil.*, s. 19: 237-248.
- Soydan, S. (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Stagger, J., & Tanner, D. (2004). 'Swimming' *Handbook of Sports Medicine Science*. FİNA, Blackwellpublishing, S.,20 – 28.
- Sucan, S. (2012). Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston: Pearson.
- Thomas, D. (2015). *Yüzme Adım Adım Başarı*. (Çeviri: Muhlis Yararcan). İstanbul: Ekin Kitap Spor ve Turizm Yayınları.
- Troup, J. (1999). The Pshysicology And Biomechanics Of Competitive Swimming. *Clinic In Sports Medicine*, s. 18 (2): 267–85.
- Tunç, A. (2021). 9-13 Yaş Gruplarındaki Yüzme Faaliyetlerinde Bulunan Öğrencilerin Fiziki Gelişim ve Fiziki Uygunluk Özelliklerinin İncelenmesi (Mardin İli Uygulaması). (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tutar, Ö. F. (2018). Yüzme Antrenörlerinin Sporcularına Karşı Davranış Tarzlarının İncelenmesi(Doğu Anadolu Örneği). (*Yüksek Lisans Tezi*). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uluç, E. A., & Akçakoyun, F. (2021). Bocce Sporcularının Hedef Yönelimlerinin Spora Bağlılıkları Üzerindeki Rolü: Çanakkale İli Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, s. 4(3), 424-437.
- Urartu, Ü. (1995). *Yüzme Teknik Taktik Kondüsyon*. İstanbul: (10).
- Uzgur, K. (2020). Koşu Gruplarında Rekreatif Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Uzgur, K., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2021). Rekreatif Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), s. 62-82.
- Vickers, B., & Vincent, W. (1971). *Swimming*. Second Edition, Dobuque, Iowa: WM. C. Brown Company Publishers.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(2),69-75.
- Ware JE, & Sherbourne CD. (1992). The MOS 36-item Short Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual. *Med Care*, s. 30:473-83.
- Wellman, B. (1996). "Doing it ourselves", Dan Clawson (ed), *Required Reading Sociology's Most Influential Books*. University of Massachusetts.
- Whitten, P. (1994). *The complete book of swimming*. New York: Random House, pp. 101-114.
- Yerlikaya, G. (2019). Bisikletçilerin Sporcu Bağlılıklarının İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yfanti, M., Samara, A., Kazantzidis, P., Hasiotou, A., & Alexiou, S. (2014). Swimming as physical activity and recreation for women. *Tims. Acta: naučni časopis za sport, turizam i velnes*, s. 8(2), 137-145.
- Yiğit, G. (2019). 10-13 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan Pliometrik Antrenman Metodunun 15m, 25m ve 50m Serbest Stil Yüzme Süreleri Üzerine Etkisi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü .
- Yıkılmaz, H. (2019). Yüzme Havuzu Kullanıcılarının Memnuniyet Düzeylerinin Belirlenmesi ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). Yozgat: Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Entitüsü .

Zorba, E. (2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. *Kongre Kitabı 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (s. 82-85). içinde (23-25 Ekim) Bolu İzzet Baysal Üniversitesi.



EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz:** Erkek () Bayan ()
2. **Yaşınız:** 18-28() 29-39() 40-50() 51 ve üzeri()
3. **Medeni Durumu:** Evli() Bekar()
4. **Eğitim Durumunuz:** İlkokul() Ortaokul() Lise() Lisans() Lisansüstü()
5. **Aylık Geliriniz:**() 4250 Altı () 4250-6000 () 6000 Üstü
6. **Yüzme Spor Yılınız:** 1 Yıl ve Altı () 2-3 () 4-5 () 6 Yıl ve Üzeri ()
7. **Haftada Kaç Gün Yüzme Yapıyorsunuz:** 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
8. **Hangi Amaçla Yüzme Yapıyorsunuz:** Para Kazanmak() Sağlık() Aktivite() Yarışmacı Olmak()

EK-2 Spora Bağlılık Ölçeği

Bu ölçek, yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin spora bağlılık düzeyinin incelenmesi amacı ile hazırlanmıştır.

Sayın katılımcılar, mevcut ölçek sizlerin spora yönelik bağlılığınızı ölçmektedir. Ölçek 2 alt boyut (faktör) ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7’li likert (1= Hiçbir Zaman,...7= Her Zaman) şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması Spora Bağlılığın yüksek olduğunu, puan ortalamasının düşük olması ise Spora Bağlılığın düşük olduğunu göstermektedir.

NOT: Ölçekte ters kodlanması gereken madde (olumsuz madde) bulunmamaktadır.

Madde No	SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman						Her zaman
-Dinç Olma-								
7	Spor faaliyetim bana heyecan veriyor	1	2	3	4	5	6	7
6	Spor faaliyetimde enerjik ve güçlüyüm	1	2	3	4	5	6	7
8	Spor faaliyetimle meşgulken mutlu olurum	1	2	3	4	5	6	7
9	Spor faaliyetimi gerçekleştirirken kendimi yaratıcı hissederim	1	2	3	4	5	6	7
11	Spor faaliyetime odaklanırım	1	2	3	4	5	6	7
4	Yaptığım işle gurur duyuyorum	1	2	3	4	5	6	7
12	Antrenman yaparken ya da müsabakadayken zaman çok hızlı geçer	1	2	3	4	5	6	7
-Odaklanma-								
1	Uzun süre antrenman yapabilirim	1	2	3	4	5	6	7
5	Sabahları kalktığımda antrenmana gitmek için sabırsızlanırım	1	2	3	4	5	6	7
2	Spor faaliyetimde devamlılık gösteririm	1	2	3	4	5	6	7

EK-3 Yaşam Kalitesi Ölçeği

Bu ölçek, yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi amacı ile hazırlanmıştır.

Araştırma kapsamında yaşam kalite becerisi ölçeği Dünya Sağlık Örgütü bünyesinde yer alan 18 tane ülkede bulunan uzmanlar bir araya gelerek hazırlamıştır. Ölçek açık erişime sahiptir.

AÇIKLAMA: Bu anket ile size sağlık durumunuz ve günlük aktiviteleriniz (işinizdeki, evinizdeki ve evdışındaki) ile ilgili sorular sorulacaktır. Lütfen, her bir soru için size en uygun olan cevabı işaretleyiniz.

1. Genel sağlığını nasıl değerlendirirsiniz?

- a) Mükemmel b) Çok iyi c) İyi d) Orta e) Kötü

2. Geçen yıl ile karşılaştırıldığında, sağlığını şu an için nasıl değerlendirirsiniz?

- a) Geçen yıldan daha iyiyim
b) Geçen yıldan biraz daha iyiyim
c) Geçen yıl ile hemen hemen aynı durumdayım
d) Geçen yıldan biraz daha kötüyüm
e) Geçen yıldan çok daha kötüyüm

	Evet	Hayır
a) İşiniz ve günlük aktiviteleriniz için Ayırdığınız zamanda bir azalma oldu mu?		
b) Yapmak istediklerinizden (hedeflediğinizden) daha azını Mı gerçekleştirdiniz?		
c) İş ortamınızda ve günlük yaşamınızda yaptığınız diğer Aktivitelerin türlerinde bir azalma oldu mu?		
d) İşinizi ve diğer aktivitelerinizi yaparken bir zorlanmayla Karşılaştınız mı? (Örneğin fazladan çaba gerekmesi)		

3. Aşağıdaki tabloda rutin bir günümüzde yapmış olabileceğiniz bazı aktiviteler yazılmıştır. Sağlığını bunları yaparken sizi ne kadar kısıtlamaktadır.

AKTİVİTELER	Evet, çok kısıtlıyor	Evet, çok az kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
a) Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşmak, ağır birşey kaldırmak, ağır spor aktivitelerinde bulunmak.			
b) Orta dereceli aktiviteler, bir masayı çekmek, elektrik süpürGESİNİ kullanmak, bowling, golf.			
c) Günlük alışveriş çantası taşımak ve kaldırmak			
d) Birden fazla kat merdiven çıkmak.			
e) Tek kat merdiven çıkmak.			
f) Çömelmek, diz çökmek, eğilmek.			
g) 1 kilometreden fazla yürümek.			
h) 500 metre yürümek.			
i) 100 metre yürümek			
j) Kendi kendine yıkanmak ve giyinmek.			

1.Son dört hafta içerisinde, duygusal problemler (örnek-üzüntü ya da sinirli hissetmek) yüzünden günlük veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerden biriyle karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
a) İşiniz ve günlük aktiviteleriniz için Ayırdığınız zamanda bir azalma oldu mu?		
b) Yapmak istediklerinizden daha azını mı Gerçekleştirdiniz?		
c)İş ortamınızda ve günlük yaşamınızda yaptığınız Aktivitelerinizi her zamanki kadar dikkatli yapmadınız mı?		

2.Son dört hafta içerisinde fiziksel ve duygusal problemleriniz ailenizle, arkadaşlarınızla ve komşularınızla olan sosyal ilişkilerinizi ne düzeyde etkiledi?

a) Hiç b) Çok az c) Orta derecede d) Oldukça e) Çok fazla

3.Son dört hafta içerisinde vücut ağırlarınız oldu mu?

a) Hiç b) Çok hafif c) Hafif d) Orta e) Ağır f) Çok ağır

4.Son dört hafta içerisinde vücut ağırlarınız normal iş ve günlük hayatınızdaki aktivitelerinizi (hem eviçinde hem de ev dışında) ne kadar etkiledi?

a) Hiç b) Çok az c) Orta derecede d) Oldukça e) Çok fazla

5.Aşağıdaki sorular sizin son dört hafta içerisindeki genel durumunuzla ilgilidir?

	Her Zaman	Çoğu Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
a) Ne kadar süreyle kendinizi Canlı, hayat dolu hissettiniz?						
b) Ne kadar süreyle çok Sinirliydiniz?						
c)Ne kadar süreyle hiçbir şeyin sizi neşelendiremeyeceği Kadar kötü hissettiniz?						
d)Ne kadar süreyle sakin,soğukkanlı ve huzur içerisindeydiniz?						
e) Ne kadar süreyle kendinizi enerji dolu hissettiniz?						
f) Ne kadar süreyle kendinizi üzgün hissettiniz?						
g) Ne kadar süreyle kendinizi tükenmiş hissettiniz?						
h) Ne kadar süreyle kendinizi Mutlu hissettiniz?						
i)Ne kadar süreyle kendinizi yorgun hissettiniz?						

6.Son dört hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız ve duygusal problemleriniz, sosyal aktiviteler (arkadaşları, akrabalarınızı yardım etmek gibi) ne sıklıkta etkiledi?

a) Her zaman b) Çoğu zaman c) Bazen d) Nadiren e) Hiçbir zaman

7.Aşağıdaki her bir ifade sizin için ne kadar doğru veya yanlıştır? Lütfen bu ifadelerden sizi en iyi şekilde tanımlayanı işaretleyiniz.

	Tamamen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Bilmiyorum	Çoğunlukla Yanlış	Tamamen Yanlış
a) Diğer insanlardan daha kolay hasta oluyorum					
b) Diğer insanlar kadar sağlıklıyım					
c) Sağlık durumumun kötüye gideceğini düşünüyorum					
d) Sağlık durumumun mükemmel olduğunu düşünüyorum					

EK-4 Etik Kurulu

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.03.2022-92054



T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-57452775-044-92054
Konu : İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Kararı

30.03.2022

Sayın Mehmet Safa EKİCİOĞLU
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi

İlgi : İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 24.03.2022 tarihli ve 2022-33 sayılı karar yazısı

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınan ilgede kayıtlı İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararının bir örneği yazımız ekinde gönderilmektedir.
Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Cem Cüneyt ERSANLI
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgi Yazı (3 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSNBIIJDZF4 Pin Kodu :88572

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK-5743&eD-BSNBIIJDZF4&eS-92054>



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
24.03.2022	2	2022/033

[illegible]

Bu belge, güvenli elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
24.03.2022	2	2022/033

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE
Başkan

(Katılmadı)

Doç. Dr. Songül ÇEK
Başkan Yrd.

Prof. Dr. H. Demet CABAR
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Tınar KARAMAN
Üye

Doç. Dr. İbrahim DEMİRCİ
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Figen ÇAM TOSUN
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Cüneyd AYDIN
Üye



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-5 Spora Bağlılık Ölçek İzni

**RECEP FATİH KAYHAN** 12.02.2022
Kime: Mehmet Safa Ekicioğlu >

Ynt: tez ölçeği için izin hk.

Sevgili Mehmet Sefa,
Yüksek Lisans tez çalışmanızda sorumlu yazarı olduğum "Spora Bağlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması" başlıklı çalışmada oluşturulan Spora Bağlılık Ölçeğini kaynak göstererek araştırmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek soruları ektedir. Çalışmanızda Başarılar Dilerim.

Doç.Dr.Recep Fatih KAYHAN
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Mehmet Safa Ekicioğlu
11 Şub 2022

Cum, 15:15 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Hocam Merhaba;
Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim

Alıntılanmış Metni Göster

akademik çalışmalarınızda başarılar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Mehmet Safa EKİCİOĞLU

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Yusuf Sıddık Demir Lisesi, 2006

Lisans : Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Antrenörlük Eğitimi, 2013

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2016

Yüksek Lisans : Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Antrenörlük Eğitimi ABD, 2019-2023

Mesleki Deneyim

İş Yeri : Beden Eğitimi Öğretmeni, Kırşehir Final Okulları, 2016-2017

İş Yeri : Yüzme Antrenörü, Kırşehir Gençlik Spor Bakanlığı, 2016-2018

İş Yeri : Yüzme Antrenörü, Gümüşhane Gençlik Spor Bakanlığı,
2019-Devam Ediyor.