



**YÜZME SPORUYLA İLGİLENEN YETİŞKİNLERİN
SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN YAŞAM
KALİTELERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**Beyzanur TEPECİK
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Eda ADATEPE
2025
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜZME SPORUYLA İLGİLENEN YETİŞKİNLERİN SPORA BAĞLILIK
DÜZEYLERİNİN YAŞAM KALİTELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyzanur TEPECİK

Danışman: Doç. Dr. Eda ADATEPE

BAYBURT-2025

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Eda ADATEPE danışmanlığında, Beyzanur TEPECİK tarafından hazırlanan “Yüzme Sporuyla İlgilenen Yetişkinlerin Spora Bağlılık Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, 26.12.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Eda ADATEPE

Üye : Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALİM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Eda ADATEPE danışmanlığında hazırlamış olduğum “Yüzme Sporuyla İlgilenen Yetişkinlerin Spora Bağlılık Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkisi” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

26.12.2025

Beyzanur TEPECİK



ÖN SÖZ

Bu tez, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Günümüzde düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâli üzerindeki belirleyici rolü, spor bilimleri alanında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle yüzme sporu, tüm yaş gruplarına hitap eden yapı ve rehabilite edici özellikleri nedeniyle yaşam kalitesinin çeşitli boyutlarıyla ilişkili olarak ele alınması gereken önemli bir çalışma alanı hâline gelmiştir.

Bu bağlamda araştırma, yetişkin bireylerin yüzme sporuna olan bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesinin alt boyutları üzerindeki etkilerini bilimsel bir çerçevede değerlendirmeyi, alanyazına katkı sağlamayı ve su sporları alanında gerçekleştirilecek gelecekteki akademik çalışmalara referans oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen birçok kişiye teşekkür etmek isterim.

Akademik yolculuğum boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden, doğru bir danışmanla çalışmanın kolaylıklarını ve avantajlarını hissettiren, yoğun temposuna rağmen her zaman ulaşabildiğim, beni samimiyetle dinleyen ve desteğini her daim esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Eda ADATEPE'ye en içten şükranlarımı sunuyorum.

Araştırmamın veri toplama sürecinde bana destek veren, tez sürecinin her aşamasında sabırla yanımda olan, moral desteğini sürekli olarak bana veren dostlarıma minnettarım.

Bu çalışmanın hazırlanması sürecinde en büyük teşekkürü, her koşulda yanımda olarak destek ve teşvikiyle akademik ilerleyişime güç katan ANNEM'e sunmayı gerekli görmekteyim. Araştırmanın çeşitli aşamalarında bilgi, deneyim ve yönlendirmeleriyle katkı sağlayan; moral ve motivasyonumun azaldığı dönemlerde yeniden odaklanmama vesile olan ABİM'e de teşekkür etmeyi bir görev bilirim. Ayrıca bugün hayatta olmamasına rağmen değerleri, öğretileri ve manevi varlığıyla yaşamım boyunca yol gösterici olmaya devam eden merhum BABAM'a saygı, minnet ve rahmetle atıfta bulunmak isterim.

Bu çalışmanın, yetişkin bireylerin yüzme sporuna olan bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ortaya koyarak alanda farkındalığı artırmasını ve gelecekte yapılacak akademik araştırmalara katkı sağlamasını temenni ediyorum. Ayrıca, fiziksel aktivite ve su sporları gibi alanlarda bireylerin yaşam kalitesine sağladığı katkının eğitim ve spor politikalarında hak ettiği değeri görmesi dileğiyle...

Beyzanur TEPECİK

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YÜZME SPORUYLA İLGİLENEN YETİŞKİNLERİN SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN YAŞAM KALİTELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Beyzanur TEPECİK

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Eda ADATEPE

Bayburt-2025, Sayfa: 74

Bu araştırmanın amacı, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmada, yetişkin yüzücülerin spora bağlılık durumları ile yaşam kalitesinin fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları arasındaki ilişkinin ortaya konulması hedeflenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı betimsel tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, 2025 yılında Bayburt ilindeki Gençlik ve Spor Bakanlığı tesislerinde yüzme sporuyla düzenli olarak ilgilenen yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Spora Bağlılık Ölçeği” ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen “Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kısa Form)” kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, spora bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesinin çeşitli alt boyutlarıyla anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkinlerin spora bağlılık düzeyleri arttıkça yaşam kalitesinin genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarında yükselme görüldüğü tespit edilmiştir. Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerde belirli farklılıklar gözlenmekle birlikte, özellikle yüzme sporu yılı ve haftalık yüzme sıklığının hem spora bağlılık hem de yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca yüzmeye katılım amacı (sağlık, performans geliştirme, rekreasyon vb.) yaşam kalitesinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar oluşturmıştır. Sonuç olarak, yüzme sporuna düzenli katılım gösteren yetişkinlerin spora bağlılıklarının yaşam kalitesi düzeylerini olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur. Bu bulgu, yüzme sporunun fiziksel ve psikolojik iyilik hâline katkı sağladığını göstermekte ve yetişkin bireylerde yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik önemli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, yetişkin bireylerin spora katılım motivasyonlarını artırmaya yönelik programların desteklenmesi ve yüzme sporunun erişilebilirliğinin artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, spora bağlılık, yaşam kalitesi, yetişkinler.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

THE IMPACT OF SWIMMING ENGAGED ADULTS' SPORTS COMMITMENT LEVELS ON THEIR LIFE QUALITY

Beyzanur TEPECİK

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Eda ADATEPE

Bayburt-2025, Pages: 74

The aim of this study is to examine the effect of sports commitment levels on the quality of life of adults who are engaged in swimming. The research focuses on identifying the relationship between swimmers' commitment to sport and the physical, psychological, and social dimensions of their quality of life. A quantitative research design based on the descriptive survey model was used. The sample of the study consisted of adult individuals who regularly participated in swimming activities at the facilities of the Ministry of Youth and Sports in Bayburt in 2025. The "Sports Commitment Scale" and the "World Health Organization Quality of Life Scale (Short Form)" were utilized as data collection tools. The findings revealed that sports commitment levels showed significant relationships with various sub-dimensions of quality of life. As adults' commitment to swimming increased, improvements were observed in the general health, physical health, and mental health sub-dimensions of quality of life. While certain demographic variables such as gender, marital status, and education level demonstrated some differences, swimming experience (years of participation) and weekly swimming frequency were found to have a significant effect on both sports commitment and quality of life. Additionally, the purpose of participation in swimming (health, performance improvement, recreation, etc.) created meaningful differences in some sub-dimensions of quality of life. In conclusion, the study demonstrated that regular participation in swimming positively influences adults' quality of life through increased levels of sports commitment. These results highlight the contribution of swimming to physical and psychological well-being and indicate that it is an effective means of improving quality of life among adults. Based on the findings, it is recommended to enhance programs aimed at increasing adults' motivation to participate in sports and to expand the accessibility of swimming activities.

Keywords: Swimming, sports commitment, quality of life, adults.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLOLAR	IX
ŞEKİLLER	X
KISALTMALAR	XI
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu ve Problem Durumu	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Alt Problemler	5
Araştırmanın Amacı	6
Varsayımlar	6
BİRİNCİ BÖLÜM	8
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. YÜZME	8
1.1.1. Yüzmenin Tarihi Gelişimi	8
1.1.2. Yüzme Sporunun Dünya'daki Gelişimi	9
1.1.3. Yüzme Sporunun Türkiye'deki Gelişimi	10
1.2. YÜZME TEKNİKLERİ	11
1.2.1. Serbest Stil.....	11
1.2.1.1. Fizyolojik açıdan serbest stilin etkileri	12
1.2.2. Sırtüstü Stil	12
1.2.2.1. Fizyolojik açıdan sırtüstü stilin etkileri	12
1.2.3. Kurbağalama Stili	13
1.2.3.1. Fizyolojik açıdan kurbağalama stilin etkileri	13
1.2.4. Kelebek Stili	14
1.2.4.1. Fizyolojik açıdan kelebek stilin etkileri.....	14
1.3. SPORUN FAYDALARI	15
1.3.1. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri	15
1.3.2. Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri	15
1.3.3. Kontrolü ve Metabolizma Üzerindeki Etkileri	15
1.3.4. Sosyal ve Eğlenceli Etkiler.....	16
1.4. YAŞAM KALİTESİ.....	16
1.4.1. Yüzme Sporunun Yaşam Kalitesine Etkisi	17
1.4.1.1. Fizyolojik ve psikolojik boyutlar.....	17
1.4.1.2. Sosyal ve çevresel boyutlar	17
1.4.1.3. Yaşam kalitesini ölçme yöntemleri	17
1.4.2. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	18
1.4.3. Yaşam Kalitesi İndeksi.....	19
1.5. SPORA BAĞLILIK	20

1.5.1. Spora Bağlılığı Etkileyen Faktörler	21
1.5.2. Zinde Olma	21
1.5.2.1. Spora bağlılık ve zindelik ilişkisi	22
1.5.2.2. Zindeliğin bileşenleri ve sporla gelişimi	22
1.5.2.3. Spora bağlılık ile zindeliğin sürdürülmesi.....	22
1.5.3. Dinçlik (Psikolojik Canlılık)	23
1.5.3.1. Spora bağlılık ve dinçlik arasındaki ilişki	23
1.5.3.2. Psikolojik dinçlik (zihinsel canlılık).....	23
1.5.3.3. Dinçlik ve sporun günlük hayata etkisi	24
1.5.4. Odaklanma.....	24
1.5.4.1. Odaklanmanın spora bağlılık etkisi	24
1.5.5. Spora Bağlılığın Sonuçları	26
1.6. ALANDA YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR	26
1.6.1. Ulusal Çalışmalar	26
1.6.2. Uluslararası Çalışmalar	30
İKİNCİ BÖLÜM	32
2. YÖNTEM	32
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	32
2.2. EVREN-ÖRNEKLEM	32
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	34
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	34
2.3.2. Spora Bağlılık Ölçeği	34
2.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kısa Formu)	35
2.3.4. Etik Kurul Beyanı.....	36
2.4. VERİ ANALİZİ.....	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	37
3. BULGULAR	37
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	50
Sonuç	50
Tartışma.....	51
Öneriler.....	57
KAYNAKÇA.....	59
EKLER	66
Ek 1: Etik Kurul Onayı.....	66
Ek 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	67
Ek 3: Anket Formu	68
Ek 4: Spora Bağlılık Ölçeği.....	69
Ek 5: Yaşam Kalitesi Ölçeği	70
ÖZ GEÇMİŞ	74

TABLÖLER

Tablo 1: Örneklemen Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Tablosu	32
Tablo 2: Örneklemen Yaş ve Ortalama Aylık Gelir Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri	33
Tablo 3: Spora Bağlılık Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri	34
Tablo 4: Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri	35
Tablo 5: Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	37
Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının t-Testi Sonuçları	37
Tablo 7: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının t-Testi Sonuçları	38
Tablo 8: Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının t-Testi Sonuçları	38
Tablo 9: Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının t-Testi Sonuçları	39
Tablo 10: Araştırma Grubunun Yaş ve Aylık Gelir Değişkenleri ile Spora Bağlılık Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 11: Araştırma Grubunun Yaş ve Aylık Gelir Değişkenleri ile Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 12: Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları	42
Tablo 13: Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları	43
Tablo 14: Araştırma Grubunun Yüzme Spor Yılı Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları	44
Tablo 15: Araştırma Grubunun Yüzme Spor Yılı Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları	45
Tablo 16: Araştırma Grubunun Haftalık Yüzme Sıklığı Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları	46
Tablo 17: Araştırma Grubunun Haftalık Yüzme Sıklığı Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları	46
Tablo 18: Araştırma Grubunun Yüzme Amacı Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları	47
Tablo 19: Araştırma Grubunun Yüzme Amacı Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları	48
Tablo 20: Araştırma Grubunun Spora Bağlılık ile Yaşam Kalitesi Alt Boyut Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	49

ŞEKİLLER

Şekil 1: Serbest Yüzme Stili	12
Şekil 2: Sırtüstü Yüzme Stili.....	13
Şekil 3: Kurbağa Yüzme Stili	14
Şekil 4: Kelebek Yüzme Stili.....	15



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance- Varyans Analizi
BMI	: Badimas Indeks- Vücut Kitle İndeksi
CDI	: Childeren's Depression Inventory- Çocuklar İçin Depresyon Envanteri
ÇİYKÖ	: Çocuklarda İçsel/Yapısal Kontrol Ölçeği
FINA	: Federation Internationale de Natation- Uluslararası Yüzme Federasyonu
FS	: Fiziksel Sağlık
GSA	: Senek Sağlık Algısı
H. STAIC	: H-Spielberger State-TraitAnxiety Inventory for Childeren- Çocuklar İçin Durumluluk-Sürekli kaygı Envanteri
ISO	: International Organization for Standardization- Uluslararası Standardizasyon Örgütü
KAPÖ	: Katılım Amaçları Profil Ölçeği
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy- Kaiser-Meyer-Olkin Ölçeği
MÖ	: Millattan Önce
MS	: Mental Sağlık
NSP	: Nutritional Status Profile- Beslenme Durum Profili
OSB	: Otizm Spektrum Bozukluğu
PAQLQ	: Pediatric Asthma Quality of Life- Çocuklarda Astım Yaşam Kalitesi Anketi
PEO	: Person-Environment Occupation Model- Birey- Çevre- Meslek/Etkinlik Modeli
PUKİ	: Periyodik Ulusal Kalite İzleme
PYKİ	: Pittsburgh Yorgunluk ve Katılım İndeksi
SBÖ	: Spora Bağlılık Ölçeği
SP	: Sebrelal Parsi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences- Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
WHO	: World Healt Organization- Dünya Sağlık Örgütü
WHOQOL	: World Healt Organization Quality of Life- Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği
YK	: Yaşam Kalitesi
YKI	: Yaşam Kalitesi İndeksi

GİRİŞ

Günümüzde yüzme sporunun bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin, fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik ve sosyal boyutlarda da gözlemlenebileceği ortaya konulmuştur. Düzenli yüzme, fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaparak, kalp-damar sağlığını iyileştirir, kas ve iskelet sistemini güçlendirir ve metabolizmayı artırır. 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).

Bunun yanında, psikolojik açıdan da yüzme, stres seviyelerini düşürür, anksiyeteyi azaltır ve bireylerin ruh halini iyileştirir (Kowalski & Weston, 2009). İnsanların iş ve diğer sorumlulukları dışında kalan zamanlarını kapalı ve açık alanlarda farklı rekreatif etkinliklere katılım sağlayarak değerlendirmesi Psikolojik yönden iyi oluşa etki ettiği bilinmektedir. Rekreatif etkinliklerin gün geçtikçe çeşitlilik göstermesi insan yaşamın önemli bir parçası olacağını göstermektedir (Gönen vd., 2022)

Sosyal açıdan ise, grup yüzme etkinlikleri ve kulüp üyelikleri, bireylerin sosyal bağlantılar kurmasına, aidiyet duygusu hissetmesine ve sosyal destek almasına olanak sağlamaktadır (Eime vd., 2013). Sosyalleşme, farklı birey ve grupların topluma dahil olma ve katılım süreçlerini kolaylaştırır. Aynı zamanda sosyalleşme, mevcut tabakalaşmanın ırk, cinsiyet ve sosyal sınıfa göre yeniden üretilmesini içerebilen sosyal düzenin istikrarına katkıda bulunur (Giddens, 2005). Bu kapsamda, yüzmenin bireylerin yaşam kalitesine çok boyutlu katkılar sunduğu görülmekte olup, bu katkılarının sürdürülebilirliği ise bireylerin spora olan bağlılık düzeyiyle doğrudan ilişkilidir.

Spora bağlılık, bir kişinin spor yapmayı düzenli bir alışkanlık haline getirmesi ve bu etkinliği sürekli olarak sürdürme kararlılığı göstermesi olarak açıklanabilir (Deci & Ryan, 2013). Spora bağlılık, sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamlarında da önemli iyileşmelere zemin hazırlar. Bu bağlamda, spora bağlılık ile yaşam kalitesi arasında bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Özellikle yüzme sporunun hem bireylerin fiziksel sağlıklarına hem de psikolojik iyilik haline katkıda bulunabileceği varsayılmaktadır. Yüzme, düşük etkili bir egzersiz olarak kalp-damar sağlığını desteklerken, aynı zamanda kas gücünü artırır ve stresle başa çıkma yeteneğini artırır.

Kalite kavramı, farklı disiplinlerde çeşitli şekillerde tanımlanmakla birlikte genel olarak bir ürün ya da hizmetin belirli gereksinimleri karşılama düzeyini ifade etmektedir. Juran (1979), kaliteyi “kullanıma uygunluk” olarak tanımlarken, Deming (2018) ise kaliteyi gereksinimlere uygunluk ve sürekli iyileştirme süreci olarak konu edinmiştir. Uluslararası Standartlar Örgütü’ne (ISO 9000:2015) göre kalite, bir ürün ya da hizmetin belirtilen ya da olası gereksinimleri karşılama seviyesidir. Hizmet sektöründe öne çıkan Parasuraman, Zeithaml ve Berry (1988) ise kaliteyi, müşterilerin hizmetten algıladıkları performans ile beklentileri arasındaki fark olarak izah etmişlerdir. Bu tanımların ortak noktası, kaliteyi hem nesnel ölçütlere hem de kullanıcı veya müşteri beklentilerine dayalı olarak irdelemeleridir. Kalite ve yaşam kalitesi kavramları, bireylerin günlük yaşantılarında deneyimledikleri hizmetlerden genel yaşam doyumlarına kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu doğrultuda, yaşam kalitesini etkileyen unsurlar arasında yer alan fiziksel aktivite ve spor, özellikle yüzme gibi düzenli uygulandığında hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kalite anlayışını derinleştirmektedir. Dolayısıyla, yaşam kalitesi ile kalite kavramı arasındaki bu örtüşen boyutlar, spora ve özellikle yüzmeye verilen önemin altını çizmektedir.

Yaşam kalitesi, bireylerin hayatlarını değerlendirme biçimlerini, tatmin düzeylerini ve yaşamdan aldıkları doyumunu kapsayan geniş bir terimdir. İnsanlar, yaşam kalitelerini yalnızca fiziksel sağlıkları üzerinden değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve çevresel koşullar üzerinden de kıymetlendirir (Diener, 2000). Yaşam kalitesi kişinin içinde bulunduğu sosyo-kültürel değerler ve inançlar çerçevesinde yaşam doyumuna ulaşmayı ve hayata anlam katmayı hedeflediği bir durumdur. Bireyin çerisinde 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 kalitesini artırmaya yönelik çeşitli faktörler, bu kavramın anlaşılmasında ve ölçülmesinde büyük bir öneme sahiptir. Bu faktörlerden biri de fiziksel aktivite, özellikle spordur. Spor, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmenin ötesinde, psikolojik iyilik halleri, sosyal etkileşimler ve genel yaşam memnuniyetleri üzerinde de güçlü etkiler ortaya koymaktadır (Ryan & Deci, 2000). 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).

Bu bağlamda, yüzme gibi düzenli spor aktiviteleri, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve spora bağlılık oluşturan ana unsurlardan biridir. Yaşam kalitesi ve spora bağlılık arasındaki ilişki, birçok farklı faktör tarafından biçim kazanır. Psikolojik iyilik hali, sosyal destek,

motivasyon türleri ve çevresel faktörler, bir bireyin spora bağlılık düzeyini etkileyen temel bileşenler arasında yer alır (Veenhoven, 2006).

Bu tez, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkinlerin spora bağlılık düzeylerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaç edinmektedir. Yüzme, dünya çapında yaygın bir spor dalı olup, vücut sağlığını iyileştirme ve genel yaşam kalitesini artırma konusunda önem arz etmektedir. Bununla birlikte, yüzme sporuna olan bağlılık ve düzenli olarak yapılmasının, bireylerin yaşam kaliteleri üzerindeki somut etkileri hakkında yapılan çalışmalar sınırlıdır.

Araştırmanın Konusu ve Problem Durumu

Bu araştırma, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeylerinin, onların yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Yüzme, düşük etkili bir egzersiz olmasının yanı sıra, fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlaması nedeniyle sağlıklı yaşam biçimlerinin bir parçası olarak tercih edilmektedir. Bu çalışmada, yüzme sporu ile ilgilenen yetişkinlerin spora olan bağlılıkları ve bu bağlılıklarının yaşam kalitesinin farklı boyutlarına etkisi işlenecektir. Son yıllarda, spor ve fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalarda belirgin bir artış gözlemlenmektedir (Zorba & Saygın, 2009). Ancak, özellikle yüzme sporunun spora bağlılık düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkisi bağlamında yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın temel amacı, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemektir.

Spora bağlılık; 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).

Bireylerin sportif etkinliklere devam etme yönündeki kararlılıkları, bu etkinliklere karşı geliştirdikleri duygusal bağlılık ve sporu yaşam tarzı hâline getirme eğilimleri ile ilişkilidir. Sportif amaçlı rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayarak serbest zamanlarını aktif bir şekilde geçiren bireylerin katıldıkları etkinliklerin bilişsel ve sosyal anlamda gelişimlerini olumlu yönde etkilemesi, bireylere kendini iyi hissettirmesi, fiziksel ve ruhsal iyilik halini devam ettirmesi, kişisel doyumunu yükseltmesi, özgür olma kaynağı ve yaşam kalitesini artırması yönüyle insan yaşamı için oldukça önemlidir (Çevik vd., 2021). Günümüzde bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını korumak ve yaşam kalitelerini artırmak adına düzenli fiziksel aktivitelere yönelmeleri büyük önem taşımaktadır (Zorba & Saygın, 2013). Özellikle yetişkin bireyler açısından, düzenli sportif aktivitelerin; stres düzeyini azaltma, sosyal etkileşimi artırma, fiziksel uygunluğu koruma ve yaşam doyumunu yükseltme gibi pek çok olumlu çıktısı olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Kocamaz, 2017). Bu bağlamda, düşük yaralanma riski, tüm kas gruplarını çalıştırma potansiyeli ve her yaş grubuna hitap edebilmesi gibi avantajları nedeniyle yüzme, yetişkin bireyler tarafından yaygın olarak tercih edilen bir spor dalı hâline gelmiştir. Bu bağlamda spora bağlılık; bireyin sportif aktivitelere ilişkin duygusal, bilişsel ve davranışsal yönelimlerini kapsarken; yaşam kalitesi, bireyin genel sağlık durumu, psikolojik iyilik hâli, sosyal ilişkileri ve çevresel faktörlerle ilgili algılarını içeren bir bütün olarak ele alınmaktadır.

Her ne kadar düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı birçok araştırmada ifade edilse de (Zorba & Saygın, 2009), belirli bir spor dalı özelinde (örneğin yüzme) spora bağlılık düzeyinin yaşam kalitesine etkisini irdeleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu nedenle, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora olan bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini ortaya koymak hem spor psikolojisi hem de sağlık temelli fiziksel aktivite araştırmaları açısından önemli katkılar sağlayacaktır. Ayrıca bu ilişkiyi anlamlandırmak, bireylerin spora katılım motivasyonlarını destekleyici stratejilerin geliştirilmesi açısından da yol gösterici olabilir. Bu doğrultuda, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora olan bağlılık düzeylerinin onların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirlemek hem spor psikolojisi hem de fiziksel aktivite temelli sağlık geliştirme alanlarına önemli katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu araştırma, yüzme sporunun yetişkin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini anlamak ve bu süreçte spora bağlılık düzeylerinin rolünü ortaya koymak açısından dikkate değerdir. Literatürde düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine olan olumlu katkıları uzun süredir vurgulanmakta olup, bu katkılar hem fiziksel hem de psikolojik sağlık alanında kendini

göstermektedir (World Health Organization, 2010). Özellikle yüzme sporu; düşük etkili yapısı, tüm kas gruplarını çalıştırması ve suyun direnç özelliği sayesinde eklemlere fazla yük bindirmemesi nedeniyle, her yaş grubundan bireyler için uygun bir egzersiz türü olarak değerlendirilmektedir (Tanaka, 2009). Düzenli yüzme yapmak, yalnızca fiziksel sağlığın iyileştirilmesine değil, aynı zamanda stresin azaltılması, ruhsal iyilik hâlinin güçlendirilmesi ve sosyal etkileşimlerin artırılması gibi psikososyal faydalar da sağlayabilmektedir. Bu etkiler, yaşam kalitesinin fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alt boyutlarında gözlemlenebilir gelişimlere yol açmaktadır. Literatürde, spora bağlılık düzeyinin yüksek olmasının, bireyin fiziksel aktiviteye devam etmesini kolaylaştırdığı ve yaşam kalitesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Weiss & Ferrer-Caja, 2002). Dolayısıyla bu araştırma, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora olan bağlılık düzeylerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini ortaya koyarak hem spor psikolojisi hem de fiziksel aktivite temelli sağlık araştırmalarına özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, bireylerin spora katılım motivasyonlarını artırmaya yönelik programların geliştirilmesine ışık tutabilir. Ayrıca, sağlıklı yaşam tarzlarının toplumda yaygınlaştırılması için izlenecek stratejik planlara da bilimsel bir zemin sağlayabilir.

Alt Problemler

1. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi ile yaş arasında ilişki var mıdır?
3. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi, eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi ile ortalama aylık gelir arasında ilişki var mıdır?
6. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi, yüzme spor yılına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi, haftalık yüzme sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ve yaşam kalitesi, yüzme sporunun hangi amaçla yapıldığına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ile yaşam kalitesinin alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Özellikle yüzme sporuna düzenli olarak katılan bireylerin, spora olan bağlılık düzeylerinin yaşam kalitesinin farklı boyutları (genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık) üzerindeki etkisini belirlemek araştırmanın temel hedefidir. Araştırma, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve spor yapma süresi gibi demografik değişkenlere göre spora bağlılık ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını da incelemeyi planlamaktadır. Bu bağlamda, yüzme sporunun yetişkin bireylerin genel yaşam kalitesine katkı sağlama potansiyelini belirlemek ve bu süreçte spora bağlılık düzeylerinin rolünü vurgulamak hedef olarak belirlenmiştir.

Sınırlılıklar

1. Araştırma 2025 yılı Bayburt İli genelinde Gençlik ve Spor Bakanlığı tesislerinde yüzme sporuyla ilgilenen yetişkinlerle sınırlıdır.
2. Yetişkinlerin Spora bağlılığının belirlenmesi için “Spora Bağlılık Ölçeği” nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Yetişkinlerin yaşam kalitelerinin belirlenmesi için “Dünya Sağlık Örgütü bünyesinde yer alan 18 tane ülkede bulunan uzmanların bir araya gelerek hazırlamış oldukları Yaşam Kalite Ölçeği” kullanılarak sınırlandırılmıştır.
4. Katılımcıların birçoğu belirli bir şehir, bölge veya spor kulübünden seçildiğinden dolayı sonuçlar genellenebilirlik açısından sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan yetişkinlere uygulanan Spor Bağlılık Ölçeği ve Yaşam Kalite Ölçeğine verilen cevapların yetişkinlerin hiçbir etki altında kalmadan kendi düşünceleriyle cevaplandığı kabul edilmiştir.

1. Üzerinde çalışılan yetişkinlerin evreni temsil edecek niteliğe sahip olduğu kabul edilmiştir.

2. Kullanılan ölçekler (örneğin spora bağlılık ve yaşam kalitesi ölçekleri), katılımcıların öznel beyanlarınadayanmaktadır; bu durum yanıtlayıcı yanlı olarak cevap vermesine sebep olabilir.
3. Katılımcılar, sosyal olarak kabul gören yanıtları verme tercihinde bulunabilir.

Tanımlar

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).

Spora Bağlılık: Spor ortamındaki sürekli ve tutarlı deneyimler olarak tanımlanmakta ve inanç, çaba, enerji ve haz gibi kavramları içermektedir (Lonsdale vd., 2007).

Yaşam Kalitesi: 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).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. YÜZME

Yüzme, bireyin su içinde vücut hareketlerini koordineli bir şekilde kullanarak ilerlemesini sağlayan hem rekreatif hem de sportif amaçlarla gerçekleştirilebilen bir fiziksel aktivite çeşididir. 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).

Ayrıca yüzme, yaşam boyu sürdürülebilir bir fiziksel aktivite olmasıyla öne çıkar. Yaş, cinsiyet veya fiziksel kapasite gibi bireysel farklılıklara rağmen, geniş bir katılımcı profiline hitap edebilen yüzme; fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal ve sosyal iyilik hâlini de destekleyen bir spor dalıdır.

Yüzme, su içinde vücudun dengeli ve ritmik hareketlerle ilerlemesini sağlayan bir spor disiplini. Diğer birçok spordan farklı olarak su ortamında yapılması, eklemlere daha az yük bindirmesi sayesinde her yaştan birey için uygun bir egzersiz türü hâline ulaşmıştır. Bu yönüyle yüzme, sadece yarışma amacıyla değil, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve bedensel-zihinsel iyilik hâlini korumak için de tercih edilen bir spordur.

Yüzme, kasları güçlendirirken aynı zamanda kalp-damar ve solunum sistemini olumlu yönde etkiler. Ayrıca suyla temasın rahatlatıcı etkisi sayesinde stresin azalmasına katkıda bulunur. Bu nedenlerle yüzme hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bireyin yaşam kalitesini artıran çok yönlü bir fiziksel aktivite olarak gözlenmektedir.

1.1.1. Yüzmenin Tarihi Gelişimi

Tarih boyunca insanlığı 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).

Orta Çağ'da yüzmenin, özellikle Avrupa'da hijyen ve ahlaki kaygılar nedeniyle önemini yitirdiği görülse de Rönesans ile beden eğitimi ve sağlık konularına artan ilgi sayesinde yüzme yeniden önem kazanmaya başlamıştır (Gökdemir, 2007). 19. yüzyıl itibarıyla modern anlamda

yüzme yarışmaları düzenlenmiş, 1896 yılında düzenlenen ilk modern Olimpiyat Oyunları'nda yüzme erkekler kategorisinde resmi branş olarak dahil edilmiştir (Demir, 2015). Kadın yüzücüler ise ilk kez 1912 Stockholm Olimpiyatları'nda yarışmalara katılmıştır.

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 bedenin zevk ve rahatlıktan uzak yaşaması gerektiğine inanıyorlardı. Bu inanç nedeni ile zevk ve rahatlık için yüzmenin günah olarak kabul edildiği bilinmektedir (Kaya, 2014).

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

1.1.2. Yüzme Sporunun Dünya'daki Gelişimi

Ayrıca Sümerler hakkında birçok tarihi bilgiyi öğrendiğimiz Gılgamış Destanında da yüzmeyle 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 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.

Yüzme yarışmalarının düzenli hale gelmesi, bu sporun kurallar çerçevesinde ve daha profesyonel bir şekilde yapılmasına olanak sağlamıştır. Farklı yüzme stillerinin tanımlanması ve tekniklerin gelişmesiyle birlikte antrenmanlar daha planlı ve bilimsel bir yapıya ulaşmıştır. Zamanla yüzme, sadece profesyonel sporcular için değil, sağlıklı yaşam hedefleyen herkes için ideal bir spor haline sahip olmuştur.

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte yüzme tesisleri, zaman ölçüm sistemleri ve kullanılan ekipmanlar da olgunlaşmıştır. Bu da hem sporcuların performansını artırmış hem de sporun daha güvenilir yapılmasını sağlamıştır. Ancak dünya genelinde her ülkede aynı imkânlar mevcut değildir. Gelişmiş ülkelerde yüzme daha yaygınken, bazı bölgelerde tesis ve eğitim eksikliği yüzme sporunun gelişmesini kısıtlamaktadır.

1.1.3. 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, Cumhuriyet'in ilanıyla birlikte giderek hızlanmaktadır. Başlangıçta daha çok askeri eğitim ve elit çevrelerle sınırlı kalan bu spor, zamanla şehirlerdeki kulüpler ve federasyonlarla daha geniş kitlelere yaygınlık kazanmaya başlamıştır.

1950'ler sonrasında, özellikle büyük şehirlerdeki yüzme kulüpleri ve özel spor okulları sayesinde, sporun profesyonel düzeyde yapılması genel kabul görmüştür. 1980'lerden itibaren ise altyapı yatırımları ve okul sporları sayesinde yüzme, çocuklar ve gençler arasında daha fazla tercih edilen bir faaliyet alanına dönmüştür.

2000'li yıllarda ise Türkiye, modern yüzme tesisleri, uluslararası antrenörler ve bilimsel antrenman yöntemleri ile sporu ileri bir aşamaya ulaştırmıştır.

Ancak, yüzme sporunun Türkiye genelinde eşit şekilde gelişmediği, bazı bölgelerde yeterli altyapı ve eğitim imkânlarının hala eksik olduğu da bir hakikattir. Bununla birlikte, Türkiye'nin yüzme sporu açısından büyük bir potansiyele sahip olduğu, uluslararası düzeydeki başarılarla da arkasında durulmaktadır.

1.2. YÜZME TEKNİKLERİ

Yüzme, farklı stillerin kullanıldığı bir spor dalıdır ve her bir stil, farklı teknikler ve stratejiler icap ettirir. Yüzme teknikleri, performansın artırılması, verimliliğin sağlanması ve yarışlarda başarıya ulaşılması için önemli bir belirleyicidir. Modern yüzme sporu dört ana stil üzerinden yapılmaktadır: serbest (freestyle), sırtüstü (backstroke), kurbağalama (breaststroke) ve kelebek (butterfly). Her bir teknik, kendine özgü hareketler ve koordinasyon gerekli kılar.

1.2.1. Serbest Stil

Serbest stil, yüzme yarışlarında en hızlı yapılan yüzme stildir ve genellikle “kruvaaz” olarak da tanınır. Bu stil, yüzücünün herhangi bir vücut pozisyonu kullanmasına izin verir, ancak çoğunlukla bu stil, yüzücünün en hızlı ve verimli şekilde hareket edebilmesi için yüz üstü pozisyonda ve alternatif kollarla yüzülür. Serbest stilin temel hareketi, kol ve bacak koordinasyonudur. Kollar sırasıyla suya girer, vücut yatay pozisyonda ve bacaklar dümdüz, hafifçe birbirine paralel olur.

1.2.1.1. Fizyolojik açıdan serbest stilin etkileri

- **Kardiyovasküler Sistem:** Serbest stil, özellikle kalp ve akciğerler üzerinde büyük bir yük yaratır. Uzun süreli serbest yüzme, aerobik kapasiteyi artırarak kalp sağlığını güçlendirir ve dayanıklılığı yükseltir (Swann vd., 2014).
- **Kas Gelişimi:** Bu stil, özellikle omuz, sırt, göğüs ve bacak kaslarını hedef alır. Kol hareketi, kolların ve omuzların çevikliğini artırırken, bacak hareketi kalça ve diz eklemlerindeki kasları güçlendirir.
- **Vücut Duruşu:** Vücut, serbest stil yüzmede neredeyse tamamen suyla paralel olmalıdır, bu da iyi bir duruş ve denge sağlar. Yüzücüler suyun direncini en aza indirgeyerek daha verimli bir şekilde ilerlerler.



Şekil 1: Serbest Yüzme Stili

1.2.2. Sırtüstü Stil

Sırtüstü stil, yüzücünün sırtüstü olarak yüzmesiyle yapılır. Bu stil, yüzme yarışlarında önemli bir yer tutar çünkü özellikle omurga sağlığına ve omuz stabilitesine kayda değer destek sunar. Sırtüstü stilin temel hareketi, sırasıyla kolların suya batması ve bacakların suda belirli bir ritimle hareket etmesidir. Yüzücüler, suyun üzerinde sırtüstü olarak ilerlerken, başlarını su yüzeyinin üzerinde tutmaya çalışırlar.

1.2.2.1. Fizyolojik açıdan sırtüstü stilinin etkileri

- **Omurga Sağlığı ve Postür:** Sırtüstü stil, omurganın doğal eğrisini korur ve omurga sağlığını destekler. Bu stil, sırt kaslarını geliştirirken, omurga üstündeki baskıyı da düşürür (Stanton vd., 2004).
- **Ağırlık Dağılımı:** Yüzücüler sırtüstü yüzerken, vücut ağırlığı suyun üzerinde eşit bir şekilde dağılır. Bu da eklem sağlığı açısından faydalıdır ve vücutta aşırı stres oluşumunu önler.

- Kardiyovasküler Etkiler: Kol ve bacak hareketleri sırasıyla kalp atış hızını artırarak kardiyovasküler sağlığı iyileştirir. Ancak serbest stil gibi hızlı ilerlemesinin beklenmediği için sırtüstü stil daha kontrollü bir aerobik egzersiz ortaya koyar.



Şekil 2: Sırtüstü Yüzme Stili

1.2.3. Kurbağalama Stili

Kurbağalama, yüzmenin en eski ve geleneksel stillerinden biridir. Bu stil, kolların ve bacakların senkronize bir şekilde hareket etmesi ile yapılır. Yüzücü, kolları önünde birleştirerek suyu iter ve sonra kollarını yeniden birleştirir. Aynı zamanda bacaklar da bir kurbağa bacağı hareketiyle suyu iter. Kurbağalama stili, genellikle daha yavaş bir hızda yapıldığından, yüzücüler bu stil ile daha uzun mesafeleri rahatça yavaş hızda yüzebilirler.

1.2.3.1. Fizyolojik açıdan kurbağalama stilin etkileri

- Kas Gelişimi: Kurbağalama stili, özellikle bacak kaslarını hedef alır. Bacaklardaki kaslar (özellikle kalça ve uyluklar) büyük bir dirençle çalışır, bu da kas gelişimini ve esnekliği artırır. Aynı zamanda kollar, omuzlar ve göğüs kasları da işlev görür.
- Yavaş Hız, Düşük Etki: Kurbağalama, genellikle düşük etkili bir egzersiz olarak kabul edilir ve eklem sağlığını koruyarak uzun süre yapılabilir. Bu stil, özellikle diz, kalça ve omuz eklemleri üzerinde fazla stres oluşturmaz (Barlow vd., 2012).
- Ağır Kardiyovasküler Egzersiz: Bu stil daha düşük hızda ilerlese de kasları sürekli çalıştırdığı için kalp hızını artırır ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirir. Ancak, diğer stillere kıyasla bu stilin hız açısından kısıtlamalar vardır.



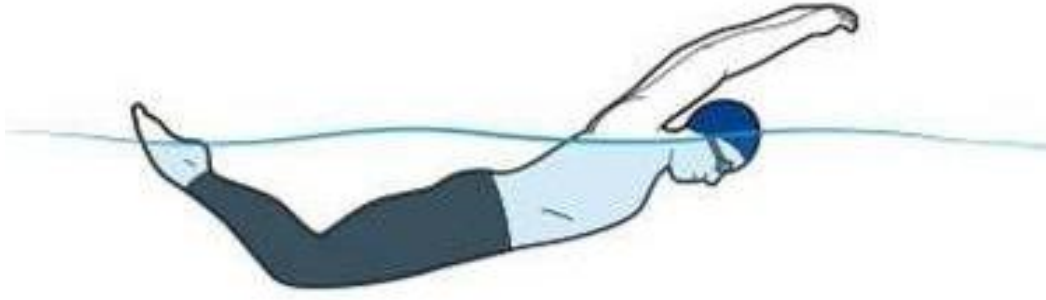
Şekil 3: Kurbağalama Yüzme Stili

1.2.4. Kelebek Stili

Kelebek stili, yüzmenin en zor ve en teknik stillerinden biridir. Bu stilde, kollar eş zamanlı olarak hareket eder ve başa suyun üzerinde bir atlama hareketi yapılır. Bacaklar, dalgalı bir hareket yaparak suda vücudu dengede tutar. Kelebek stili hem fiziksel güç hem de koordinasyon gerektiren bir tekniktir. Bu stil, yüksek hızda yapılabilen, ancak çok fazla enerji harcayan bir yüzme stilidir.

1.2.4.1. Fizyolojik açıdan kelebek stilin etkileri

- **Fiziksel Güç ve Endurans:** Kelebek stili, özellikle omuz kasları, sırt kasları ve göğüs kaslarını son derece zorlar. Bu stil, kasları hızlı ve etkili bir şekilde çalıştırdığı için kas dayanıklılığını artırır ve kuvvet geliştirir.
- **Yüksek Kardiyovasküler Etki:** Kelebek stili, yüksek enerji harcamasına neden olan bir yüzme stilidir. Yüksek hızda yapılan bu stil, kalp ve akciğerleri zorlar ve kardiyovasküler kapasiteyi genişletir (Barbosa vd., 2005).
- **Koordinasyon ve Denge:** Bu stilin zorlayıcı olması, aynı zamanda mükemmel bir koordinasyon ve vücut kontrolü gerektirir. Kolların senkronize bir şekilde hareket etmesi ve bacakların suyu itme şekli, güçlü bir vücut kontrolünü gerektirir.



Şekil 4: Kelebek Yüzme Stili

1.3. SPORUN FAYDALARI

Yüzme hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde pek çok fayda sağlayan, düşük etkili bir egzersizdir. Düzenli yüzme, kasları güçlendirme, kalp sağlığını iyileştirme ve genel yaşam kalitesini artırma gibi birçok olumlu etkiye sahiptir. Bu etkiler, yüzmenin sağlık üzerindeki önemine dikkat çekmektedir.

1.3.1. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Yüzme, tüm vücut kaslarını çalıştıran bir egzersizdir. Suyun kaldırma gücü sayesinde eklemler üzerindeki baskı minimuma indirilir, bu da yaralanma riskini azaltır ve özellikle eklem sorunları yaşayanlar için ideal bir aktivite olmasına imkân verir. Yüzme, kalp atış hızını artırarak kardiyovasküler sağlığı iyileştirir ve kalp hastalıkları riskini minimize eder (Zorba & Ziyagil, 2019). Ayrıca, kas kuvvetini artıran ve dayanıklılığı geliştiren bir spor olarak bilinir, çünkü suyun direnci, karada yapılan egzersizlere göre daha fazla kas kullanımı gerektirir.

1.3.2. Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Yüzme, stresin azaltılmasında ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesinde de önemli bir rol oynar. Su içinde yapılan hareketler, vücuda sakinlik ve huzur hissi verir, bu da zihinsel rahatlama sağlamaktadır (Tamer, 2000). Düzenli yüzme, endorfin üretimini artırarak depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların tedavisinde destek olabilir. Yüzme aynı zamanda konsantrasyonu artıran ve ruh halini iyileştiren etkiler de ortaya çıkarır.

1.3.3. Kontrolü ve Metabolizma Üzerindeki Etkileri

Yüzme, kalori yakmayı teşvik eden bir aktivitedir ve kilo kontrolüne yardımcı olabilir. Su, vücudu hafifçe kaldırarak hareket etmeyi kolaylaştırırken, aynı zamanda yoğun bir şekilde çalışmayı da sağlar. Bu da metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olur ve uzun vadede yağ yakımına teşvik eder (Gökdemir, 2007).

1.3.4. Sosyal ve Eğlenceli Etkiler

Yüzme, bireylerin sosyal etkileşimde bulunmalarını sağlayan bir spor dalıdır. Takım sporları veya grup yüzme aktiviteleri, sosyal bağları sağlamlaştırabilir. Ayrıca, yüzme aktiviteleri genellikle eğlenceli ve rahatlatıcıdır, bu da insanları spora teşvik eden bir unsur olarak ön plana çıkar (Demir, 2015).

1.4. YAŞAM KALİTESİ

Yaşam kalitesi, insan 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).

Fiziksel sağlık açısından, yüzme, kardiyovasküler sistemin güçlenmesine, kas ve kemik yoğunluğunun artmasına, denge ve esnekliğin gelişmesine yardımcı olur (Lee, 2015). Vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkiler yaratarak, vücut yağını azaltır ve kas kütlesini artırır, böylece bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirir. Ayrıca, kalp-damar sağlığı üzerinde uzun vadeli faydalar sağlayarak, sağlıklı bir yaşam sürmeye olanak tanır.

Psikolojik açıdan, yüzme, stres ve kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynar. Yüzme sırasında suyun sakinleştirici etkisi, bireylerin ruh halini iyileştirir ve zihinsel rahatlama sağlar. Yüzme, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkları azaltmaya yardımcı olabilir (Tang vd., 2022). Su içinde yapılan ritmik hareketler, sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı bir etki yaparak, bireylerin psikolojik iyilik halini destekler.

Sosyal açıdan, yüzme, bireylerin sosyal bağlantılar kurmalarına ve topluluklar içinde aidiyet duygusu geliştirmelerine olanak tanır. Yapılan araştırmalar, sosyal destek ile daha yüksek yaşam kalitesi arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Çimen & Akbolat, 2016). Grup yüzme etkinlikleri, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal sağlıklarını iyileştirir.

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 alışveriş 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).

Sonuç olarak, yüzme sporunun yaşam kalitesine çok yönlü bir etkisi vardır. Fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hali, sosyal destek ve genel yaşam memnuniyetini artırarak bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda, yüzme, yaşam kalitesini artırmak isteyen bireyler için son derece faydalı bir spor dalıdır.

1.4.1. Yüzme Sporunun Yaşam Kalitesine Etkisi

Yüzme, fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik iyilik halini destekleyerek bireylerin yaşam kalitelerini artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu spor, vücudu bütünsel olarak çalıştırırken, düşük etkili bir egzersiz olarak eklem ve kaslarda yaralanma riskini minimize eder (Sumartana, 2025). Özellikle yaşlı bireylerde, fiziksel sınırlamaları olan kişilerde ve rehabilitasyon sürecindeki bireylerde yüzme, yaşam kalitesini iyileştirici etkiler gösterir

1.4.1.1. Fizyolojik ve psikolojik boyutlar

Yaşam kalitesinin temel bileşenlerinden biri, bireylerin fiziksel sağlıklarıdır. Bu, bireylerin günlük yaşamlarını sürdürebilme yeteneklerini ve sağlıkla ilgili herhangi bir kısıtlama olup olmadığını kapsar. Aynı zamanda psikolojik faktörler de önemli bir yer tutar. Bu faktörler arasında bireylerin stres seviyeleri, ruh halleri, psikolojik sağlık ve genel yaşam tatmini yer alır. Psikolojik sağlığın iyi olması, bireylerin kendilerini daha sağlıklı ve mutlu hissetmelerine katkı sağlar (WHO, 1997).

1.4.1.2. Sosyal ve çevresel boyutlar

Yaşam kalitesi kavramı, sadece bireysel sağlıkla sınırlı değildir; sosyal çevre ve bireylerin çevresel koşulları da bu kavramı etkileyen önemli faktörlerdir. Sosyal ilişkiler, aile ve arkadaş çevresi ile etkileşim, toplumsal destek ve aidiyet duygusu, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde artıran unsurlardır. Ayrıca, çevresel faktörler, bireylerin yaşam alanlarını, çevre koşullarını ve yaşam standardını içerir. Temiz hava, güvenli bir yaşam alanı, erişilebilir altyapı gibi faktörler, yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilir (Veenhoven, 2000).

1.4.1.3. Yaşam kalitesini ölçme yöntemleri

Yaşam kalitesi, genellikle anketler ve ölçeklerle ölçülür. Bu ölçümler, hem bireylerin kendi yaşamlarına dair algılarını hem de objektif sağlık verilerini değerlendirmeyi amaçlar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından geliştirilen WHOQOL-100 gibi araçlar, yaşam

kalitesini farklı boyutlarda değerlendiren kapsamlı anketlerdir ve sağlıkla ilgili araştırmalarda yaygın olarak kullanılır (WHO, 1997).

Yaşam kalitesi, bir bireyin hayatından ne kadar tatmin olduğunu, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönlerden nasıl hissettiğini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram sadece sağlık durumu ile ilgili değildir; bireyin genel yaşam deneyimini, mutluluğunu, günlük yaşamında karşılaştığı zorlukları ve elde ettiği doyumu da içerir. İnsanlar, yaşam kalitesini genellikle fiziksel sağlık, psikolojik denge, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler gibi farklı yönlerle değerlendirirler.

Yaşam kalitesinin yüksek olması, bir kişinin sağlıklı olmasının yanı sıra, sosyal çevresiyle iyi ilişkiler kurabilmesi, yaşamında anlam ve amaç bulabilmesi, stres ve kaygıyı yönetebilmesiyle de ilişkilidir. Kişisel tatmin ve mutluluk, yaşam kalitesinin en önemli göstergelerindendir. Aynı zamanda çevresel faktörler de yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Temiz bir çevre, güvenli yaşam alanları, iyi bir eğitim ve ulaşım altyapısı gibi faktörler insanların yaşamlarını daha kolay ve kaliteli hale getirebilir.

Özetle, yaşam kalitesi, bir insanın sadece fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyi oluşunu, çevresel koşullarını ve yaşamdan aldığı genel tatmini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır.

1.4.2. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesi, bir bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerinden elde ettiği tatmini ve genel yaşam deneyimini yansıtan bir kavramdır. Bu kavram, farklı bireyler ve toplumlar için farklı anlamlar taşısa da yaşam kalitesini etkileyen birkaç temel faktör yaygın olarak kabul edilmektedir. Bu faktörler genellikle sağlık durumu, psikolojik iyilik hali, sosyal ilişkiler ve çevresel koşullar olarak dört ana başlık altında incelenebilir.

Fiziksel sağlık durumu: Sağlık, yaşam kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bireylerin sağlık durumu, günlük aktivitelerini nasıl gerçekleştirebileceğini ve yaşamlarından ne kadar tatmin olduklarını belirler. Fiziksel sağlık sorunları, kişilerin sosyal ve psikolojik yaşamlarını doğrudan etkileyebilir. Sağlıkla ilgili olumsuz durumlar, bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Diener, 2000). Aynı zamanda, düzenli egzersiz yapma ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları, yaşam kalitesini artıran unsurlardandır.

Psikolojik iyi olma hali: Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer önemli faktör psikolojik sağlık ve zihinsel iyilik halidir. Kişilerin ruh hali, stres seviyeleri, duygusal denge ve genel mutluluk düzeyleri, yaşam kalitesinin belirleyicileri arasındadır. Psikolojik sağlığın bozulması, bireylerin kendilerini daha az tatmin olmuş hissetmelerine yol açabilir ve genel yaşam kalitesini

olumsuz yönde etkileyebilir (Veenhoven, 2000). Duygusal iyilik hali, bireylerin stresle başa çıkabilme yetenekleri ve hayatlarındaki anlam arayışları ile de yakından ilişkilidir.

Sosyal ilişkiler ve aile desteği: Sosyal ilişkiler, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir diğer önemli faktördür. Aile bağları, arkadaşlık ilişkileri ve toplumla olan etkileşim, bireylerin psikolojik ve duygusal iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnsanlar, başkalarıyla etkileşimde bulunduklarında daha mutlu ve tatmin olmuş hissederler. Sosyal destek, yalnızlık duygusunun önlenmesinde önemli bir rol oynar ve stresli durumlarla başa çıkmada yardımcı olur (Diener, 2000).

Çevresel koşullar ve yaşam standardı: Çevresel faktörler de yaşam kalitesini etkileyen önemli bir unsurdur. Temiz hava, güvenli bir yaşam alanı, iyi ulaşım altyapısı, konforlu yaşam koşulları ve güvenli bir çevre, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan artırabilir. Aynı zamanda yaşam standardı, bireylerin maddi durumları ve yaşam koşulları ile ilgilidir. Yetersiz gelir ve yaşam kalitesizliği, stres seviyelerini artırarak genel tatmini azaltabilir (Veenhoven, 2000).

Eğitim ve iş yaşamı: Eğitim seviyesi ve iş yaşamı da bireylerin yaşam kalitesini etkileyen faktörlerdendir. Eğitim, bireylere daha iyi iş olanakları sunarak maddi güvenceyi artırabilir. Aynı zamanda, bireylerin işlerinde tatmin olmaları, işyeri ortamındaki stres düzeyini azaltır ve genel mutluluk seviyelerini yükseltir. Eğitim ve iş yaşamındaki denge, bireylerin yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olabilir (WHO, 1997).

1.4.3. Yaşam Kalitesi İndeksi

Yaşam Kalitesi İndeksi (YKI), bireylerin yaşam kalitesini ölçmek ve değerlendirmek için kullanılan bir araçtır. Bu indeks, genellikle fiziksel sağlık, psikolojik durum, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler gibi bir dizi parametreyi dikkate alarak, bireylerin yaşamlarındaki genel tatmini ve doyumunu nicel olarak ölçmeye çalışır. Yaşam kalitesinin bu çok boyutlu doğası, farklı parametrelerin bir arada değerlendirilmesini zorunlu kılar ve YKI, bu yönleri daha somut hale getiren bir yöntem olarak öne çıkar.

Yaşam kalitesi indeksi ve ölçülmesi: Yaşam kalitesi indeksinin ölçülmesinde, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından geliştirilmiş olan WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) gibi araçlar yaygın olarak kullanılmaktadır. WHOQOL, yaşam kalitesini dört ana boyutta değerlendirir: fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler. Bu boyutlar, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarındaki memnuniyet düzeyini yansıtarak, genel yaşam kalitesini belirlemede önemli bir rol oynar. WHOQOL, bireylerin yaşamlarından

ne kadar tatmin olduklarını ölçmek için anketler ve derecelendirme ölçekleri kullanır (World Health Organization, 1997).

Yaşam kalitesi indeksinin uygulamaları: Yaşam Kalitesi İndeksi, sağlık araştırmalarında ve politika geliştirme süreçlerinde sıkça başvurulmuş bir ölçüttür. Özellikle sağlık hizmetlerinin kalitesinin değerlendirilmesinde, sosyal hizmetlerde ve hatta ekonomi ile ilişkili alanlarda yaşam kalitesinin izlenmesinde önemli bir araç olarak kullanılır. Bireylerin yaşam kalitesindeki değişimlerin izlenmesi, toplum sağlığı düzeyini iyileştirmeye yönelik politikalara yön vermek için kritik bir veritabanı oluşturur. Ayrıca, yaşam kalitesi indeksleri, sağlık hizmetlerinin erişilebilirliğini, hastalıkların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini ve genel sağlık durumu ile ilişkili iyileştirmeleri takip etmek için kullanılır (Diener, 2000).

Yaşam kalitesi indeksi ve toplum sağlığı: Yaşam Kalitesi İndeksi, toplum düzeyinde sağlık politikalarının geliştirilmesinde ve sağlık hizmetlerinin etkinliğinin ölçülmesinde de önemli bir yere sahiptir. YKI, bireylerin sadece hastalıklar ile ilgili sağlık durumlarını değil, aynı zamanda bireysel tatmin, sosyal bağlar ve çevresel faktörler gibi yaşam kalitesini etkileyen tüm yönleri kapsar. Bu çok boyutlu ölçüm, sağlık ve sosyal politikaların daha kapsamlı ve etkin bir şekilde geliştirilmesine olanak tanır (Veenhoven, 2000).

1.5. SPORA BAĞLILIK

Spora bağlılık, bireyin düzenli olarak spor yapmaya yönelik geliştirdiği içsel motivasyon, psikolojik bağlılık ve davranışsal sürekliliği ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Başka bir ifadeyle, bireyin spor yapma davranışını sürdürme isteği, bu faaliyetle kurduğu duygusal bağ ve spor etkinliğini yaşamının bir parçası haline getirme eğilimi spora bağlılığın temel unsurlarındandır (Scanlan vd., 1993). Spora bağlılık, sadece fiziksel aktiviteye devam etme davranışı değil, aynı zamanda bireyin spora yönelik tutumu, memnuniyeti ve katılım niyeti ile de ilişkilidir. Bu bağlamda spor katılımının sıklığı, süresi ve kalıcılığı spora bağlılığın önemli göstergeleridir (Weiss & Ferrer-Caja, 2002).

Spora bağlılık, özellikle Spor Bağlılık Modeli (Sport Commitment Model) çerçevesinde incelenmiştir. Bu modele göre spora bağlılığı etkileyen temel faktörler şunlardır (Scanlan vd., 1993):

- Sporun keyif verme düzeyi (enjoyment)
- Katılım için değerli alternatiflerin yokluğu
- Yatırım yapılan zaman ve emek
- Sosyal baskılar (ebeveyn, antrenör, arkadaşlar)

- Katılım fırsatlarının varlığı

Bu model, bireyin sporu neden sürdürdüğünü açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

1.5.1. Spora Bağlılığı Etkileyen Faktörler

Spora bağlılık üzerinde etkili olan birçok bireysel ve çevresel etken bulunmaktadır:

- **Motivasyon:** İçsel motivasyonun yüksek olması, bireyin sporu uzun vadeli sürdürmesini kolaylaştırır (Deci & Ryan, 2000).
- **Sosyal Destek:** Aile, arkadaş ve antrenör desteği spora olan bağlılığı artırmaktadır (Sarrazin vd., 2002).
- **Yaş ve cinsiyet:** Araştırmalar genç yaşta başlayan bireylerin spor alışkanlıklarını daha kolay sürdürdüğünü göstermektedir.
- **Başarı deneyimi ve öz-yeterlik:** Kişinin kendini başarılı hissetmesi ve spor yapabileceğine inanması spora olan bağlılığı güçlendirir (Bandura, 1997).

Spora bağlılık kavramı yalnızca davranışsal bir süreklilik değil, aynı zamanda bireyin zihinsel, bedensel ve duygusal olarak spora yönelmesini ve onu yaşamının bir parçası hâline getirmesini ifade eder. Bu bağlamda, spora bağlılık dört temel boyut altında incelenebilir: zinde olma, dinçlik, içselleştirme ve adanmışlık.

1.5.2. Zinde Olma

Spora bağlı bireylerde görülen en belirgin özelliklerden biri, bedensel canlılık ve enerji düzeyinin artmasıdır. Bireylerin düzenli egzersiz yapmaları, kardiyovasküler sağlık, kas gücü ve esneklik gibi fiziksel göstergelerde olumlu gelişmeler sağlar (Penedo & Dahn, 2005). Bu gelişmeler, bireyin kendisini daha zinde ve enerjik hissetmesine yol açar. Bu durum, kişinin günlük Zinde olmak, bireyin hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı, enerjik, dayanıklı ve yaşamına aktif şekilde katılabilecek düzeyde olması durumudur (Caspersen vd., 1985). Zindelik; sadece hastalık veya sakatlık olmaması değil, bireyin fiziksel kapasitelerini en verimli şekilde kullanabilme yetisi olarak da tanımlanır.

Zindelik, genel sağlık durumu ile doğrudan ilişkilidir ve beş temel bileşeni kapsar:

- Kardiyovasküler dayanıklılık
- Kas kuvveti
- Kas dayanıklılığı
- Esneklik

- Vücut kompozisyonu (Heyward, 2006)

1.5.2.1. Spora bağlılık ve zindelik ilişkisi

Spora bağlılık, bireyin düzenli, sürekli ve gönüllü olarak spor yapma davranışını ifade eder. Bu davranış, zamanla bireyin hem fiziksel hem de ruhsal açıdan zinde olmasını sağlar. Düzenli fiziksel aktivite, bireyde dolaşım ve solunum sistemlerini güçlendirir, kas-iskelet sistemini destekler ve enerji düzeylerini artırır (Pate vd., 1995). Bununla birlikte, zindelik sadece fiziksel kapasiteyle sınırlı değildir; bireyin ruhsal durumu, stresle başa çıkabilme gücü ve genel yaşam doyumu da zindeliğin bir parçasıdır (Bouchard vd., 2012).

Zinde bireyler, günlük işlevlerini yerine getirirken daha az yorgunluk yaşar, zihinsel olarak daha uyanıktır ve kendilerini daha dengeli hissederler. Bu durum, spora olan bağlılığı artırıcı bir rol oynarken, aynı zamanda spor yapma davranışını sürdürülebilir kılar (Weinberg & Gould, 2023)

1.5.2.2. Zindeliğin bileşenleri ve sporla gelişimi

a. Fiziksel Zindelik

b. Zihinsel Zindelik

Zihinsel zindelik; stresle başa çıkabilme, dikkat süresi, motivasyon ve psikolojik esneklik gibi bilişsel ve duygusal unsurları içerir. Sporun özellikle aerobik türleri (yürüyüş, yüzme, koşu) depresyon ve anksiyete üzerinde olumlu etkiler yaratarak zihinsel zindeliği destekler (Shephard, 2007).

c. Sosyal Zindelik

Spor etkinliklerine düzenli katılım, bireyin sosyal çevresiyle etkileşim kurmasına olanak tanır. Takım sporları ve grup egzersizleri, sosyal ilişkileri güçlendirerek bireyin sosyal açıdan daha dengeli ve mutlu hissetmesini sağlar (Bailey, 2006).

1.5.2.3. Spora bağlılık ile zindeliğin sürdürülmesi

Zindeliğin korunması süreklilik gerektirir. Bu noktada spora bağlılık, bireyin spor yapma alışkanlığını bırakmaması için gerekli olan motivasyonu sağlar. Scanlan ve arkadaşları (1993) tarafından geliştirilen Spor Bağlılık Modeli, bireyin spor yapmaya devam etmesini sağlayan temel etmenler arasında “katılımdan alınan zevk”, “sosyal baskılar” ve “kişisel yatırımlar” gibi unsurları öne çıkarır. Bu unsurlar, zindelik düzeyi arttıkça daha da güçlenir; birey, daha zinde hissettikçe spora olan bağlılığı artırır.

1.5.3. Dinçlik (Psikolojik Canlılık)

Zinde olmanın yanında, spora bağlılık bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve zihinsel canlılığını da artırır. Egzersiz sırasında salgılanan endorfin ve serotonin gibi nörotransmitterler, bireyin duygu durumunu düzenler, stres seviyesini azaltır ve daha pozitif bir ruh hali oluşmasını sağlar. Böylece bireyler yalnızca fiziksel olarak değil, ruhsal anlamda da kendilerini dinç hissederler.

Dinçlik, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel olarak enerjik, sağlıklı, aktif ve zinde olması durumudur. Günlük yaşamda etkin bir şekilde yer alma, yorgunluğa karşı dayanıklılık gösterme ve stres faktörleriyle başa çıkabilme gibi nitelikler dinçlik kapsamında değerlendirilir (Tamer, 2000). Dinçlik, genellikle fiziksel uygunluk, bağışıklık sistemi yeterliliği, enerji seviyesi ve ruhsal denge gibi göstergelerle ölçülür.

1.5.3.1. Spora bağlılık ve dinçlik arasındaki ilişki

Spora bağlılık, bireyin düzenli ve sürekli spor yapma davranışını ifade ettiğinden, bu davranış zamanla bireyin dinçliğini artıran önemli bir faktör haline gelir. Düzenli spor yapan bireylerde:

- Kardiyovasküler dayanıklılık artar,
- Kas ve iskelet sistemi güçlenir,
- Enerji düzeyleri yükselir,
- Uyku kalitesi iyileşir,
- Stres düzeyleri azalır, bu da psikolojik dinçlik sağlar (Fox, 2000)

Nitekim, fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması sadece bedensel sağlığı değil, aynı zamanda bireyin zihinsel canlılığını, dikkat süresini ve ruh halini olumlu yönde etkileyerek bireyin yaşam kalitesini artırır (Penedo & Dahn, 2005).

1.5.3.2. Psikolojik dinçlik (zihinsel canlılık)

Spor yalnızca fiziksel dinçliği değil, aynı zamanda psikolojik dinçliği de destekler. Yapılan araştırmalar, spora bağlı bireylerin depresyon, anksiyete ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik durumları daha az yaşadığını göstermektedir (Mutrie & Faulkner, 2004). Bu durum, bireyin daha dinç, motive ve pozitif bir zihinsel duruma sahip olmasına katkı sağlar. Özellikle grup sporları ve dayanıklılık gerektiren branşlar, kişinin özdisiplinini ve psikolojik direncini artırarak zihinsel dinçliğe katkıda bulunur (Weinberg & Gould, 2015).

1.5.3.3. Dinçlik ve sporun günlük hayata etkisi

Spora bağlı bireylerin günlük yaşamdaki üretkenliği, dikkat süresi ve öğrenme kapasitesi, fiziksel olarak hareketsiz bireylere kıyasla daha yüksektir. Fiziksel dinçlik, vücudun metabolik işlevlerini dengede tutarken; zihinsel dinçlik de karar verme, odaklanma ve stresle baş etme becerilerini artırır (Shephard, 1997).

Dinçlik, bireyin iş, okul ve sosyal yaşamında daha etkin olmasına yardımcı olur ve bu etkinlik hali bireyin spora olan bağlılığını daha da pekiştirir. Bu nedenle dinçlik hem spora bağlılığın bir sonucu hem de bağlılığı sürdüren bir faktör olarak iki yönlü bir rol oynar.

1.5.4. Odaklanma

Bireyin dikkatini belirli bir uyaran, görev veya hedef üzerinde bilinçli bir şekilde sürdürme becerisi olarak tanımlanır. Bilişsel psikoloji literatüründe odaklanma; seçici dikkat, sürdürülen dikkat ve bilişsel esneklik gibi alt süreçleri kapsamakta ve öğrenme, hatırlama ve performans gibi bilişsel işlevlerin temelini oluşturmaktadır (Posner & Rothbart, 2007).

Spor alanında odaklanma, özellikle koordinasyon ve teknik hassasiyet gerektiren yüzme gibi branşlarda, sporcunun performansını belirleyen kritik bir zihinsel bileşen olarak kabul edilir. Odaklanma becerisi yüksek olan sporcular, dikkat dağıtıcı unsurları filtreleyebilir, yalnızca performansla ilgili uyaranlara yönelir ve yarış sırasında daha istikrarlı bir performans sergileyebilir (Weinberg & Gould, 2023). Ayrıca odaklanma, sporcularda “akış deneyimi” olarak adlandırılan yoğun konsantrasyon durumunun oluşmasında önemli bir rol oynar (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Odaklanmayı etkileyen faktörler arasında stres, kaygı, motivasyon eksikliği, uykusuzluk ve çevresel uyaran yoğunluğu gibi değişkenler bulunmaktadır. Araştırmalar, kaygı düzeyinin artmasının dikkat kontrolünü olumsuz etkilediğini ve bireyin odaklanma kapasitesini azalttığını göstermektedir (Eysenck vd., 2007). Bu nedenle sporcularda odaklanma becerisinin geliştirilmesi; nefes egzersizleri, dikkat kontrolü çalışmaları, zihinsel antrenman, hedef belirleme ve farkındalık teknikleri gibi yöntemlerle desteklenmektedir.

1.5.4.1. Odaklanmanın spora bağlılık etkisi

Odaklanma, bireyin dikkatini belirli bir uyarana yönlendirme ve bu dikkati belirli bir süre boyunca sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe odaklanma, özellikle performansa yönelik dikkat süreçlerini kapsamakta ve bireyin sportif etkinliklerde içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı unsurları filtreleyebilme becerisi olarak ele alınmaktadır. Bu beceri, sporcuların antrenman ve yarışma sırasında zihinsel kontrol sağlamalarına, stratejik kararlar almalarına, spora bağlılık, bireyin spor etkinliklerine katılımını

sürdürme konusundaki istekliliğini ve kararlılığını ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Scanlan vd., 1993). Bu bağlılık, duygusal tatmin, sosyal etkileşim, başarı isteği ve içsel motivasyon gibi unsurlarla ilişkilidir. Literatürde, odaklanmanın bu bağlılık süreçlerinde belirleyici bir değişken olduğu vurgulanmaktadır (Altıntaş, 2010).

Odaklanma düzeyi yüksek bireylerin, sportif etkinliklere daha derinlemesine katılım gösterdikleri, motivasyonlarını daha uzun süre koruyabildikleri ve karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli oldukları belirtilmektedir (Cerin vd., 2000). Bu bağlamda, odaklanma becerileri gelişmiş bireylerin, sporu yaşam biçimi hâline getirme olasılıkları daha yüksektir. Spora olan psikolojik bağlılığın sürdürülmesi ise, dikkat süreçlerinin sürekliliği ile doğrudan ilişkilidir. Yüzme sporu; bireysel, düşük dikkat dağıtıcı unsurlara sahip ve yüksek zihinsel kontrol gerektiren bir spor türüdür. Yüzücüler, su altında görsel ve işitsel uyaranların sınırlı olduğu bir ortamda, performanslarını sürdürmek zorundadır. Bu bağlamda, dikkat ve odaklanma, yüzücülerin teknik uygulamalarda süreklilik sağlaması, nefes kontrolü, kulvar içi yön takibi ve zaman yönetimi gibi becerilerde etkinliği artıran kritik faktörlerdir (Tanaka, 2009).

Yüzücülerde yüksek düzeyde odaklanma, yalnızca sportif başarıyı değil, aynı zamanda sporla kurulan duygusal bağı da güçlendirmektedir. Özellikle bireysel spor yapan bireylerde, içsel motivasyonun sürekliliği ve performansa olan inanç, odaklanma becerilerinin gelişmiş olmasıyla yakından ilişkilidir (Karagözoğlu, 2019). Ayrıca, dikkatini sürdürebilen sporcuların spora katılımı daha keyifli ve anlamlı deneyimlere dönüşmekte, bu da bağlılık düzeylerini artırmaktadır (Vestberg vd., 2012).

Sonuç olarak, yüzme sporunda odaklanma; teknik gelişimi destekleyen, motivasyonel unsurları besleyen ve spora olan uzun vadeli bağlılığı güçlendiren temel psikolojik bileşenlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Motivasyon ve Spora Bağlılık: Spora bağlılık, genellikle bireylerin içsel motivasyonları ve dışsal ödüllere dayalı motivasyonları arasında bir etkileşim sonucunda gelişir. İçsel motivasyon, bireylerin spor yapmayı sadece kişisel tatmin ve zevk için istemeleri olarak tanımlanabilir. İçsel motivasyon, bireylerin spora olan bağlılıklarını güçlendirir çünkü spor, birey için sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bir anlam taşır (Ryan & Deci, 2000). Öte yandan, dışsal motivasyon, bireylerin ödüller, takdir ya da sosyal onay gibi dışsal faktörler doğrultusunda spor yapmalarını sağlar. Hem içsel hem de dışsal motivasyonlar, spora bağlılık düzeyini etkileyen önemli unsurlardır.

Sosyal ve Çevresel Etkiler: Sosyal çevre ve çevresel faktörler de spora bağlılık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal destek, bireylerin spor yapma alışkanlıklarını

sürdürebilmeleri için kritik bir rol oynar. Aile, arkadaşlar ve spor toplulukları, bireylerin spora devam etmelerini teşvik edebilir. Ayrıca, sporun erişilebilirliği ve çevresel faktörler, spora yönelik bağlılığı artırabilir. Özellikle spor tesislerinin varlığı, spor aktivitelerine katılım oranını doğrudan etkileyebilir (Dishman, 1982).

Spora Bağlılığın Fiziksel ve Psikolojik Faydaları: Spora bağlılık, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik sağlığı da iyileştirir. Düzenli spor yapan bireyler, stresle başa çıkma becerileri geliştirebilir, depresyon seviyelerini azaltabilir ve genel ruh hallerinde iyileşmeler gözlemlenebilir (Weiss & Ferrer-Caja, 2002), Spora bağlılık, genel yaşam kalitesini artıran ve bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olan önemli bir faktördür.

1.5.5. Spora Bağlılığın Sonuçları

Spora bağlılık, bireyin fiziksel sağlığı kadar psikolojik ve sosyal sağlığını da olumlu yönde etkileyen bir olgudur. Düzenli spor yapan bireylerde depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha düşük olduğu; özsaygı, benlik algısı ve sosyal uyum gibi psikolojik göstergelerin ise daha yüksek olduğu saptanmıştır (Fox, 2000). Aynı zamanda spor, bireylerde disiplin, hedef belirleme, takım çalışması gibi yaşam becerilerinin gelişimini de desteklemektedir (Weinberg & Gould, 2023).

1.6. ALANDA YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Yüzme sporu, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını destekleyen, düşük yaralanma riskiyle her yaş grubuna hitap eden bir egzersiz türüdür. Özellikle yetişkin bireylerde düzenli yüzme aktiviteleri, yaşam kalitesini artırmakla birlikte bireylerin spora olan bağlılık düzeylerini de olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Spora bağlılık, bireylerin spor etkinliklerine süreklilik göstererek gönüllü katılım sağlamaları ve bu sürece psikolojik olarak kendilerini adanmış durumları olarak tanımlanmaktadır (Scanlan vd., 1993). Spora olan bu bağlılık, yaşam kalitesinin farklı boyutlarını da etkilemektedir. Bu bağlamda, spor yapan bireylerde fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş, sosyal ilişkiler ve genel yaşam memnuniyetinin daha yüksek olduğu birçok çalışmada vurgulanmaktadır (Guillen & Martinez-Alvarado, 2014).

1.6.1. Ulusal Çalışmalar

Ekicioğlu (2023) tarafından yürütülen yüksek lisans tezinde, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin yaşam kalitesi ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki kapsamlı şekilde incelenmiştir. Sonuç olarak, Ekicioğlu'nun çalışması, yüzme sporunun yetişkin bireylerin yaşam

kalitesi üzerinde pozitif etkiler yarattığını ve spora bağlılık düzeylerinin bu etkiyi güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sporun sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hali için de önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Ayrıca, spora bağlılık düzeylerinin artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesi, bireylerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde etkili olabilir.

Ekizoğlu (2023) tarafından yapılan açık su yüzme sporcularının spora bağlılıklarının yaşam doyumuna etkisi adlı çalışma, Alanya ve Muğla'daki açık su yüzmeleri yarışçıları (142 kişi: 86 erkek, 56 kadın) örneklem almıştır. Araştırmada spora bağlılık ve yaşam doyumu envanterleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları, Alanya'daki açık su yüzücülerinin spora bağlılık düzeylerinin yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Yıkılmaz (2019), yüzme havuzu kullanıcılarının memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam kalitelerinin incelenmesi Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yapılan bu yüksek lisans tez çalışması, yüzme havuzu kullanıcılarının havuzdan memnuniyet düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Sonuç olarak, yüzme havuzu kullanıcılarının memnuniyet düzeylerinin yaşam kalitesini artırıcı bir unsur olduğu ve havuz hizmetlerinden duyulan tatminin bireylerin hem sosyal hem de psikolojik iyilik hâline önemli katkılar sağladığı söylenebilir.

Top (2017) 10 haftalık yüzme egzersizinin hafif düzeyde zihinsel engelli bireyler ve ailelerinin yaşam kalitelerine etkisi bu çalışmanın amacı; 10 haftalık yüzme egzersizi uygulamasının hafif düzeyde zihinsel engelli bireyler ve ailelerinin yaşam kalitelerine etkisinin incelenmesidir. Sonuç olarak; 10 haftalık yüzme egzersizinin yaşam kalitesini etkileme noktasında yetersiz kaldığı ve bununla birlikte egzersiz süresinin uzatılması ile daha pozitif yönde gelişim sağlanacağı düşünülmektedir. Zihinsel engelli bireylerin günlük yaşamlarında ve eğitimlerinde yer alan kişilere, bu bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması noktasında eğitimler verilmeli ve uzun süreli egzersiz programları mutlaka bu bireylerin hayatlarına dahil edilmelidir.

Ensarî (2023), astımlı çocuklarda yüzmenin yaşam kalitesi üzerine etkisinin araştırılması çalışması, astım hastalığı bulunan çocuklar üzerinde yüzmenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, yüzme sporunun astımlı çocukların fiziksel sağlık durumunu iyileştirdiğini ve yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, yüzmenin astım hastalığına sahip bireyler için faydalı bir egzersiz seçeneği olduğunu ortaya koymaktadır.

Güngör (2019) yaşam kalitesi bağlamında özel bir sporcunun kazanımları ebeveyn görüşleri doğrultusunda bir durum çalışmasının amacı; downsendromu tanısı konulmuş elit

düzeyde sportif müsabakalara katılan özel bir sporcunun sportif kariyerinin yaşam kalitesine olan etkilerini belirlemektir. Sonuç olarak elde edilen bulgular doğrultusunda sporculuğun, özel gereksinimli bir bireyde başta fiziksel özelliklerin gelişmesini sağlamanın yanında, onun psikolojik ve sosyal özelliklerine de farklı katkılar sunduğu, bu yönüyle yaşam kalitesine doğrudan olumlu bir etkide bulunduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte özel sporcunun elde ettiği sportif başarıların ailesine de olumlu katkılar sağladığı tespit edilmiştir.

Güllü (2016) bu araştırmanın amacı spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitelerinin incelenmesidir. Bu araştırma tarama modelinde bir araştırmadır. Yaşam kalitesi ölçeği Dünya Sağlık Örgütü'nden (2015) alınmıştır. Ölçeğin; fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel alan olmak üzere dört alt boyutu vardır. Katılımcıların yaşam kalitesi; fiziksel alan, ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel alan boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Yaş değişkenine göre incelendiğinde ise ruhsal alan ve çevresel alan boyutlarında anlamlı fark çıkmıştır. Ruhsal alan boyutunda yaşı 23-26 arasında olan katılımcıların yaşam kaliteleri yaşı 31 ve üzerinde olanların yaşam kalitelerinden yüksek çıkmıştır. Ayrıca yaşı 27-30 arasında olanların yaşam kalitesi, yaşı 31 ve üzerinde olanlardan fazla çıkmıştır. Çevresel alan boyutunda ise, yaşı 23-26 arasında olanların yaşam kalitesi, yaşı 18-22 arasında olanların yaşam kalitesinden ve 31 üzeri olanların yaşam kalitesinden yüksek çıkmıştır. Diğer taraftan; katılımcıların yaşam kalitesi, gelir düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde yalnızca ruhsal alan boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermiştir. Gelir düzeyi 1500 TL' den az olanların yaşam kalitesi 3000 TL' den fazla olanlardan anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır. Bireylerin, gelirleri arttıkça yaşam kalitesi algılarının da artması olağan karşılanmaktadır. Farklı özelliklere sahip katılımcılar ile araştırma zenginleştirilebilir.

Batıhan (2016) bu çalışmada Serebral Paralizi (SP)'li bir çocukta Kişi-Çevre-Aktivite (PEO) modeli uygulanarak yapılacak ergoterapi uygulamasının aktivite performansı ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. KAPÖ' de performans puanı 5' den 5,8' e çıkarken, memnuniyet puanının 4,4' den 5,4' e yükseldiği görüldü. ÇİYKÖ' de yaşam kalitesinin fiziksel işlevsellik ve duygusal işlevsellik alanlarında yükseldiği, sosyal işlevsellik alanında değişim olmadığı, okul ile ilgili sorunların ise arttığı görüldü.

Aytaç (2022) tarafından yapılan tezin amacı, yüzme havuzunu kullanan yetişkin bireylerin memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam kalitelerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Adıyaman Belediyesi havuzunu serbest zamanlarda kullanan 91 erkek ve 99 kadın gönüllü oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, katılımcıların havuzu kullanım amaçları ve spor tesislerinden memnuniyet ölçeği puanlarında cinsiyet değişkeni, gelir durumları, iş değişkenine göre kayda değer farklılıklar meydana gelmiştir. ($p<0,05$). Ayrıca

katılımcıların öğrenim durumları, düzenli olarak spor yapma ve havuzu kullanma sıklığı durumlarına göre yaşam kalitesi ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$).

Aydın (2021) covid-19 pandemisi sürecinde ekonomik faktörlerin yüzme antrenörlerinin yaşam kalitesi üzerine olan etkisi adlı çalışmasında Covid-19 pandemisi sürecinde ekonomik faktörlerin yüzme antrenörlerinin yaşam kaliteleri üzerine olan etkisini incelemek ve yaşam kalitesi ile ilişkili faktörleri değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya katılan 123 yüzme antrenörüne Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Kalitesi ölçeği kısa formu anketi uygulanmıştır. Anket maddelerine, farklı karşılaştırmalar yapmak amacıyla pandemisürecindeki gelir kaybı sorusu da sorulmuş ve analizlere dahil edilmiştir. Çalışmada yüzme antrenörlerinin 81'i pandemi sürecinde ekonomik durumlarının olumsuz etkilendiği görülürken, 38 antrenörün ekonomik durumların da bir değişiklik olmadığı, 4 antrenörün ise ekonomik durumlarında olumlu yönde bir artış olduğu görülmüştür. Literatürdeki benzer çalışmalarda da gelir ii kaybının düşüşü gündelik ihtiyaçların (yemek, içmek, ulaşım, faturalar v.b.) karşılanamamasına sebep olduğu görülmüştür. Dolayısıyla yaşam kalitesinin bireyi tatmin etmemesi, önce psikolojik ardından fiziksel yıpranmalara neden olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi ekonomik gelir ile doğru orantılıdır sonucu çıkarılabilir.

Taşkın (2021) egzersizin yaşam kalitesi ve uyku kalitesine etkisi adlı bu çalışmada, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları, yaşam kaliteleri ve uyku kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonunda, düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların fiziksel aktivite alışkanlıkları egzersiz yapmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Buna göre; fitness, tenis ve yüzme egzersizleri yapan katılımcıların fiziksel aktivite alışkanlık puanları egzersiz yapmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir. Fakat yaşam kalitesi ve uyku kalitesinde gruplar arası fark belirlenememiştir. Düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılardan edinilen bulgular incelendiğinde; fiziksel aktivite alışkanlıklar ile uyku kalitesi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken yaşam kalitesi boyutlarının genelinde anlamlı ilişki belirlenememiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite alışkanlıklarda eğitim durumuna göre ve uyku kalitesinde ise medeni duruma göre anlamlı fark belirlenmiştir. Düzenli olarak egzersiz yapmayan katılımcılardan edinilen bulgular incelendiğinde; fiziksel aktivite alışkanlıklar ile uyku kalitesi ile yaşam kalitesi boyutlarının genelinde anlamlı ilişki belirlenememiştir. Ayrıca, uyku kalitesinde yaş grubuna göre anlamlı fark belirlenmiştir.

Yaran (2017) spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite

öğrencilerinin uyku ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesidir. Öğrencilerin 100'ü (%26,5) spor yapıyorken, 278'i (%73,5) düzenli olarak spor yapmıyordu. Spor yapanlar ile spor yapmayanlar arasında PUKİ değerine göre anlamlı bir farklılık bulunmadı. Spor yapanların NSP toplam değerleri ile NSP alt parametrelerinden enerji seviyesi, emosyonel reaksiyon ve fiziksel aktivite değerlerinin spor yapmayanlara göre anlamlı derecede düşük olduğu bulundu.

1.6.2. Uluslararası Çalışmalar

Zhou (2023) su egzersizlerinin menopoza sonrası kadınların fiziksel uygunluğu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri: güncellenmiş sistematik inceleme ve meta analiz adlı çalışmada sistematik derleme, menopoza girmiş kadınlar arasında yapılan su içi egzersizlerin (aquatic exercises) fiziksel uygunluk (üst ve alt ekstremita kuvveti, çeviklik, esneklik) ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlara göre su içi egzersizler, özellikle esneklik ve kas kuvvetinde anlamlı artışlar sağlamış, yaşam kalitesi de hem 65 yaş altı hem 65 yaş gruplarında genel olarak pozitif yönde etkilenmiştir. Aerobik kapasite üzerinde ise etkilerin daha sınırlı olduğu saptanmıştır.

Melanouri (2024) tarafından yapılan rekabetçi yüzmenin stres yönetimi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi: kesitsel bir çalışma adlı çalışmanın amacı, yüzmede rekabetçi antrenmanın stres yönetimi ve yaşam kalitesini etkileyip etkilemediğini, emekli yüzücüler ve genel nüfusun algısıyla karşılaştırarak incelemektir. Bu çalışmada, 93 kişiyle yapılan kesitsel bir çalışmada sosyodemografik faktörler, egzersiz faktörleri ve yüzmeyle algılanan stres ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Sonuç olarak yüzme antrenmanlarına ve yarışmalarına hala aktif olarak katılan katılımcıların, emekli olanlara ve genel nüfusa göre yaşam kalitelerini daha yüksek olarak değerlendirdiklerini gösterilmiştir. Beklentilerin aksine, algılanan stres, üç katılımcı grubu (aktif, emekli ve yüzmeyenler) arasında önemli bir fark göstermemiştir.

Musiyenko (2020) tarafından yapılan yüzmenin otizmli çocukların duyuşal işleyişi, yaşam kalitesi ve davranışları üzerindeki etkisi adlı çalışmanın amacı, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocukların davranışları, duyuşal durumları, duyuşal, motor koordinasyonları ve yaşam kaliteleri üzerinde uyarlanabilir beden eğitimi aracı olarak yüzmenin etkisini belirlemektir. Sonuç olarak yüzme, OSB'li çocuklar için güçlü bir duyuşal uyarıcıdır. OSB'li çocuklarda yüzme dersleri sonucunda davranışlarda iyileşme, iletişim becerilerinin gelişimi, yumuşak hareketlerin gelişimi, olumlu duyguların büyümesi, yüzme becerilerinin gelişimi olur. Yüzme ayrıca OSB'li çocukların ve ebeveynlerinin yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur. OSB'li çocuklarda yüzme, duyuşal profilin belirli göstergelerini

iyileştirmeye yardımcı olur. Uyarlanabilir beden eğitiminin etkili bir yolu olarak OSB'li çocuklar için bireysel yüzme dersleri önerilebilir.

Pancotto (2021) tarafından yapılan yüzmenin görme engelli kişilerin uyku ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi adlı çalışmanın amacı, farklı fiziksel uygunluk seviyelerine sahip görme engelli kişilerin sağlığı ve uyku kalitesinde yüzmenin sağladığı faydaları analiz etmektir. Çalışmaya yaşları 16-60 arasında değişen görme engelli otuz erkek gönüllü katılmıştır. Gönüllüler üç gruba ayrıldı: düzensiz aktif (G1), haftada iki kez yüzme (G2) ve haftada beş kez yüzme (G3). Uyku düzeni (Pittsburgh), uykululuk hali (Epworth), kronotip (Horne ve Östberg) ve yaşam kalitesi (SF-36) ile ilgili anketler uygulanmıştır. Sonuç olarak, G3'ün diğer iki gruba kıyasla daha iyi uyku kalitesi ve daha etkili uyku sunduğunu göstermiştir. Ayrıca G1, genel sağlık, canlılık ve sosyal yön alanlarında G3'e kıyasla yaşam kalitesi açısından daha düşük puanlar göstermiştir.

Balla (2008) tarafından yapılan uzun süreli düzenli yüzmenin astımlı ergenlerin yaşam kalitesi, anksiyete ve depresif belirtileri üzerine etkisi var mıdır adlı çalışmanın amacı, düzenli yüzücü olan ve olmayan genç astımlıların yaşam kalitesi (YK), anksiyete ve depresif belirtilerini karşılaştırmaktır. *Karmaşık* bir yüzme egzersiz programına katılan 24 yüzücü astımlı ve 51 yüzücü olmayan astımlıdan Pediatrik Astım Yaşam Kalitesi Anketi (PAQLQ), Çocuklar için Spielberger Durumu Anksiyete Envanteri (H. STAIC) ve Çocuk Depresyon Envanteri'nin (CDI) Macarca onaylı formunu doldurmaları istenmiştir. Yüzücü ve yüzücü olmayan astımlı gruplar arasında YK, anksiyete ve depresif belirtiler açısından fark bulunmamıştır. Yüzücü astımlı grupta PAQLQ'da anlamlı aktivite bozukluğu bulunmuştur ($p < 0.0001$). Yüzücü olmayan astımlı kızlar, erkeklerden önemli ölçüde daha fazla anksiyete belirtisi göstermiştir ($p = 0.023$). Ayrıca, kızların erkeklerle kıyasla daha fazla depresif belirtiler gösterme eğilimi vardır. Yüzücü ve yüzücü olmayan astımlı erkek gruplarında depresif belirtiler, yüzme bilmeyen sağlıklı Macar erkek çocuk popülasyonu örneğine göre önemli ölçüde daha azdır. Yüzücü veya yüzücü olmayan astımlı grupta PAQLQ, H. STAIC veya CDI ile ilgili yaşa, astım şiddetine veya BMI'ye özgü korelasyon bulunmadı. Düzenli yüzme eğitiminin birçok olumlu etkisi vardır, ancak yüzücü ve yüzücü olmayan astımlı grupta çocukların yaşam kalitesi, anksiyete ve depresif belirtileri analiz edildiğinde, alt gruba özgü yalnızca birkaç farklılık bulunmuştur.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin ilgili parametrelere ilişkin tutum ve algılarını elde etmek, bunlar arasındaki farklılık ve ilişkileri tespit edebilmek için bu yüksek lisans tez çalışmasında “ilişkisel tarama modeli” tercih edilmiştir. Bu modelin kullanılmasındaki temel amaç, araştırma kapsamında belirlenen durumu nesnel ve ayrıntılı bir biçimde betimlemek; bu duruma etki ettiği varsayılan değişkenler ile söz konusu durum arasındaki ilişkilerin varlığını ortaya koymak, mevcutsa bu ilişkilerin yönünü ve etkisinin derecesini analiz etmektir (Karasar, 2014).

2.2. EVREN-ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, 2025 Mart-Haziran döneminde Bayburt İli Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı yüzme havuzunu kullanan, yüzme sporu ile ilgilenen yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi 18 yaş ve üstü, en az bir kez yüzme deneyimine sahip ve evrenden kolayda örneklem yöntemiyle belirlenmiş 337 (n) yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün yeterliğinin tespiti için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) indeksinden yararlanılmış olup, verilerin faktör analizine uygunluğu Bartlett testi ile sınanmıştır. Bu araştırmadaki KMO indeksleri ve Bartlett testi değerleri sırasıyla; SBÖ için ,924; 2283,645; Genel Sağlık ,704; 2245,050; Fiziksel Sağlık ,872; 1657,906 ve Mental Sağlık için ,705; 3811,830 olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu değerler ile KMO indekslerinin,60 değerinin üzerinde olmasıyla örnek büyüklüğünün yeterli olduğu tespit edilmiştir (Akgül, 2005). Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler de Tablo 1 ve Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1: Örneklemen Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Tablosu

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	229	68,0
	Erkek	108	32,0
Medeni Durum	Evli	81	24,0
	Bekar	256	76,0
Eğitim Durumu	İlkokul	-	-
	Ortaokul	6	1,8
	Lise	127	37,7
	Lisans	135	40,1
	Lisansüstü	69	20,5

Yüzme Sporü ile İlgilenilen Yıl	1 yıl ve altı	141	41,8
	2- 3 yıl	121	35,9
	4- 5 yıl	69	20,5
	6 yıl ve üzeri	6	1,8
Haftalık Yüzme Sıklığı	1 kez	167	49,6
	2 kez	117	34,7
	3 kez	53	15,7
Yüzme Sporü ile İlgilenme Amacı	Maddi kazanç sağlamak	52	15,4
	Sağlık	177	52,5
	Aktivite	90	26,7
	Yarışmacı/Sporcu olmak	18	5,3
TOPLAM		337	100

Tablo 1’de araştırmaya toplam 337 (n) katılımcı dâhil edildiği görölmektedir. Katılımcıların %68’i (n=229) kadın, %32’si (n=108) erkektir. Medeni durumları incelendiğinde, %76’sının (n=256) bekar, %24’ünün (n=81) evli olduğu görölmektedir. Eğitim düzeylerine bakıldığında, katılımcıların %40,1’i (n=135) lisans, %37,7’si (n=127) lise, %20,5’i (n=69) lisansüstü, %1,8’i (n=6) ortaokul mezunudur. İlkokul mezunu herhangi bir katılımcı bulunmamaktadır. Yüzme sporü ile ilgilenme süreleri değerlendirildiğinde, katılımcıların %41,8’i (n=141) 1 yıl ve daha az süredir bu sporla ilgilenmekte; %35,9’u (n=121) 2–3 yıl; %20,5’i (n=69) 4–5 yıl; %1,8’i (n=6) ise 6 yıl ve üzeri süredir yüzme sporuna devam etmektedir. Haftalık yüzme sıklığına göre katılımcıların %49,6’sı (n=167) haftada 1 kez, %34,7’si (n=117) haftada 2 kez, %15,7’si (n=53) ise haftada 3 kez yüzme etkinliğine katılmaktadır. Yüzme sporü ile ilgilenme amaçları incelendiğinde, katılımcıların %52,5’i (n=177) sağlık amacıyla, %26,7’si (n=90) aktivite olarak, %15,4’ü (n=52) maddi kazanç sağlamak için ve %5,3’ü (n=18) yarışmacı ya da sporcu olma hedefiyle bu spora yöneldiğini belirtmiştir.

Tablo 2: Örneklemin Yaş ve Ortalama Aylık Gelir Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	$\bar{X}$	Ss.	Basıklık	Çarpıklık	Min.	Maks.
Yaş	337	26,14	5,057	1,660	4,979	18,00	56,00
Ortalama Aylık Gelir	337	24552,00	20236,352	1,400	3,240	0,00	130.000

Tablo 2’de örneklemin yaş ve ortalama aylık gelirin tanımlayıcı istatistik sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaş ortalaması 26,14 (Ss=5,057) olarak bulunurken, aylık gelir ortalamaları 24552,00 (Ss=20236,352) Türk lirası olarak hesaplanmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında örneklem grubunda yer alan yetişkin bireylere toplam üç farklı formda oluşan anket yöneltilmiş ve yanıtlamaları istenmiştir. Veri toplama aracı olan bu anket; Kişisel Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinden oluşmaktadır. Tüm bu formlara ait detaylı bilgiler ve açıklamalar sırasıyla aşağıda yer almaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu”, bu araştırmaya özgü araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanmıştır. Formun araştırmada kullanım amacı yüzme sporu ile ilgilenen yetişkin bireylerden oluşan örneklem demografik bilgilerinin belirlenmesidir. Bu form kapsamında yüzme sporu ile ilgilenen yetişkin bireylerin; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, aylık geliri, yüzme spor yılı, haftada kaç gün yüzme yaptığı ve hangi amaçla yüzme sporu ile ilgilendiği değişkenlerine yönelik bilgiler edinilmiştir.

2.3.2. Spora Bağlılık Ölçeği

Veri toplama aracı olarak Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilmiş olan ve Kayhan, Bardakçı ve Caz tarafından 2020 yılında Türkçe’ye uyarlanan “spora bağlılık ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 2 alt boyut (Dinç olma ve Odaklanma) ve 10 madde olarak yapılandırılmıştır. Ölçek maddeleri 7’li Likert (1= Hiçbir Zaman...7= Her Zaman) şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek puan 10 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekte ters kodlanması gereken madde (olumsuz madde) bulunmamaktadır (Kayhan vd., 2020). Ölçekten elde edilen puanın yükselmesi bireylerin spora bağlılık düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Uyarlanan bu ölçek toplam Cronbach Alfa katsayısı 0,942 olarak, “Dinç Olma” ve “Odaklanma” alt boyutları için ise sırasıyla 0,885 ve 0,897 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları aşağıda Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3: Spora Bağlılık Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Dinç Olma	7 madde	,919
Odaklanma	3 madde	,846
Spora Bağlılık Ölçeği Toplam	10 madde	,924

Tablo 3’te spora bağlılık ölçeği genel maddeler ve alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlık katsayıları (Cronbach alfa) yer almaktadır. Bu katsayılar bakıldığında; Cronbach Alpha

güvenirliğinin alt sınırı, birçok araştırmacı tarafından 0,70 olarak önerilmektedir (Cortina, 1993; Nunnally, 1978; Yang & Green, 2011). Bulgular ışığında, ölçeğin alt boyutu ve genel güvenilirliğinin iç tutarlılık açısından sağlandığı söylenebilir.

2.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kısa Formu)

Katılımcıların yaşam kalitesini belirlemek amacıyla Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (Quality of Life Short Form; SF-36) kullanılmıştır. Bu form, Research and Development inisiyatifi tarafından 1992 yılında yaşam kalitesini değerlendirme anketi olarak geliştirilmiş ve kullanıma sunulmuştur (Ware & Sherbourne, 1992). Form Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Demiral vd., 2006). Güvenirlik çalışmalarında alt ölçeklerin her birinin Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve bu değerler 0,64-0,98 arasında bulunmuştur. SF-36; fiziksel sağlık, fiziksel rol güçlüğü, emosyonel rol güçlüğü, enerji/canlılık/vitalite, mental sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı olmak üzere sekiz alt boyuttan meydana gelmektedir. Her alt boyut 0-100 arasında puanlanmakta ve yüksek puanlar yaşam kalitesinin iyi olduğunu ifade etmektedir (Ware & Sherbourne, 1992). Bu çalışmada bu ölçeğin alt boyutlarından Genel Sağlık Algısı-GSA (5 madde), Fiziksel Sağlık- FS (10 madde) ve Mental Sağlık- MS (5 madde) kullanılmıştır. Bu alt boyutlara ait Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4: Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Genel Sağlık	5 madde	,631
Fiziksel Sağlık	10 madde	,886
Mental Sağlık	5 madde	,727

Tablo 4'te ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirliği, Cronbach Alfa katsayıları ile değerlendirilmiştir. Genel sağlık alt boyutu 5 maddeden oluşmakta olup, Cronbach Alfa katsayısı ,531 olarak hesaplanmıştır; bu değer, alt boyutun iç tutarlılığının düşük olduğunu göstermektedir. Fiziksel sağlık alt boyutu 10 maddeden oluşmakta ve Cronbach Alfa katsayısı ,886 ile yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Mental sağlık alt boyutu ise 5 maddeden oluşmakta ve Cronbach Alfa katsayısı ,727 olarak bulunmuştur; bu, alt boyutun kabul edilebilir derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Cortina, 1993; Nunnally, 1978; Yang & Green, 2011).

2.3.4. Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma kapsamında Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve çalışma, 12.03.2025 tarihli, 2025/81 sayılı karar ile etik açıdan uygun bulunarak onaylanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere, çalışmanın adı, amacı ve elde edilecek kişisel verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açık bir şekilde ifade edilmiştir. Ayrıca katılımcılara, araştırmanın herhangi bir aşamasında gönüllü olarak çalışmadan çekilme haklarının bulunduğu da belirtilmiştir.

2.4. VERİ ANALİZİ

Veri analiz işlemleri SPSS 26. versiyon paket programı ile yapılmıştır. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler hesaplanarak tüm parametrelere ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler belirlenmiştir. Değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuş ve bu doğrultuda parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. İkili grupların ortalama/toplam puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem için t-testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla gruptan oluşan demografik değişkenlere ilişkin grup karşılaştırmaları ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile gerçekleştirilmiştir. ANOVA testinin uygulanması ile, gruplar arası varyans homojenliğini değerlendirmek amacıyla Levene testi gerçekleştirilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen değişkenler için, farklılığın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla post-hoc analizler gerçekleştirilmiş; varyans homojenliğinin sağlandığı durumlarda Scheffé, sağlanmadığı durumlarda ise Tamhane T2 testi uygulanmıştır. Ardından tüm parametreler arası ilişkiler ve varsa yönünü-düzeyini tayin etmek adına Pearson Korelasyon ve Spearman Korelasyon Analizleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak 0.05 kritik değeri temel alınmış ve bu değerin altındaki p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen ham veriler, istatistiksel analizlerin tamamlanmasının ardından değerlendirilmiş ve ortaya çıkan bulgular bu bölümde tablolar eşliğinde sunulmuştur.

Tablo 5: Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek & Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Ss.	Basıklık	Çarpıklık	Min.	Maks.
Dinç Olma	337	5,51	1,100	-0,655	-0,297	1,00	7,00
Odaklanma	337	4,64	1,503	-0,205	-0,823	1,00	7,00
Spora Bağlılık Ölçeği Toplam	337	52,52	11,296	-0,565	-0,409	18,00	70,00
Genel Sağlık	337	40,53	14,179	0,149	-,384	5,00	85,00
Fiziksel Sağlık	337	91,93	14,597	-2,076	2,335	35,00	100,00
Mental Sağlık	337	37,93	17,545	-0,022	0,307	0,00	100,00

Tablo 5 incelendiğinde veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları görülmektedir. Bu verilere göre ölçek ve tüm alt boyutlardan elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld & Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins & Weeks, 1990; DeCarlo, 1997). Ölçekler ve alt boyutlarda genel olarak normal dağılıma yakın bir görünüm söz konusudur. Dinç olma ve spora bağlılık düzeyleri yüksek, odaklanma orta düzeyde, genel sağlık ve özellikle fiziksel sağlık oldukça yüksek çıkmış, ancak mental sağlık düzeyi fiziksel sağlığa kıyasla daha düşük kalmıştır.

Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar & Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Dinç Olma	Kadın	229	5,44	1,136	-1,717	,087
	Erkek	108	5,66	1,008		
Odaklanma	Kadın	229	5,54	1,506	-1,678	,094
	Erkek	108	5,83	1,482		
SBÖ	Kadın	229	5,17	1,161	-1,842	,066

Erkek	108	5,41	1,045
-------	-----	------	-------

Tablo 6’da araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlar puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu bağımsız gruplar t testi sonuçlarına bakıldığında spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Genel olarak, erkeklerin ortalamaları kadınlardan yüksek, fakat bu farklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 7: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Genel Sağlık	Kadın	229	41,31	13,238	1,465	,144
	Erkek	108	38,89	15,934		
Fiziksel Sağlık	Kadın	229	91,44	14,945	-0,893	,373
	Erkek	108	92,96	13,842		
Mental Sağlık	Kadın	229	37,26	17,450	-1,032	,303
	Erkek	108	39,37	17,739		

Tablo 7’de araştırma grubunun bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarında kadın ve erkekler arasında ortalama puan farklılıkları olsa da bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p> 0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde fiziksel sağlık ve mental sağlık boyutunda erkek katılımcıların ortalama puanları daha yüksek olarak tespit edilmişken, genel sağlık puanında kadın katılımcıların puanları daha yüksek olarak raporlanmıştır.

Tablo 8: Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar & Ölçek	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Dinç Olma	Evli	81	5,45	1,233	-,575	,565
	Bekar	256	5,53	1,056		
Odaklanma	Evli	81	4,53	1,561	-,692	,489
	Bekar	256	4,67	1,486		
SBÖ	Evli	81	5,17	1,240	-,669	,504

Bekar	256	5,27	1,093
-------	-----	------	-------

Tablo 8’de dinç olma, odaklanma ve SBÖ alt boyutlarında evli ve bekâr katılımcıların ortalama puanları incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, medeni durum değişkenine göre dinç olma alt boyutunda evli bireylerin puan ortalaması ($\bar{X}=5,45$), bekâr bireylerin puan ortalamasına ($\bar{X}=5,53$) göre biraz daha düşük olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=-,575$; $p>,05$). Benzer şekilde, odaklanma alt boyutunda evli katılımcıların ortalama puanları ($\bar{X}=4,53$) ile bekâr katılımcıların ortalama puanları ($\bar{X}=4,67$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-,692$; $p>,05$). SBÖ puanlarında da evli ($\bar{X}=5,17$) ve bekâr ($\bar{X}=5,27$) bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($t=-,669$; $p>,05$).

Bu bulgulara göre, katılımcıların dinç olma, odaklanma ve SBÖ düzeyleri, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 9: Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Genel Sağlık	Evli	81	38,33	13,578	1,606	,109
	Bekar	256	41,23	14,320		
Fiziksel Sağlık	Evli	81	89,26	15,434	1,896	,059
	Bekar	256	92,77	14,250		
Mental Sağlık	Evli	81	37,04	16,968	-,528	,598
	Bekar	256	38,22	17,746		

Tablo 9’da katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarında farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Genel sağlık puan ortalamaları incelendiğinde evli katılımcıların ortalaması ($\bar{X}=38,33$), bekâr katılımcıların ortalamasına ($\bar{X}=41,23$) göre daha düşük olmakla birlikte, fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=1,606$; $p>,05$). Fiziksel sağlık alt boyutunda evli katılımcıların ortalama puanı ($\bar{X}=89,26$), bekâr katılımcılardan ($\bar{X}=92,77$) daha düşük bulunmuş, elde edilen fark anlamlılık düzeyine yaklaşırsa da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=1,896$; $p=,059$). Mental sağlık alt boyutunda ise evli ($\bar{X}=37,04$) ve bekâr ($\bar{X}=38,22$) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-,528$; $p>,05$).

Tablo 10: Araştırma Grubunun Yaş ve Aylık Gelir Değişkenleri ile Spora Bağlılık Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Dinç Olma	Odaklanma	SBÖ
Yaş	r	,178**	-,039
	p	,000	,395
	n	337	337

	r	,039	,012	,031
Aylık Gelir	p	,476	,831	,568
	n	337	337	337

****p<0,01**

Tablo 10’da araştırma grubunun yaş değişkeni ile spora bağlılık ölçeği ve alt boyutları puanlarına ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaşları ile dinç olma alt boyutu arasında pozitif, düşük düzeyde; odaklanma alt boyutu arasında ise negatif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Spora Bağlılık ölçeği toplam puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler görülmemektedir. Aylık gelir değişkeni ile spora bağlılık ölçeği ve alt boyutları arasında da istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamaktadır.

Tablo 11: Araştırma Grubunun Yaş ve Aylık Gelir Değişkenleri ile Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Sağlık	Fiziksel Sağlık	Mental Sağlık
	r	-,110*	-,100	-,028
Yaş	p	,043	,067	,611
	n	337	337	337
	r	,213**	-,003	-,091
Aylık Gelir	p	,000	,963	,094
	n	337	337	337

***p<0,05; **p<0,01**

Tablo 11’de araştırma grubunun yaş değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyut puanlarına ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaşları ile sağlık değişkenleri arasında zayıf düzeyde ilişkiler gözlemlenmiştir. Yaş ile genel sağlık arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,110$, $p < 0,05$). Bu sonuca göre, yaş arttıkça bireylerin genel sağlık algılarında düşüş görülmektedir. Ancak yaş ile fiziksel sağlık ($r = -,100$, $p > 0,05$) ve mental sağlık ($r = -,028$, $p > 0,05$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Aylık gelir ile sağlık değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, gelir ile genel sağlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = ,213$, $p < 0,001$). Buna göre, aylık gelir arttıkça genel sağlık puanı olumlu yönde değişmektedir. Ancak, gelir ile fiziksel sağlık ($r = -,003$, $p > 0,05$) ve mental sağlık ($r = -,091$, $p > 0,05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 12: Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p
Dinç Olma	Ortaokul	6	6,26	,595	Gruplar arası	4,207	3	1,409	1,160	,325
	Lise	127	5,53	1,122	Gruplar içi	402,461	333	1,209		
	Lisans	135	5,44	1,108	Toplam	406,668	336			
	Lisansüstü	69	5,55	1,064						
Odaklanma	Ortaokul	6	6,00	1,382	Gruplar arası	13,766	3	4,589	2,050	,107
	Lise	127	4,59	1,530	Gruplar içi	745,438	333	2,239		
	Lisans	135	4,54	1,516	Toplam	759,204	336			
	Lisansüstü	69	4,77	1,391						
SBÖ	Ortaokul	6	6,18	,598	Gruplar arası	6,334	3	2,111	1,664	,175
	Lise	127	5,25	1,161	Gruplar içi	422,467	333	1,269		
	Lisans	135	5,17	1,138	Toplam	428,801	336			
	Lisansüstü	69	5,31	1,063						

Tablo 12’de araştırma eğitim durumu değişkenine ilişkin spora bağlılık ölçeği ve alt boyut puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, dinç olma, odaklanma alt boyutları ve SBÖ eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Her ne kadar ortalama puanlar ortaokul mezunlarında görece daha yüksek olsa da bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 13: Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p
Genel Sağlık	Ortaokul	6	40,83	13,934	Gruplar arası	299,331	3	99,777	,494	,687
	Lise	127	39,65	14,046	Gruplar içi	67254,526	333	201,966		
	Lisans	135	41,67	14,900	Toplam	67553,858	336			
	Lisansüstü	69	39,93	13,103						
Fiziksel Sağlık	Ortaokul	6	98,33	2,582	Gruplar arası	615,070	3	205,023	,962	,411
	Lise	127	91,22	15,375	Gruplar içi	70981,221	333	213,157		
	Lisans	135	93,04	13,701	Toplam	71596,291	336			
	Lisansüstü	69	90,51	15,343						
Mental Sağlık	Ortaokul	6	36,67	29,221	Gruplar arası	462,887	3	153,296	,499	,683
	Lise	127	36,60	18,510	Gruplar içi	102963,677	333	309,200		
	Lisans	135	39,23	16,536	Toplam	103426,564	336			
	Lisansüstü	69	37,97	16,657						

Tablo 13'te araştırma eğitim durumu değişkenine ilişkin yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyut puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık puanları eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, genel sağlık açısından en yüksek ortalamanın lisans mezunlarında ($\bar{X} = 41,67$), en düşük ortalamanın ise lise mezunlarında ($\bar{X} = 39,65$) olduğu görülmektedir. Fiziksel sağlıkta ortaokul mezunlarının ortalaması ($\bar{X} = 98,33$) diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır ($F = 0,962$, $p = 0,411$). Mental sağlık alt boyutunda ise lisans mezunlarının ortalaması ($\bar{X} = 39,23$) diğer eğitim gruplarına kıyasla daha yüksek olmakla birlikte, fark yine anlamlı değildir ($F = 0,499$, $p = 0,683$).

Tablo 14: Araştırma Grubunun Yüzme Spor Yılı Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Yüzme Spor Yılı	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p	Scheffe
Dinç Olma	a. 1 yıl ve altı	141	5,32	1,201	Gruplar arası	13,358	3	4,453	3,770	,011*	c>a
	b. 2-3	121	5,53	1,017	Gruplar içi	393,310	333	1,181			
	c. 4-5	69	5,85	,918	Toplam	406,668	336				
	d. 6 yıl ve üzeri	6	5,66								
Odaklanma	1 yıl ve altı	141	4,26	1,464	Gruplar arası	35,353	3	11,784	5,421	,001*	c>a; c>b
	2-3	121	4,87	1,451	Gruplar içi	723,851	333	2,174			
	4-5	69	5,00	1,447	Toplam	759,204	336				
	6 yıl ve üzeri	6	4,44	2,363							
SBÖ	1 yıl ve altı	141	5,00	1,188	Gruplar arası	17,705	3	5,902	4,781	,003*	c>a
	2-3	121	5,33	1,063	Gruplar içi	411,096	333	1,235			
	4-5	69	5,60	,971	Toplam	428,801	336				
	6 yıl ve üzeri	6	5,30	1,634							

*p<0,05

Tablo 14'te yüzme spor yılına göre dinç olma, odaklanma alt boyutlarında ve SBÖ anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Dinç olma puanları açısından yapılan varyans analizi, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermiştir, $F(3, 336) = 3,77$, $p = .011$; Scheffepost-hoc testi, 4-5 yıl spor yapan katılımcıların 1 yıl ve altı gruptan daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Odaklanma puanları için yapılan analizde anlamlı farklılık göstermiştir, $F(3, 336) = 5,42$, $p = .001$; post-hoc testi, 4-5 yıl yüzme sporu yapanların hem 1 yıl ve altı hem de 2-3 yıl gruplarına göre daha yüksek odaklanma puanı aldığını göstermiştir. SBÖ puanları açısından yapılan analizde de gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur, $F(3, 336) = 4,78$, $p = .003$; Scheffe testi, 4-5 yıl yüzme sporu yapanların 1 yıl ve altı grubuna göre daha yüksek SBÖ puanı aldığını ortaya koymuştur.

Tablo 15: Araştırma Grubunun Yüzme Spor Yılı Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Yüzme Spor Yılı	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p	Tamhane
Genel Sağlık	a. 1 yıl ve altı	141	40,82	13,882	Gruplar arası	2762,658	2	920,886	4,733	,003*	b<c
	b. 2-3 yıl	121	43,26	13,597	Gruplar içi	64791,199	235	194,568			
	c.4-5 yıl	69	35,43	14,135	Toplam	67553,858	237				
	d. 6 yıl ve üzeri	6	37,50	20,187							
Fiziksel Sağlık	1 yıl ve altı	141	90,43	15,183	Gruplar arası	1449,856	2	483,285	2,294	,078	
	2-3 yıl	121	94,46	12,530	Gruplar içi	70146,435	235	210,650			
	4-5 yıl	69	90,14	16,649	Toplam	71596,291	237				
	6 yıl ve üzeri	6	96,67	6,055							
Mental Sağlık	1 yıl ve altı	141	38,64	16,338	Gruplar arası	600,242	2	200,081	,648	,585	
	2-3 yıl	121	38,55	16,133	Gruplar içi	102826,321	235	308,788			
	4-5 yıl	69	35,94	19,769	Toplam	103426,564	237				
	6 yıl ve üzeri	6	32,00	39,110							

*p<0,05

Tablo 15 araştırma grubunun yüzme spor yılı değişkenine ilişkin yaşam kalitesi ölçeği alt boyut puanlarının ANOVA sonuçlarını göstermektedir. Sadece Genel sağlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($F(2, 235) = 4,73, p = .003$). Tamhane post-hoc testi, 2–3 yıl yüzme sporu yapanların 4–5 yıl yüzme sporu yapanlara göre daha yüksek genel sağlık puanı aldığını göstermiştir. Fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarındagruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). 6 yıl ve üzeri grupta örneklem sayısı düşük ($n=6$) olduğundan bu grup karşılaştırmalarda anlamlı bir katkı göstermemiştir.

Tablo 16: Araştırma Grubunun Haftalık Yüzme Sıklığı Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Haftalık Yüzme Sıklığı	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p	Tanhane
Dinç Olma	1 kez	167	5,26	1,193	Gruplar arası	27,980	2	13,990	12,339	,000*	3>1
	2 kez	117	5,61	,955	Gruplar içi	378,687	334	1,134			
	3 kez	53	6,07	,835	Toplam	406,668	336				
Odaklanma	1 kez	167	4,20	1,532	Gruplar arası	71,949	2	35,975	17,483	,000*	2>1
	2 kez	117	4,91	1,416	Gruplar içi	687,255	334	2,058			
	3 kez	53	5,40	1,114	Toplam	759,204	336				
SBÖ	1 kez	167	4,94	1,198	Gruplar arası	38,667	2	19,333	16,552	,000*	3>2; 2>1
	2 kez	117	5,40	1,006	Gruplar içi	390,134	334	1,168			
	3 kez	53	5,87	,810	Toplam	428,801	336				

*p<0,01

Tablo 16’da görüldüğü üzere haftalık yüzme sıklığına göre yapılan ANOVA analizleri, dinç olma, odaklanma alt boyutlarında ve SBÖ’de anlamlı farklılıklar göstermiştir (p>0,01). Dinç olma puanları açısından, haftada 3 kez yüzme yapan katılımcılar, 1 kez yüzme yapanlara göre daha yüksek puan almıştır (F (2,334) = 12,34; p <.001). Odaklanma boyutunda, haftada 2 kez yüzme yapan katılımcılar, 1 kez yüzme yapanlardan daha yüksek puan almıştır (F (2,334) = 17,48; p <.001). SBÖ puanları açısından ise haftada 3 kez yüzme yapanlar, 2 kez yüzme yapanlardan; 2 kez yüzme yapanlar da 1 kez yüzme yapanlardan daha yüksek puan göstermiştir (F (2,334) = 16,55).

Tablo 17: Araştırma Grubunun Haftalık Yüzme Sıklığı Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Haftalık Yüzme Sıklığı	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p	Scheffe
Genel Sağlık	1 kez	167	40,84	13,967	Gruplar arası	1919,272	2	959,636	4,883	,008*	2>3
	2 kez	117	42,48	14,167	Gruplar içi	65634,586	334	196,511			

	3 kez	53	35,28	13,847	Toplam	67553,858	336				
Fiziksel Sağlık	1 kez	167	90,06	15,802	Gruplar arası	1270,458	2	635,229			
	2 kez	117	94,32	12,015	Gruplar içi	70325,832	334	210,556	3,017	,050*	2>1
	3 kez	53	92,55	15,274	Toplam	71596,291	336				
Mental Sağlık	1 kez	167	37,87	15,688	Gruplar arası	554,257	2	277,128			
	2 kez	117	39,21	18,120	Gruplar içi	102872,307	334	308,001	,900	,408	-
	3 kez	53	35,32	21,451	Toplam	103426,564	336				

*p<0,05

Tablo 17'deki haftalık yüzme sıklığı ile yaşam kalitesi ölçeğinin sağlık boyutları arasındaki ANOVA sonuçları incelendiğinde, genel sağlık ve fiziksel sağlık boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Genel sağlık puanları açısından, haftada 2 kez yüzme yapan katılımcılar, 3 kez yüzme yapanlara göre daha yüksek puan almıştır (F (2,334) = 4,88, p = .008). Fiziksel sağlık boyutunda, haftada 2 kez yüzme yapan katılımcılar, 1 kez yüzme yapanlardan daha yüksek puan göstermiştir (F (2,334) = 3,02, p = .050). Mental sağlık boyutunda ise haftalık yüzme sıklığı grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 18: Araştırma Grubunun Yüzme Amacı Değişkenine İlişkin Spora Bağlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ölçek & Alt Boyutlar	Yüzme Amacı	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p
Dinç Olma	Maddi kazanç	52	5,39	1,207	Gruplar arası	2,059	3	,686		
	Sağlık	177	5,53	1,064	Gruplar içi	404,609	333	1,215	,565	,639
	Aktivite	90	5,49	1,132	Toplam	406,668	336			
	Yarışmacı/Sporcu	18	5,76	,988						
Odaklanma	Maddi kazanç	52	4,35	1,674	Gruplar arası	13,246	3	4,415		
	Sağlık	177	4,80	1,448	Gruplar içi	745,958	333	2,240	1,971	,118
	Aktivite	90	4,44	1,514	Toplam	759,204	336			
	Yarışmacı/Sporcu	18	4,87	1,314						
SBÖ	Maddi kazanç	52	5,07	1,253	Gruplar arası	3,875	3	1,292	1,012	,387

Sağlık	177	5,31	1,086	Gruplar içi	424,926	333	1,276
Aktivite	90	5,17	1,164	Toplam	428,801	336	
Yarışmacı/Sporcu	18	5,49	,977				

Tablo 18’de yüzme sporu ile ilgilenme amacı ile dinç olma, odaklanma alt boyutları ve SBÖ arasındaki farklar incelenmiştir. ANOVA sonuçlarına göre, dinç olma ($F(3,333) = 0,565$, $p = .639$), odaklanma ($F(3, 333) = 1,971$, $p = .118$) ve SBÖ ($F(3, 333) = 1,012$, $p = .387$) puanları açısından yüzme sporu ile ilgilenme amacı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 19: Araştırma Grubunun Yüzme Amacı Değişkenine İlişkin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yüzme amacı	n	X	Ss.	V	KT	Sd.	KO	F	p	Tamhane
Genel Sağlık	a. Maddi kazanç	52	36,92	12,491	Gruplar arası	1309,932	3	436,644	2,595	,048*	b>a
	b. Sağlık	177	42,20	15,064	Gruplar içi	66243,926	333	198,931			
	c. Aktivite	90	39,78	12,872	Toplam	67553,858	336				
	d. Yarışmacı/Sporcu	18	38,33	14,552							
Fiziksel Sağlık	Maddi kazanç	52	86,25	18,679	Gruplar arası	2419,415	3	806,472	3,882	,009*	b>a
	Sağlık	177	92,18	14,585	Gruplar içi	69176,876	333	207,738			
	Aktivite	90	94,78	10,464	Toplam	71596,291	336				
	Yarışmacı/Sporcu	18	91,67	15,718							
Mental Sağlık	Maddi kazanç	52	40,85	17,069	Gruplar arası	619,519	3	206,506	,669	,572	-
	Sağlık	177	37,72	16,683	Gruplar içi	102807,045	333	308,730			
	Aktivite	90	36,58	19,683	Toplam	103426,564	336				
	Yarışmacı/Sporcu	18	38,44	16,242							

* $p < 0,05$

Yüzme sporu ile ilgilenme amacı ile sağlık boyutları arasındaki ANOVA sonuçlarının yer aldığı Tablo 19 incelendiğinde, genel sağlık ve fiziksel sağlık alt boyutlarında istatistiksel

olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Genel sağlık puanları açısından, sağlık amacıyla yüzme yapan katılımcılar, maddi kazanç amacıyla yüzme yapanlardan daha yüksek puan almıştır ($F(3,333) = 2,60$, $p = .048$). Fiziksel sağlık boyutunda da benzer bir sonuç elde edilmiştir; sağlık amacıyla yüzme yapan katılımcılar, maddi kazanç amacıyla yüzme yapanlara göre daha yüksek puan almıştır ($F(3,333) = 3,88$, $p = .009$). Mental sağlık boyutunda ise yüzme amacı grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 20: Araştırma Grubunun Spora Bağlılık ile Yaşam Kalitesi Alt Boyut Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Sağlık	Fiziksel Sağlık	Mental Sağlık
Dinç Olma	r	,161**	,194**	,169**
	p	,003	,000	,002
	n	337	337	337
Odaklanma	r	-,010	,100	,014
	p	,848	,068	,800
	n	337	337	337
Spora Bağlılık Ölçeği Toplam	r	-,141*	,172**	-,120*
	p	,037	,002	,027
	n	337	337	337

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Tablo 20’de araştırma grubunun spora bağlılık ve yaşam kalitesi alt boyutlar puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre;

- Dinç olma ile genel sağlık arasında düşük düzeyde pozitif ($r = ,161$; $p = ,003$), fiziksel sağlık arasında düşük düzeyde pozitif ($r = ,194$; $p < ,001$) ve mental sağlık ile de benzer şekilde düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r = ,169$; $p = ,002$).
- Odaklanma ile genel sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -,010$; $p = ,848$). Fiziksel sağlık arasında çok zayıf düzeyde pozitif ancak istatistiksel olarak anlamlılık sınırında bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = ,100$; $p = ,068$) ve odaklanma ile mental sağlık arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = ,014$; $p = ,800$).
- Spora bağlılık ile genel sağlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -,141$; $p = ,037$). Fiziksel sağlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r = ,172$; $p = ,002$). Ancak, spora bağlılık ile mental sağlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -,120$; $p = ,027$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Katılımcıların spora bağlılığa ilişkin dinç olma puanlarının yüksek, odaklanma puanlarının ise orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Yaşam kalitesi alt boyutları incelendiğinde fiziksel sağlık puanlarının oldukça yüksek, genel sağlık puanlarının orta seviyede ve mental sağlık puanlarının ise daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yüzme sporunun fiziksel iyilik hâline güçlü katkılar sunduğunu, ancak mental sağlık boyutunun daha çok bireysel ve psikolojik faktörlere bağlı olarak değiştiğini ortaya koymaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcılar arasında dinç olma, odaklanma ve toplam spora bağlılık puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yüzme sporuna bağlılığın cinsiyetten bağımsız bir tutum olduğunu ve her iki cinsiyetin de spora benzer düzeyde bağlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Medeni durum değişkeninin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiş ve evli ile bekâr bireylerin genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, yaşam kalitesi algısının medeni durumdan ziyade bireyin yaşam tarzı, kişisel alışkanlıkları ve psikososyal özellikleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yaş ve aylık gelir ile spora bağlılık arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Yaşın dinç olma ile pozitif, odaklanma ile ise negatif yönlü düşük düzeyde ilişkiler gösterdiği belirlenmiş, ancak toplam spora bağlılık puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aylık gelir değişkeni ile spora bağlılık arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgular, spora bağlılık düzeyinin yaş veya ekonomik durumdan etkilenmediğini göstermektedir.

Yaş ve gelir değişkenlerinin yaşam kalitesine etkisi incelenmiştir. Yaş arttıkça genel sağlık puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu belirlenmiş, ancak yaşın fiziksel ve mental sağlık alt boyutlarıyla ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Öte yandan aylık gelir ile genel sağlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmış, gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin genel sağlık algılarının iyileştiği görülmüştür. Bu sonuç, ekonomik koşulların yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir unsur olabildiğini göstermektedir.

Eğitim durumu ile spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Dinç olma, odaklanma ve toplam spora bağlılık puanlarının eğitim düzeyine göre

değişmemesi, spor bağlılığının eğitim seviyesinden bağımsız olarak benzer düzeyde sürdürüldüğünü göstermektedir.

Yüzme sporuna katılım amacı ile yaşam kalitesi arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Sağlık amacıyla yüzme yapan bireylerin genel sağlık ve fiziksel sağlık puanlarının maddi kazanç amacıyla yüzme yapanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, yüzmeye başlama motivasyonunun yaşam kalitesi üzerinde etkili bir faktör olduğunu ve özellikle sağlık odaklı yüzme faaliyetlerinin bireyin yaşam kalitesine daha olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Spora bağlılık ile yaşam kalitesi alt boyutları arasındaki ilişkiler detaylı biçimde ortaya konmuştur. Dinç olma alt boyutunun genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık ile pozitif ilişkiler göstermesi, yüzme sporuna katılımın bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik hâline olumlu katkılar sunduğunu desteklemektedir. Buna karşın odaklanma alt boyutunun yaşam kalitesiyle anlamlı ilişki göstermemesi, odaklanmanın yaşam kalitesini doğrudan belirleyen bir unsur olmadığını düşündürmektedir. Spora bağlılık toplam puanının fiziksel sağlık ile pozitif; genel sağlık ve mental sağlık ile negatif ilişkiler göstermesi ise, yaşam kalitesinin farklı bileşenlerinin spor bağlılığından farklı düzeylerde etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Bu tabloya dayanan bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, yüzme sporuyla ilgilenen yetişkinlerin spora bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu, yüzmenin fiziksel sağlık üzerinde belirgin derecede olumlu etkiler yarattığı, yaşam kalitesinin mental ve genel sağlık boyutlarının ise daha karmaşık ve çeşitli faktörlerden etkilendiği anlaşılmaktadır. Ayrıca demografik değişkenlerin büyük çoğunluğunun spora bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, spor bağlılığının daha çok kişisel motivasyon ve bireysel eğilimlere bağlı olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu araştırmada yüzme sporuyla ilgilenen yetişkin bireylerin spora bağlılık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler çeşitli demografik değişkenler ışığında incelenmiş ve her tabloya dayalı bulgular tartışılmıştır.

Tablo 2’de sunulan bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması $26,14 \pm 5,05$ olup örneklemin ağırlıklı olarak genç yetişkinlerden oluştuğu görülmektedir. Bu durum, literatürde spor ve fiziksel aktiviteye katılımın genç yetişkinlik döneminde daha yaygın olduğu yönündeki bulgularla örtüşmektedir (Demir & İlhan, 2020; WHO, 2020). Yaş değişkenine ait çarpıklık ve basıklık değerleri, dağılımın genç yaş grubunda yoğunlaştığını göstermektedir. Katılımcıların ortalama aylık gelirlerinin $24.552,00 \pm 20.236,35$ TL olması ve

gelir dağılımının geniş bir aralıkta değişkenlik göstermesi, örnekleme düşük ve orta gelir grubundaki bireylerin ağırlıkta olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde gelir düzeyinin spora katılım, spora bağlılık ve yaşam kalitesi üzerinde etkili bir faktör olduğu belirtilmektedir (Eime vd., 2015; İlhan & Gencer, 2021). Bu bağlamda, örneklemin demografik yapısının yüzme sporuna katılan genç yetişkin bireylerin genel profilini yansıttığı ve yaş ile gelir değişkenlerinin spora bağlılık ve yaşam kalitesi üzerindeki olası etkilerinin dikkate alınmasının araştırma sonuçlarının yorumlanabilirliğini artıracacağı söylenebilir (Field, 2018; Pallant, 2020).

Tablo 5’te elde edilen tanımlayıcı istatistiklere göre katılımcıların dinç olma düzeylerinin yüksek, odaklanma düzeylerinin ise orta düzeyde bulunması, yüzme sporunun fiziksel enerji, canlılık ve motivasyon üzerinde belirgin etkileri olduğunu göstermektedir. Literatürde yüzmenin aerobik kapasiteyi artırdığı, tüm kas gruplarını çalıştırdığı ve fiziksel iyilik hâlini geliştirdiği ifade edilmektedir. Lee ve Oh (2015) Fiziksel sağlık alt boyutunun oldukça yüksek olması da bu sonuçları desteklemektedir. Buna karşılık mental sağlık puanlarının daha düşük olması, yüzmenin fiziksel etkilerinin mental iyilik hâline göre daha güçlü olduğu düşüncesini güçlendirmektedir. Mental sağlık, stres düzeyi, sosyal çevre, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu gibi çok boyutlu faktörlerden etkilendiği için yalnızca spor etkinliğiyle tamamen belirlenememektedir. Benzer şekilde, Zekioğlu vd. (2024) de fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık üzerindeki etkisinin mental sağlık üzerindeki etkiye kıyasla daha belirgin olduğunu vurgulamıştır.

Tablo 6’da cinsiyete göre spora bağlılık düzeylerindeki farkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, kadın ve erkeklerin spor bağlılığı açısından benzer düzeylerde olduğunu göstermekte ve literatürde yer alan bazı çalışmalarla uyumludur. Altıntaş vd. (2012), yetişkin sporcular arasında cinsiyet farkının spora bağlılık üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını ifade etmektedir. Bu durum, spora bağlılığın biyolojik değil daha çok psikolojik, sosyal ve motivasyonel süreçlerle ilişkili olduğunu desteklemektedir. Aynı zamanda yüzme sporunun her iki cinsiyet için de erişilebilir ve tercih edilebilir olması, bağlılık düzeylerinin benzer çıkmasına zemin hazırlamış olabilir.

Tablo 7’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarına ilişkin puanları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, her üç alt boyutta da kadın ve erkek katılımcılar arasında ortalama puanlar açısından farklılıklar bulunmasına rağmen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarında erkek katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu, genel sağlık alt boyutunda ise kadın katılımcıların ortalama puanlarının

erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yüzme sporuna düzenli olarak katılan bireylerde cinsiyetin yaşam kalitesi algısı üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını düşündürmektedir. Literatürde spor ve fiziksel aktiviteye katılımın, cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik hâlini desteklediği ve yaşam kalitesini artırdığı belirtilmektedir (Eime vd., 2015; WHO, 2020). Benzer şekilde, düzenli spor yapan bireylerde cinsiyete dayalı yaşam kalitesi farklılıklarının azaldığını ortaya koyan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir (Tekkurşun vd., 2020; İlhan & Gencer, 2021). Bu bağlamda, araştırma bulguları yüzme sporunun kadın ve erkek bireyler üzerinde yaşam kalitesi açısından benzer olumlu etkiler oluşturduğunu ve cinsiyet değişkeninin yaşam kalitesi alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 8’de araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeği ve alt boyutları olan dinç olma, odaklanma ve SBÖ puanları bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, evli ve bekar katılımcıların spora bağlılık ve alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında farklılıklar bulunmakla birlikte bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, dinç olma ve SBÖ alt boyutlarında bekar bireylerin puanlarının evli bireylere kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu, odaklanma alt boyutunda ise benzer şekilde bekar katılımcıların ortalama puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmaması, medeni durumun spora bağlılık üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir. Literatürde düzenli spor ve fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin yaşam düzeni ve sosyal rolleri farklılık gösterse de motivasyon ve bağlılık düzeylerinin medeni durumdan bağımsız olarak şekillenebildiği belirtilmektedir (Eime vd., 2015; Tekkurşun vd., 2020). Ayrıca yetişkin bireylerde spora katılım sürekliliğinin daha çok bireysel ilgi, sağlık beklentisi ve yaşam tarzı ile ilişkili olduğu, medeni durumun ise ikincil bir faktör olarak kaldığı ifade edilmektedir (İlhan & Gencer, 2021). Bu bağlamda araştırma bulguları, yüzme sporuna katılan bireylerde spora bağlılık düzeylerinin evli ya da bekar olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ve sporun bireylerin yaşam koşullarından bağımsız olarak sürdürülebilir bir davranış haline gelebildiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 9’un sonuçları medeni durumun yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymaktadır. Evli ve bekâr katılımcıların yaşam kalitesi alt boyutlarında benzer düzeylerde puanlar alması, bireyin yaşam kalitesinin daha çok kişisel yaşam tarzı, sosyal çevre, stres yönetimi ve fiziksel aktivite alışkanlıkları gibi değişkenlere bağlı olduğunu göstermektedir. Demir vd. (2021) yaşam kalitesinin sosyal statü gibi demografik değişkenlerden çok bireyin öznel yaşam doyumu ve sağlık algısıyla ilişkili olduğunu ifade

etmektedir. Bu doğrultuda medeni durumun yaşam kalitesine etkisinin sınırlı olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Tablo 10’da yaşı dinç olma ile pozitif; odaklanma ile negatif yönde ilişkiler göstermesi, yaş ilerledikçe bireylerin fiziksel canlılığını koruma çabasının arttığını, ancak dikkat ve odaklanma becerilerinin yaşla birlikte azalabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte yaşı spora bağlılık toplam puanı ile anlamlı ilişki göstermemesi, spor bağlılığının yaş bağımsız bir olgu olduğunu düşündürmektedir. Anderson ve Cychosz (2003), spora devam etme motivasyonunun yaşa bağlı değil, daha çok bireyin içsel motivasyonuna ve spor yapma alışkanlıklarına bağlı olduğunu belirtmektedir. Aylık gelir değişkeninin spora bağlılıkla ilişkili olmaması da yüzme sporuna katılımın ekonomik faktörlerden çok gönüllü tercihler ve spora yönelik tutumlarla şekillendiğini göstermektedir.

Tablo 11’de yaşı genel sağlıkla negatif ilişkisi, yaş ilerledikçe bireylerin sağlık algısının düştüğünü göstermektedir. Bu bulgu, literatürde yaygın olarak ifade edilen yaşlanmaya bağlı sağlık algılarındaki düşüşle uyumludur (Fox, 1999). Öte yandan aylık gelir ile genel sağlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunması, ekonomik gücün sağlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırması, daha dengeli beslenme olanakları sunması ve daha iyi yaşam koşulları sağlamasıyla açıklanabilir. Yaşam kalitesi üzerine yapılan birçok çalışma, gelir düzeyinin genel sağlık algısını etkileyen önemli bir sosyal belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (WHO, 2010). Bu doğrultuda çalışma bulguları literatürle uyumlu bulunmuştur.

Tablo 12’de eğitim durumu ile spora bağlılık arasındaki farkların anlamlı olmaması, spora bağlılığın eğitim düzeyine göre değişmediğini göstermektedir. Bu bulgu, spor bağlılığının daha çok bireysel ilgi, motivasyon ve spora yönelik geçmiş deneyimlerle ilişkili olduğunu, eğitim seviyesinin bu tutumu belirleyici bir faktör olarak öne çıkmadığını göstermektedir. Scalan vd. (1993) bağlılık düzeyinin eğitim ile doğrudan ilişkilendirilmesinin güç olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmanın bulguları da literatürdeki bu görüşü desteklemektedir.

Tablo 13’te yer alan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların genel sağlık, fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarına ilişkin yaşam kalitesi puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, genel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarında lisans mezunlarının, fiziksel sağlık alt boyutunda ise ortaokul mezunlarının ortalamalarının görece daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu bulgular, düzenli olarak yüzme sporuna katılan bireylerde yaşam kalitesi algısının eğitim düzeyinden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyrettiğini göstermektedir. Literatürde spor ve fiziksel aktiviteye katılımın, bireylerin sosyo-

demografik özelliklerinden bağımsız biçimde yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği vurgulanmakta olup, bu araştırma bulguları ilgili çalışmalarla paralellik göstermektedir (Eime vd., 2015; WHO, 2020)

Tablo 14'te yer alan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların yüzme sporuyla ilgilenme sürelerine göre spora bağlılık ölçeğinin dinç olma, odaklanma ve toplam spora bağlılık (SBÖ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bulgular incelendiğinde, yüzme sporuyla 4–5 yıl ve 6 yıl ve üzeri süredir ilgilenen bireylerin, 1 yıl ve altı süredir yüzme yapan katılımcılara kıyasla daha yüksek spora bağlılık puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, spor yapma süresi arttıkça bireylerin spora yönelik motivasyonlarının, alışkanlık düzeylerinin ve psikolojik bağlılıklarının güçlendiğini göstermektedir. Literatürde spor deneyim süresinin artmasının, bireylerin spora bağlılık, odaklanma ve kendini zinde hissetme düzeylerini olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Tekkurşun vd., 2020; Eime vd., 2015). Ayrıca uzun süreli fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin sporla bütünleşmesini artırarak sporu yaşam tarzı haline getirdiği ve bu durumun spora bağlılığı güçlendirdiği ifade edilmektedir (WHO, 2020). Bu bağlamda elde edilen bulgular, yüzme sporunda sürekliliğin spora bağlılık üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ve spor yılı arttıkça bireylerin spora daha güçlü bir bağlılık geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 15'e göre yüzme spor yılına bağlı olarak yaşam kalitesi alt boyutlarından yalnızca genel sağlık boyutunda anlamlı fark bulunmaktadır ($F(2,235)=4,73$; $p<0,05$). Tamhane post-hoc sonuçları, 2–3 yıl yüzme yapan bireylerin, 4–5 yıl yüzme yapanlara göre daha yüksek genel sağlık puanına sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin genel sağlık algısını olumlu yönde etkilediğini bildiren çalışmalarla paraleldir (WHOQOL Group, 1998; Biddle & Asare, 2011). Buna karşılık fiziksel sağlık ve mental sağlık alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Bu durum, yaşam kalitesinin bu boyutlarının yalnızca spor süresinden ziyade çoklu biyopsikososyal etmenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (WHOQOL Group, 1998). Ayrıca 6 yıl ve üzeri yüzme yapan grubun örneklem büyüklüğünün düşük olması ($n=6$) bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Tablo 16 bulguları, haftalık yüzme sıklığına göre dinç olma, odaklanma alt boyutları ve spora bağlılık (SBÖ) puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p<0,01$). Haftada 3 kez yüzme yapan bireylerin, dinç olma puanlarının haftada 1 kez yüzenlere göre daha yüksek olduğu; odaklanma boyutunda ise 2 ve 3 kez yüzme yapanların, 1 kez yüzenlerden daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Ayrıca SBÖ açısından haftada 3 kez yüzme yapanların, 2 ve 1 kez

yüzme yapanlara kıyasla daha yüksek spora bağlılık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite sıklığının artmasının enerji düzeyi, bilişsel odaklanma ve spora bağlılık üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koyan önceki çalışmalarla uyumludur (Hagger vd., 2002; Biddle & Asare, 2011).

Tablo 17’de haftalık yüzme sıklığına göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları incelendiğinde, genel sağlık ve fiziksel sağlık boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Genel sağlık puanları açısından haftada 2 kez yüzme yapan bireylerin, haftada 3 kez yüzme yapanlara göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Fiziksel sağlık boyutunda ise haftada 2 kez yüzme yapanların, haftada 1 kez yüzme yapanlara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, orta düzeyde ve düzenli yapılan fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinin özellikle genel ve fiziksel sağlık algısını olumlu etkilediğini göstermektedir. Literatürde, aşırı sıklıktaki egzersizin yorgunluk ve toparlanma sorunları nedeniyle algılanan sağlık üzerinde sınırlayıcı etki yaratabileceği; buna karşın dengeli egzersiz sıklığının yaşam kalitesini artırdığı belirtilmektedir (WHOQOL Group, 1998; Biddle & Asare, 2011). Mental sağlık boyutunda anlamlı fark bulunmaması ise bu boyutun yalnızca fiziksel aktivite sıklığına değil, psikososyal ve çevresel faktörlere de bağlı olabileceğini düşündürmektedir (WHOQOL Group, 1998).

Tablo 18’de sunulan bulgular doğrultusunda, araştırma grubunun yüzme sporuyla ilgilenme amacına (aktif, yarışmacı/sporcu, maddi kazanç, sağlık vb.) göre spora bağlılık düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. ANOVA sonuçlarına göre dinç olma alt boyutunda ($F(3,333)=0,565$; $p=0,639$), odaklanma alt boyutunda ($F(3,333)=1,971$; $p=0,118$) ve spora bağlılık ölçeği toplam puanında ($F(3,333)=1,012$; $p=0,387$) gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu, öğrencilerin yüzme sporuyla ilgilenme nedenlerinin, spora bağlılık düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Literatürde spora bağlılığın daha çok bireyin içsel motivasyonu, algılanan yeterlik düzeyi ve spordan aldığı haz ile ilişkili olduğu; spor yapma amacının ise tek başına bağlılığı açıklamakta yetersiz kalabildiği vurgulanmaktadır (Scanlan vd., 1993; Alexandris vd., 2002). Benzer şekilde Sarrazin ve arkadaşları (2002), sporcuların spora devam etme ve bağlılık düzeylerinde temel belirleyicinin motivasyonel süreçler olduğunu, dışsal amaçların ise sınırlı bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, elde edilen sonuçların literatürle uyumlu olduğu ve yüzme sporuna yönelme amacından bağımsız olarak bireylerin spora bağlılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 19'un bulguları, yüzme sporuna başlama amacının yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir. Sağlık amacıyla yüzme yapan bireylerin yaşam kalitesi puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olması, literatürdeki birçok çalışmayla paralellik göstermektedir. Ekicioğlu (2023), yüzme sporunun sağlık odaklı yapıldığında yaşam kalitesi üzerinde daha güçlü bir olumlu etki yarattığını vurgulamıştır. Bu araştırmadaki bulgular da yüzme motivasyonunun yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır.

Tablo 20'de spora bağlılık ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler incelendiğinde, dinç olma alt boyutunun üç yaşam kalitesi alt boyutuyla pozitif ilişkiler göstermesi yüzmenin fiziksel ve psikolojik iyilik hâline destek sunduğunu göstermektedir. Ancak odaklanma alt boyutu ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunmaması, dikkat ve zihinsel yoğunlaşmanın yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir unsur olmadığını göstermektedir. Spora bağlılık toplam puanının genel sağlık ve mental sağlıkla negatif; fiziksel sağlıkla pozitif ilişki göstermesi ise yaşam kalitesinin farklı boyutlarının spor bağlılığından farklı şekilde etkilendiğini düşündürmektedir. Weiss ve Ferrer-Caja (2002), spor bağlılığının bazı durumlarda rekabet baskısı, performans beklentisi ve yorgunluk gibi psikolojik yükler oluşturabileceğini ve bunun mental sağlık üzerinde olumsuz etki yaratabileceğini ifade etmektedir. Bu değerlendirme mevcut bulgularla örtüşmektedir.

Genel olarak tartışıldığında, araştırma bulguları yüzme sporunun fiziksel sağlık üzerinde güçlü, mental sağlık üzerinde ise değişken etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Spora bağlılığın demografik faktörlerden büyük ölçüde bağımsız olması, sporun psikolojik ve gönüllü yönünün önemini vurgulamaktadır. Bununla birlikte yüzme sporuna katılım motivasyonunun yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir unsur olduğu tespit edilmiştir. Literatürle uyumlu biçimde, yüzme sporunun yaşam kalitesini geliştirme potansiyeli bulunmakta; özellikle sağlık amacıyla yapılan spor etkinliklerinin daha anlamlı katkılar sunduğu görülmektedir.

Öneriler

Bu araştırma sonuçlarına dayanarak, yüzme sporunun faydalarını en üst düzeye çıkarmak ve tespit edilen sınırlılıkları gidermek için çeşitli paydaşlara yönelik kapsamlı öneriler geliştirilebilir. Araştırma, yüzmenin fiziksel sağlık ve dinç olma düzeyleri üzerindeki güçlü olumlu etkisini doğrulamakta, ancak mental sağlık ve odaklanma üzerindeki etkilerinin daha karmaşık ve değişken olduğunu göstermektedir. Özellikle, odaklanma düzeylerinin yaşla birlikte azalma eğilimine karşı koymak için, yüzme sırasında zihinsel görevler eklenerek, bireylerin bilişsel zindeliği desteklenebilir. Yüzme tesisleri, pazarlama stratejilerinde sağlık ve

yaşam boyu zindelik temasını öne çıkarabilir, zira araştırmalar sağlık amacıyla spora başlayanların yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Akademik çalışmalar için, araştırmanın ortaya çıkardığı spor bağlılığı ile mental sağlık arasındaki negatif ilişki gibi çelişkili bulgular derinlemesine incelenebilir. Bu çalışmalar nitel araştırmalar yoluyla spora bağlılığının farklı alt boyutlarının yetişkinlerin psikolojik iyi oluşuna nasıl yansıdığının anlaşılmasıyla mümkün olabilir. Ayrıca, aylık gelir ile genel sağlık arasında tespit edilen pozitif ilişkinin ışığında, yüzme sporuna erişimin önündeki ekonomik engeller ve düşük gelirli grupların katılımını artıracak sosyal politikaların yaşam kalitesine etkileri incelenebilir. Politika yapıcılar, yüzme sporunun fiziksel sağlık üzerindeki belirgin faydaları nedeniyle, özellikle yaşlanmaya bağlı sağlık sorunları ve kronik hastalıkları önleme programlarında yüzmeyi birincil fiziksel aktivite reçetesi olarak teşvik edebilir. Sonuç olarak, araştırma bulguları, yüzme sporunun yaşam kalitesini artırma potansiyelini maksimize etmek için, fiziksel antrenmanın yanı sıra psikolojik desteği ve sağlık odaklı motivasyonu önceliklendiren bütüncül bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini açıkça göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Akgül, A., & Çevik, O. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri: SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*. Ankara: Emek Ofset.
- Akıllıoğlu, O. (2019). *Düzenli yüzme egzersizlerinin ortaokul öğrencileri üzerinde fiziksel ve algı düzeyindeki etkileri (Şanlıurfa ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 560985).
- Akkuş, İ. (2022). *Sporcuların spora olan bağlılıkları ile sporcu kimliklerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 711105).
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Testing the sport commitment model in the context of exercise and fitness participation. *Journal of Sport Behavior*, 25(3).
- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 267075).
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. K., & Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (1995). Exploration of the relationship between exercise behavior and exercise identity. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 159-167.
- Ateş, B., Saygın, Ö., & Zorba, E. (2009). Ev hanımlarının fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 357-367
- Aydın, D. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde ekonomik faktörlerin yüzme antrenörlerinin yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 690055).
- Aytaç, K. Y., Yetiş, Ü., Gülbağlar, İ., Aytaç, E., & Gülbağlar, R. (2022). Yüzme havuzunu kullanan yetişkin bireylerin memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 2), 867-880.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Balla, K., Szabó, A., Gyene, I., Jáki, Z., & Mezei, G. (2008). Does long-term regular swimming have an influence on quality of life, anxiety and depressive symptoms of adolescents with asthma? Quality of life and psychological status of young asthmatics. *Hungarian Medical Journal*, 2(4), 551-561.
- Baltacı, A. (1980). *Çocuklarda yüzme egzersizinin solunum parametrelerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 12358).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). New York: Freeman.
- Barbosa, T. M., Keskinen, K. L., Fernandes, R., Colaço, P., Lima, A. B., & Vilas-Boas, J. P. (2005). Energy cost and intracyclic variation of the velocity of the centre of mass in butterfly stroke. *European Journal of Applied Physiology*, 93(5), 519-523.

- Barlow, J., Gresty, K., Findlay, M., Cooke, C., & Davidson, M. (2012). The effect of different swimming strokes on musculoskeletal loading. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 657–664.
- Batıhan, S., & Kayıhan, H. (2016). Serebral palsili bir çocukta PEO temelli ergoterapi müdahale programının aktivite performansı ve yaşam kalitesine etkisi: Olgu çalışması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 4(1), 35-41.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Bíró, M., Révész, L., & Hidvégi, P. (2015). *Swimming. History technique teaching*. Hungary: EKC Líceum Press.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Amerika: Human Kinetics.
- Bozdoğan, A. (2001). *Stilleriyle temel yüzme*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Burton, L., Weston, D., & Kowalski, R. (2009). Personality. *Psychology*, 3rd edn (Milton, QLD: Wiley), 421-462.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18(8), 605-626.
- Colwin, M. (2002). *Breakthrough swimming*. Amerika: Human Kinetics Publishers.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- Çimen, M., & Akbolat, M. (2016). Perceived social support and life satisfaction of residents in a nursing home in Turkey. *International Journal of Health Management and Tourism*, 1(1), 41-56.
- DeCarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2(3), 292–307.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science & Business Media.
- Dedemli, S. (2021). *Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocukların, mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 676483).
- Deming, W. E. (2018). *Out of the Crisis, reissue*. Cambridge: MIT Press.
- Demir, G. T. (2015). Rekreatif spor etkinliklerine katılımın sosyal etkileşim ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 75–88.
- Demir, G. T., & İlhan, L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69

- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Demiral, Y., Ergor, G., Unal, B., Semin, S., Akvardar, Y., Kıvırcık, B., & Alptekin, K. (2006). Normative data and discriminative properties of short form 36 (SF-36) in Turkish urban population. *BMC Public Health*, 6(1), 247
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Dishman, R. K. (1982). Compliance/adherence in health-related exercise. *Health Psychology*, 1(3), 237.
- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2015). Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, 15(1), 434.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Ekicioğlu, M. S. (2023). *Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ve spora bağlılık düzeyinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 790435).
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık su yüzme sporcularının spora bağlılıklarının yaşam doyumuna etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 68-76.
- Ekmekci, C. (2020). *Farklı düzeylerde spor yapan sporcuların sportmenlik anlayış düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek lisans tezi) Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 650635).
- Ensari, F. (2023). *Astımlı çocuklarda yüzmenin yaşam kalitesi üzerine etkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 841987).
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Londra: Sage Publications Limited.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Giddens, A. (2005). *Sosyoloji, (Haz. Cemal Güzel)*. Ankara: Ayraç Yayınevi, 25-28.
- Gökdemir, K. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76
- Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society Series D: The Statistician*, 33(4), 391-399.
- 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), 975-984.

- Güllü, S., & Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Güngör, N. B., Yılmaz, A., & İlhan, E. L. (2019). Yaşam kalitesi bağlamında özel bir sporcunun kazanımları: Ebeveyn görüşleri doğrultusunda bir durum çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 421-443.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Biddle, S. J. (2002). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 7(3), 283-297
- Heyward, V. H. (1992). Advanced fitness assessment and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(2), 278.
- Hopkins, K. D., & Weeks, D. L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717-729.
- International Organization for Standardization. (2015). *ISO 9000: 2015 quality management systems-fundamentals and vocabulary*.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Amerika: Human Kinetics.
- Juran, J. M., Gryna, F. M., & Bingham, R. S. (1979). *Quality control handbook* (Vol. 3, p. 2). New York: McGraw-hill.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya M., (2014). *Ankara'da performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentileri*. (Yüksek lisans tezi) Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 369803).
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kocamaz, M. (2017). *Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 369803).
- Lee, B. A., & Oh, D. J. (2015). Effect of regular swimming exercise on the physical composition, strength, and blood lipid of middle-aged women. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(5), 266.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Jackson, S.A. (2007). Athlete engagement: 11. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Madan, M., & Karagözoğlu, C. (2019). Futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 88-98.
- Μελανουρέα-Μελανούρη, Α. Π. (2024). *The effect of competitive swimming on stress management and quality of life: a cross-sectional study* (Master's thesis). University of Thessaly, Greece. 11615/84250.
- Moors, J. J. A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. *The American Statistician*, 40(4), 283-284

- Musiyenko, O. V., Chopyk, R. V., & Kizlo, N. B. (2020). Influence of swimming on sensory functioning, quality of life and behavior of children with autism. *Health, Sport, Rehabilitation*, 6(3), 60-69.
- Mutrie, N., & Faulkner, G. (2004). Physical activity: Positive psychology in motion. *Positive Psychology in Practice*, 146-164.
- Numanoğlu, H. (2020). *Rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 635957).
- Nunnally J. C. (1978). *Psychometric theory* (2. baskı). New York, NY: McGraw-Hill.
- Oktik, N. (2004). Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi: Muğla örneği. *Muğla: Muğla Üniversitesi Yayınları*.
- Orhanlı, C. (2017). *Ailelerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 487360).
- Pancotto, H. P., Tome, C. A., & Esteves, A. M. (2021). Influence of swimming on sleep and quality of life of people with visual impairments. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(2), 179-183.
- Parasuraman, A. B. L. L., Zeithaml, V. A., & Berry, L. (1988). SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. *1988*, 64(1), 12-40.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 645591).
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 1-23.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.02-403.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Wilson, N. C., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): I. Introduction and methodology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 360-376.
- 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). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 375074).
- Shephard, R. J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 9(2), 113-126.
- Shephard, R. J. (2007). Fitness professional's handbook. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(4), 785-786.
- Stanton, R., Reaburn, P. R., & Humphries, B. (2004). The effect of short-term Swiss ball training on core stability and running economy. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 522-528.
- Sumartana, I. M., & Setiaji, Y. (2025). The physical and mental health benefits of swimming: Enhancing fitness, relaxation, endurance, and overall well-being. *Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies (JIMS)*, 1(2), 88-100.
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2014). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 3-14.
- Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Tamer, K. (2000). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Tanaka, H. (2009). Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health. *Sports Medicine*, 39(5), 377-387.
- Tang, Z., Wang, Y., Liu, J., & Liu, Y. (2022). Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1051551.
- Taşkın, A. (2021). *Egzersiz yaşam kalitesi ve uyku kalitesine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 664116).
- Thomas, D. (2015). *Yüzme adım adım başarı*. (Çev: Muhlis Yararcan). İstanbul: Ekin Kitap Spor ve Turizm Yayınları.
- Top, E., & Akıl, M. (2017). 10 haftalık yüzme egzersizinin hafif düzeyde zihinsel engelli bireyler ve ailelerinin yaşam kalitelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 53-61.
- Tunç, A. (2021). 9-13 yaş gruplarındaki yüzme faaliyetlerinde bulunan öğrencilerin fiziki gelişim ve fiziki uygunluk özelliklerinin incelenmesi (Mardin ili uygulaması). (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 690518).
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1-39.
- Veenhoven, R. (2006). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Understanding Human Well-being*, 1, 74-100.

- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PloS One*, 7(4), e34731.
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473–483.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Ankara: Nobel Akademik.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. (8th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd edition pp. 101–170). Champaign, IL: Human Kinetics
- WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558
- World Health Organization, (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life* (No. WHO/MSA/MNH/PSF/97.4). World Health Organization.
- Yang, Y., & Green, S. B. (2011). Coefficient alpha: A reliability coefficient for the 21st century?. *Journal of Psycho Educational Assessment*, 29(4), 377-392
- Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., & Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.
- 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). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 570433).
- Yıkılmaz, H. (2019). *Yüzme havuzu kullanıcılarının memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam kalitelerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir. (Tez No. 577066).
- Zekioğlu, A., Tatar, A., & Ayhan, d. The importance of physical activity in terms of mental health: investigating the role of regular physical activity in the relationships between happiness, mental well-being, stress, anxiety, and depression. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 6(2), 128-142.
- Zhou, W. S., Mao, S. J., Zhang, S. K., Xu, H., & Li, W. L. (2023). Effects of aquatic exercises on physical fitness and quality of life in postmenopausal women: an updated systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1126126.
- Zorba, E. (2008). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*. Ankara: İnceler Ofset
- Zorba, E. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset.
- Zorba, E., & Ziyagil, M. A. (2019). *Egzersiz ve spor fizyolojisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.03.2025-267430



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
12.03.2025

Karar Sayısı
81

Oturum Sayısı
3

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 17.02.2025 tarihli ve E-83542712-050.99-261155 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 232225009 numaralı öğrencisi Beyzanur TEPECİK' in yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Yüzme Sporuyla İlgilenen Yetişkinlerin Spora Bağlılık Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkisi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *BSPBNDH1RP*

Belge Takip Adresi :

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 14.03.2025 14:53

Bilgi için: Nuri T.
Unvanı: A



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sizi “Yüzme Sporuyla İlgilenen Yetişkinlerin Spora Bağlılık Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 15 dakikanız ıyırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasınadayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmada Kişiselveri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya xxxxxxxxxxxx@gmail.com e-posta adresi ve 054XXXXXXXXX numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Çalışmanın Konusu ve Amacı: Bu çalışmasının amacı, yüzme sporu ile ilgilenen yetişkinlerin spora bağlılık düzeylerinin yaşam kaliteleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

Çalışma İşlemleri: Çalışmamızın nitel aşamasında araştırmacılar tarafından hazırlanmış birinci bölümü kişisel bilgiler, ikinci bölümü spora bağlılık ölçeği, üçüncü bölümü ise yaşam kalite ölçeği oluşturmaktadır.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/ lar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

.....

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon: (X) XXX XXXX

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Beyzanur Tepecik

İmzası:

Ek 3: Anket Formu

YÜZME SPORUYLA İLGİLENEN YETİŞKİNLERİN SPORA BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN YAŞAM KALİTELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Bu anket formu Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde yürütülmekte olan “Yüzme Sporuyla İlgilenen Yetişkinlerin Spora Bağlılık Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkisi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında veri toplamak amacı için kullanılacaktır. Anket kişisel bilgi formundan ve 55 maddelik ölçekten oluşmaktadır. Cevaplama süresi yaklaşık 15 dakikadır. Her bir maddeyi okuduktan sonra buna ne derece katıldığınızı işaretleyiniz. Lütfen işaretsiz madde bırakmayınız. Bu ölçekte kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi yazmayınız. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız bizim için önemlidir, değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Beyzanur TEPECİK

Bayburt Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Doç. Dr. Eda ADATEPE

Danışman

Lütfen size uygun cevabı işaretleyiniz ya da yazınız.

1. Cinsiyetiniz: Erkek () Bayan ()
2. Yaşınız:
3. Medeni Durumu: Evli() Bekar()
4. Eğitim Durumunuz: İlkokul() Ortaokul() Lise() Lisans() Lisansüstü()
5. Aylık Geliriniz:.....
6. Yüzme Spor Yılıınız: 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 4: Spora Bağlılık Ölçeği**SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ**

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 hissedirim	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

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.

Ek 5: Yaşam Kalitesi Ölçeği

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 enuygun 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. Sağlığınızbunları 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. ve giyinmek			
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 iş 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 problemlerinizi 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 ağrılarınız oldu mu?

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

4.Son dört hafta içerisinde vücut ağrılarınız normal iş ve günlük hayatınızdaki aktivitelerinizi (hem evi içinde 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 İçerisindeydiniz?						
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 problemlerinizi, 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 kadersağlıklıyım					
c) Sağlık durumumun kötüye					

gideceğini düşünüyorum					
d) Sağlık durumumun mükemmel olduğunu düşünüyorum					



ÖZ GEÇMİŞ

Beyzanur TEPECİK, örgün eğitim sürecinin ilk, orta ve lise öğrenim basamaklarını Bayburt ilinde tamamlamıştır. Önlisans düzeyindeki yükseköğrenimini Bayburt Üniversitesi Adalet Meslek Yüksekokulunda tamamladıktan sonra, lisans eğitimine Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği programı'nda devam etmiş ve söz konusu programdan bölüm birinciliği derecesiyle mezun olmuştur.

Tepecik, lisans öğrenimini takiben Bayburt Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde faaliyet gösteren yarı olimpiik kapalı yüzme havuzunda cankurtaran olarak göreve başlamıştır. Su sporları alanındaki mesleki bilgi ve becerilerini geliştirme yönünde çalışmalar yürüten TEPECİK, 2023 yılında yüzme uzmanlık belgesini almaya hak kazanmış ve bu doğrultuda aynı kurumda hem yüzme antrenörü hem de cankurtaran olarak görevini sürdürmektedir.

Akademik yeterliğini daha ileri seviyeye taşımayı hedefleyen TEPECİK, hâlen Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.