



EYLÜL 2025
CİLT: 1 SAYI: 2



SEP 2025
VOL: 1 ISSUE: 2

e - ISSN: 3062-259X

GENÇ SPOR AKADEMİ DERGİSİ (GSAD)

JOURNAL OF YOUNG SPORT ACADEMY (JYSA)





Yaşlılarda Egzersiz ve Fiziksel Aktivite: Literatür Taraması

Kaan Kaplan¹, Hacı Ahmet Pekel²

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

Özet

Kaplan, K., & Pekel, H. A. (2025). Yaşlılarda Egzersiz ve Fiziksel Aktivite: Literatür Taraması. Genç Spor Akademisi Dergisi, 1(2), 58-69.

Sorumlu Yazar: Kaan Kaplan,
kaan.kaplan@gazi.edu.tr

Geliş Tarihi/Received:
11.02.2025

Kabul Tarihi/Accepted:
13.04.2025

Yayın Tarihi/Published:
15.09.2025

Yaşlanma süreci, bireylerde fiziksel ve bilişsel işlevlerde azalmalarla kendini gösteren doğal bir süreçtir. Dünyada yaşlı nüfusun artışı; kronik hastalıklar, bağımlılık ve hareket kabiliyetinin azalması gibi sorunları beraberinde getirirken yaşlılarda yaşam kalitesini artırma çabaları önem kazanmaktadır. Bu bağlamda egzersiz, yaşlı bireylerin fiziksel ve bilişsel kapasitelerini koruma ve geliştirmede etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmada, farklı egzersiz türlerinin ve müdahale programlarının yaşlı bireylerde fiziksel ve bilişsel sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar değerlendirilmiştir. Derleme olarak ele alınan araştırmada Web Of Science, Pubmed veri tabanlarında "physical activity in older adults", "exercise in older adults", and "geriatrics" anahtar kelimeleri kullanılarak çeşitli filtrelemeler yapılmış, son filtreleme sonucu araştırmaya uyan 16 makale değerlendirmeye alınmıştır. Çeşitli yoğunluklarda uygulanan aerobik, direnç ve fonksiyonel egzersizlerin, yaşlı bireylerde bilişsel işlev, denge, güç ve yaşam kalitesine yönelik olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Özellikle çok bileşenli egzersiz programlarının hem fiziksel hem de psikososyal iyilik halinde anlamlı iyileşmeler sağladığı anlaşılmaktadır. Bu çalışma, yaşlı bireylerde bağımsız yaşam kapasitesini koruma ve artırmaya yönelik egzersiz müdahalelerinin, multidisipliner bir yaklaşım ile desteklenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Yaşlılık, Geriatri, Egzersiz

Dergide yayın yapan yazarlar,
Creative Commons Atıf 4.0
Uluslararası (CC BY-NC 4.0)
kapsamında lisanslanan
çalışmalarının telif haklarını
saklı tutarlar.

Exercise and Physical Activity in Older Adults: A Literature Review

Review Article

Abstract

The aging process is a natural phenomenon characterized by declines in both physical and cognitive functions. As the global elderly population continues to rise, challenges such as chronic diseases, dependency, and mobility limitations become more prevalent, highlighting the importance of efforts to enhance the quality of life in older adults. In this context, exercise emerges as an effective strategy for maintaining and improving the physical and cognitive capacities of elderly individuals. This review evaluates research studies examining the effects of various exercise types and intervention programs on the physical and cognitive health of older adults. A systematic literature search was conducted in the Web of Science and PubMed databases using the keywords "physical activity in older adults," "exercise in older adults," and "geriatrics," resulting in the selection of 16 relevant studies. Findings suggest that aerobic, resistance, and functional exercises of varying intensities contribute positively to cognitive function, balance, strength, and overall quality of life in older individuals. In particular, multicomponent exercise programs appear to provide significant improvements in both physical and psychosocial well-being. This study emphasizes the necessity of supporting exercise interventions aimed at preserving and enhancing independent living capacity in older adults through a multidisciplinary approach.

Keywords: Physical activity, Elderly, Geriatrics, Exercise



G E N C S P O R A K A D E M İ D E R G İ S İ

GİRİŞ

Dünya genelinde nüfusun yaşlanması, halk sağlığı açısından önemli bir meydan okuma olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaşam süresinin uzamasıyla birlikte yaşlı nüfusun oranı giderek artmakta; bu durum kronik hastalıklar, fiziksel kapasitede azalma ve bağımlılık gibi sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (WHO, 2021). Yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2017 yılında 6 milyon 895 bin 385 kişi iken son beş yılda %22,6 artarak 2022 yılında 8 milyon 451 bin 669 kişi oldu. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2017 yılında %8,5 iken, 2022 yılında %9,9'a yükseldi. Yaşlı nüfusun 2022 yılında %44,4'ünü erkek nüfus, %55,6'sını kadın nüfus oluşturdu. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörüldü (TÜİK, 2023).

Yaşlanmayla birlikte vücutta meydana gelen değişiklikler; kas kuvvetinin azalması, denge problemleri ve hareket kabiliyetinde kısıtlılık gibi zorluklara yol açabilir. Bunun sonucunda, yaşlı bireylerde yaşam kalitesi düşebilir. Yaşlanma süreci, bireylerin fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarında azalmalarla kendini gösteren doğal bir süreçtir. Yaşlılarda egzersiz ve fiziksel aktivite, bu süreçte meydana gelen olumsuz etkileri azaltarak yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir (Booth, Roberts & Laye, 2012). Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin sadece kas-iskelet sistemi üzerindeki değil, aynı zamanda kardiyovasküler, nörolojik ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmektedir (Valenzuela, 2018).

Düzenli egzersizin yaşlı bireylerde sarkopeni ve osteoporoz gibi yaşla ilişkili sorunların önüne geçebildiği, aynı zamanda düşme riskini azalttığı gösterilmiştir (Cruz-Jentoft et al., 2019). Özellikle direnç antrenmanlarının kas kütlesini ve gücünü koruma üzerindeki etkisi, yaşlılarda bağımsız yaşamı desteklemede kritik bir rol oynamaktadır (Steib, Schoene & Pfeifer, 2019). Ayrıca aerobik egzersizlerin kardiyovasküler sağlığı iyileştirerek mortalite oranlarını düşürdüğü, aynı zamanda bilişsel işlevlerin korunmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir (Blondell, Hammersley-Mather & Veerman, 2014). Son dönemde yapılan araştırmalar, egzersizin yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda mental sağlık için de büyük faydalar sağladığını ortaya koymaktadır. Egzersiz programları, sosyal izolasyonu azaltarak yaşlı bireylerin psikososyal iyilik halini destekler ve depresyon, anksiyete gibi mental sağlık sorunlarının riskini düşürebilir

(Loprinzi, Herod, Cardinal & Nooe, 2013). Bu derleme çalışması, yaşlı bireylerde egzersiz ve fiziksel aktivitenin bilişsel, fiziksel ve psikososyal iyilik halleri üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Çalışma kapsamında literatür taraması, aşağıda belirtilen yöntemlere uygun şekilde gerçekleştirilmiştir:

Araştırma Stratejisi

Araştırma, 2012 ile 2024 tarihleri arasında yayımlanan makaleleri kapsayacak şekilde yürütülmüştür. Veri tabanı olarak Web of Science ve PubMed kullanılmıştır. Anahtar kelimeler arasında " Physical activity in older adults ", " exercise in older adults ", "geriatrics" terimleri yer almıştır. Araştırmaya dahil etme ve hariç tutma kriterleri ise şöyledir;

Dahil etme kriterleri

- Çalışmanın, 65 yaş ve üzerindeki bireylerde fiziksel aktivite veya egzersizin etkilerini değerlendiren orijinal araştırmalardan oluşması,
- Randomize kontrollü çalışma (RCT) veya deneysel yöntemlere sahip olması,
- Makalelerin İngilizce yazılmış olması.

Hariç tutma kriterleri

- Sistemik derleme ve meta-analiz çalışmaları,
- Yetersiz metodolojik kaliteye sahip çalışmalar,
- Spesifik klinik hastalıklar üzerine odaklanan ve yaşlı popülasyon genelini yansıtmayan araştırmalar.
- Tam metnine erişilemeyen çalışmalar.

Veri Toplama ve Analiz

Belirlenen anahtar kelimeler kullanılarak sonuçları analiz etmek için çeşitli filtrelendirmeler yapılmış ve dahil etme kriterlerini karşılayan toplam 16 çalışma seçilmiştir. Çalışmaların özellikleri (yöntem, katılımcı özellikleri, müdahale türü, sonuç ölçütleri) detaylı olarak incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular, yaşlı bireylerde egzersizin etkilerini açıklayan tablolar hâlinde özetlenmiştir.

Bu çalışmada yalnızca açık erişim veriler ve yayımlanmış literatür kullanıldığı için etik onay gerekliliği bulunmamaktadır. Ancak, seçilen çalışmaların metodolojik farklılıklarının, bulguların genel yorumlanması üzerinde kısmi sınırlamalar oluşturabileceği kabul edilmiştir.

Sonuç Ölçütleri

Sonuç ölçütleri, fiziksel kapasite (kas gücü, denge, dayanıklılık), bilişsel işlevler (hafıza, dikkat, psikomotor hız) ve psikososyal iyilik hâli (sosyal etkileşim, anksiyete ve depresyon düzeyleri) üzerine etkileri kapsayacak şekilde belirlenmiştir. Değerlendirme sonuçları, kategorize edilmiş ve tartışma kısmında ele alınmıştır.



Çalışmanın adı	Yazarlar ve yayın yılı	Yayınlandığı Dergi	Yöntem	Bulgular	Sonuç
1- Düşük ve yüksek yoğunluklu fiziksel egzersizin demanslı yaşlı bireylerin fiziksel ve bilişsel işlevleri üzerindeki etkileri: Randomize kontrollü bir çalışma	Sanders ve ark. (2020)	Alzheimer's Research & Therapy	24 hafta boyunca düşük ve yüksek yoğunluklu aerobik ve kuvvet antrenmanları. Katılımcılar yürüyüş ve alt vücut kuvvet antrenmanlarına katıldı.	Yüksek yoğunluklu egzersiz, yürüme hızını artırdı; bilişsel işlevlerde önemli bir değişiklik gözlenmedi.	Yüksek yoğunluklu egzersiz, bazı fiziksel faydalar sağlarken bilişsel açıdan sınırlı etki göstermektedir.
2- Yaşlı bakım evi sakinlerinde fiziksel işlev, bilişsel yetenekler ve psikososyal iyilik hâli için çok bileşenli bir egzersiz müdahalesi: PROCARE projesi kapsamında bir randomize kontrollü çalışmanın protokolü	Cordes ve ark. (2019)	BMC Geriatrics	Çalışmada 16 hafta boyunca iki haftalık seanslarla fiziksel (güç, dayanıklılık, denge, esneklik) ve bilişsel-motor beceri egzersizleri uygulandı.	Fiziksel ve bilişsel işlevler ile yaşam kalitesinde önemli iyileşmeler gözlemlendi.	Yapılandırılmış egzersiz programlarının yaşlı bakımı sırasında hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından faydalı olduğu belirtilmiştir.
3- Ev Tabanlı Bir Egzersiz Programının, Düşme Riski Yüksek ve Toplumda Yaşayan Yaşlı Bireylerde Sonraki Düşmeler Üzerindeki Etkisi: Randomize Kontrollü Bir Klinik Çalışma	Liu-Ambrose ve ark. (2019)	JAMA	12 ay boyunca ev tabanlı kuvvet ve denge eğitimi, haftada iki kez fiziksel terapist rehberliğinde uygulandı.	Ev tabanlı egzersiz programı, düşme oranlarını önemli ölçüde azalttı.	Yüksek riskli yaşlılarda düşme önleme stratejisi olarak ev tabanlı egzersizin etkili olduğu belirtilmiştir.
4- Pilates ile genel fiziksel aktivite programının düşme önleme üzerindeki etkileri: Randomize kontrollü bir çalışma	Patti ve ark. (2021)	Medicine	Pilates grubu; denge, kuvvet ve esneklik içeren egzersizler yaparken, kontrol grubu genel fiziksel aktivite programını uyguladı.	Pilates, denge ve kuvvet açısından genel fiziksel aktiviteye kıyasla üstün sonuçlar gösterdi.	Pilatesin yaşlılarda denge ve kuvvet gelişimi için etkili bir yöntem olduğu vurgulanmıştır.
5- Yoga-plus egzersiz karışımı yaşlılarda bilişsel, duygusal ve fiziksel işlevleri destekler	Hishikawa ve ark. (2019)	Neurological Research	12 ay boyunca yoga ve aerobik egzersiz içeren "Yoga-plus" programı uygulandı.	Alt düzeyde olan bireylerde özellikle bilişsel ve fiziksel işlevlerde önemli iyileşmeler görüldü.	Yoga tabanlı egzersiz karışımlarının bilişsel ve fiziksel işlevlerin iyileştirilmesi açısından yararlı olduğu belirtilmiştir.

Çalışmanın adı	Yazarlar ve yayın yılı	Yayınlandığı Dergi	Yöntem	Bulgular	Sonuç
6- Kardiyak Rehabilitasyonda Yaşlı Yetişkinler İçin Direnç Antrenmanı	Khadanga ve ark. (2019)	Clinics in Geriatric Medicine	Direnç antrenmanı; haftada üç kez kas gücü, dayanıklılık ve fiziksel işlevi artırmaya yönelik uygulandı.	Direnç antrenmanı; kas gücünü, dayanıklılığı ve fiziksel işlevi iyileştirdi.	Kardiyak rehabilitasyonda direnç antrenmanının, yaşlılar için oldukça faydalı olduğu vurgulanmıştır.
7- Fiziksel Aktivite ve Performansın, Hareketlilik Engeli Riskindeki Yaşlı Yetişkinlerde Uzun Vadeli Yaşam Kalitesine Etkisi	Groessl ve ark. (2019)	American Journal of Preventive Medicine	Fiziksel aktivite müdahalesi, hareketsiz yaşlı bireyler üzerinde uygulandı.	Fiziksel aktivite, yaşam kalitesindeki düşüşü yavaşlattı ve performansı artırdı.	Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesindeki düşüşü yavaşlatma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
8- Vivifrail Çok Bileşenli Müdahalesinin Fonksiyonel Kapasite Üzerine Etkileri: Çok Merkezli Randomize Kontrollü Çalışma	Casas-Herrero ve ark. (2022)	Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle	Direnç, denge, esneklik ve yürüyüş eğitimi, haftada üç kez uygulandı.	Geleneksel bakıma göre işlevsel ve bilişsel işlevlerde önemli iyileşmeler sağlandı.	Vivifrail müdahalelerinin, işlevsellik ve bilişsel yeteneklerde gelişim sağladığı vurgulanmıştır.
9- Demanslı Bireylerde Exergaming Yoluyla Fiziksel Egzersiz ve Bilişsel Uyarım Arasında Sinerji Arayışı: Randomize Kontrollü Bir Çalışma	Karssemeijer ve ark. (2019)	Alzheimer's Research & Therapy	12 hafta boyunca exergaming ve aerobik egzersiz kombinasyonu uygulandı.	Exergaming, psikomotor hızda iyileşme sağladı ancak diğer bilişsel alanlarda belirgin bir değişiklik göstermedi.	Egzersizle bilişsel görevlerin kombinasyonunun (exergaming) psikomotor hızı artırdığı belirtilmiştir.
10- Yüksek Yoğunluklu Fonksiyonel Egzersiz Programının Demanslı Yaşlılarda Günlük Yaşam Aktivitelerine Bağımlılık ve Denge Üzerindeki Etkisi	Toots ve ark. (2016)	Journal of the American Geriatrics Society	Yüksek yoğunluklu alt vücut kuvvet ve denge antrenmanları, dört ay boyunca uygulandı.	Yüksek yoğunluklu egzersiz, Alzheimer dışı demans türlerinde, günlük yaşam aktivitelerinde (GYA) bağımsızlık kaybını ertelemiş ve dengeyi iyileştirmiş.	Egzersiz Alzheimer dışı demanslarda bağımsız hareket edebilme (mobilize) ve dengeyi korumada faydalı olduğu sonucuna varıldı.

Çalışmanın adı	Yazarlar ve yayın yılı	Yayınlandığı Dergi	Yöntem	Bulgular	Sonuç
11- Kombine Direnç ve Güç Antrenmanının Yaşlı Kadınlarda Bilişsel İşlevler Üzerindeki Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma	Coelho-Júnior (2020)	International Journal of Environmental Research and Public Health	Direnç ve güç antrenmanları, haftada iki kez bilişsel testlerle birlikte 22 hafta boyunca uygulandı.	Direnç ve güç antrenmanı, bilişsel işlevler, kısa süreli bellek ve çoklu görev performansını iyileştirdi.	Direnç ve güç antrenmanı kombinasyonunun bilişsel işlevlerin gelişiminde etkili olduğu ifade edildi.
12- Koşu Bandı Petürbasyon Destekli Denge Eğitiminin Toplumda Yaşayan Yaşlı Yetişkinlerde Düşme Oranları Üzerindeki Etkisi: Randomize Klinik Çalışma	Nørgaard ve ark. (2023)	JAMA Network Open	4 seanslık koşu bandı petürbasyon tabanlı denge eğitimi (kayma ve takılma hareketleri) uygulandı.	Laboratuvar ortamında düşme oranları önemli ölçüde azaldı.	Koşu bandı üzerindeki denge eğitiminin kontrollü ortamda düşme oranlarını azaltmakta olduğu belirtildi.
13- Kırılганlık Durumu, Kronik Kalp Yetmezliği ve Azalmış Ejeksiyon Fraksiyonu Olan Hastalarda Egzersiz Eğitiminin Etkinliğini Değiştirir: HF-ACTION Çalışmasından Bir Analiz	Pandey ve ark. (2022)	Circulation	Aerobik egzersiz eğitimi haftada 3 kez denetlenen grup temelli bir programla başladı, ardından ev tabanlı egzersizle desteklendi. Kırılган ve kırılган olmayan gruplarda karşılaştırıldı.	Aerobik egzersiz eğitimi, kırılган bireylerde hastaneye yatış oranlarını azalttı.	Aerobik egzersizin kalp yetmezliği olan kırılган yaşlılarda hastaneye yatış oranlarını düşürdüğü belirtildi.
14- Egzersizin Demansı Olan Yaşlı Bireylerde Bilişsel İşlev Üzerindeki Etkileri: Randomize Kontrollü Çalışma	Toots ve ark. (2017)	Journal of Alzheimer's Disease	4 aylık yüksek yoğunluklu fonksiyonel egzersiz programı uygulandı.	Egzersiz programı bilişsel işlevlerde önemli bir iyileşme sağlamadı.	Yoğun egzersizin, demans hastalarında bilişsel işlevler üzerinde sınırlı etki gösterdiği belirtilmiştir.
15- Hamstring Kas Grubu Esneme Süresinin Yaşlılarda Optimal Süresi: Randomize Kontrollü Çalışma	MEDICA (2021)	European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine	15, 30 ve 60 saniyelik hamstring esnetme süreleri karşılaştırıldı.	30 saniye esnetme, ROM'u artırırken sinir fonksiyonunu korudu. 60 saniye esnetme sinir sisteminde artan stres ve zorlanma uyguladı.	30 saniyelik esneme süresi yaşlılarda optimal sonuçlar verdiği belirtildi.
16- Akut Dekompanse Kalp Yetmezliği için Erken Kardiyak Rehabilitasyon Fiziksel Fonksiyonu Güvenli Bir Şekilde İyileştirir (PEARL Çalışması): Randomize Kontrollü Bir Çalışma	Nakaya ve ark. (2021)	European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine	Kardiyak rehabilitasyon (CR) programı, denge ve direnç eğitimi eklenerek uygulandı.	SPPB (kısa fiziksel performans bataryası) skoru, müdahale grubunda belirgin şekilde iyileşti.	Standart CR'ye ek olarak çok yönlü bir müdahale, kalp yetmezliğinin tipinden bağımsız olarak akut dekompanse kalp yetmezliği olan yaşlı hastalarda fiziksel performansı iyileştirmek için etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA

Bu derleme çalışması, yaşlı bireylerde fiziksel aktivite ve egzersizin bilişsel, fiziksel ve psikososyal iyilik hâlleri üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin yaşlı bireylerde fiziksel kapasiteyi artırmanın yanı sıra bilişsel işlevler, denge ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, Sanders ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada, yüksek yoğunluklu aerobik egzersizin yürüme hızını artırdığı, ancak bilişsel işlevler üzerinde sınırlı bir etki gösterdiği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Patti ve ark. (2021) tarafından yürütülen bir çalışma, Pilates programının denge ve kuvvet açısından genel fiziksel aktiviteye kıyasla daha üstün sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur.

Özellikle çok bileşenli egzersiz programlarının daha geniş kapsamlı faydalar sağladığı gözlenmiştir. Casas-Herrero ve ark. (2022) tarafından yürütülen Vivifrail programı, direnç, denge ve esneklik egzersizlerini birleştirerek yaşlı bireylerde işlevsellik ve bilişsel kapasite üzerinde anlamlı iyileşmeler sağlamıştır. Bu bulgular, çok bileşenli programların yaşlı bireyler için önemli bir müdahale yöntemi olduğunu vurgulamaktadır.

Aerobik ve direnç egzersizlerinin kombinasyonu, yaşlı bireylerde kas gücünü, dengeyi ve dayanıklılığı artırmada etkili olmuştur. Örneğin, Coelho-Júnior ve ark. (2020), direnç ve güç antrenmanlarının bilişsel işlevler ve kısa süreli bellek üzerinde olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Hishikawa ve ark. (2019) tarafından yürütülen Yoga-plus programı, bilişsel ve fiziksel işlevlerde önemli gelişmeler sağlamıştır. Bu bulgular, fiziksel ve bilişsel işlevlerin iyileştirilmesi için farklı egzersiz türlerinin entegre edilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın güçlü yönleri arasında, yaşlı bireylerde fiziksel aktivite ve egzersizin geniş bir yelpazede ele alınmış olması yer almaktadır. Groessl ve ark. (2019), fiziksel aktivitenin yalnızca yaşam kalitesindeki düşüşü yavaşlatmakla kalmadığını, aynı zamanda fiziksel performansı da artırdığını göstermiştir. Bununla birlikte, egzersizin yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda sosyal izolasyonu azaltarak psikososyal iyilik haline de katkıda bulunduğu bildirilmiştir (Loprinzi ve ark., 2013).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşlanma sürecinin bireylerde fiziksel ve bilişsel işlevlerde oluşturduğu gerilemeler, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bu derleme, yaşlı bireylerde uygulanan fiziksel aktivite ve egzersiz müdahalelerinin, bağımsız yaşam kapasitesini destekleme ve genel sağlık durumunu iyileştirme potansiyelini ortaya koymaktadır. Çalışmada değerlendirilen araştırmalar; aerobik, direnç, fonksiyonel ve çok bileşenli egzersiz programlarının, yaşlılarda denge, güç, bilişsel işlev ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Özellikle çok bileşenli egzersiz programlarının fiziksel sağlık yanında psikososyal iyilik hâlini de desteklediği anlaşılmıştır.

Fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde uygulanmasının, düşme riskini azaltmaktan bilişsel işlevleri korumaya kadar geniş bir yelpazede fayda sağladığı açıkça görülmektedir. Bununla birlikte, yaşlı bireylerin bireysel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş ve multidisipliner bir yaklaşım ile yapılandırılmış egzersiz programları, bu faydaları en üst düzeye çıkarabilir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, farklı egzersiz türlerinin uzun vadeli etkilerini daha kapsamlı bir şekilde incelemeli ve bu bulguları klinik uygulamalara entegre etmeyi hedeflemelidir.

Sonuç olarak; egzersiz, yaşlı bireylerin fiziksel ve bilişsel işlevlerini koruma ve geliştirme konusunda etkili bir araçtır. Uygulayıcıların ve sağlık uzmanlarının bu bilimsel temelli bilgileri, yaşlı bireylere yönelik sağlık ve bakım planlarında kullanmaları büyük bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda yaşlı bireylerde aktif bir yaşam tarzını teşvik eden programlara öncelik verilmeli ve toplumda fiziksel aktiviteye erişimi kolaylaştırıcı stratejiler geliştirilmelidir. Yaşlı nüfusun giderek arttığı bir dünyada, fiziksel aktiviteye dayalı müdahalelerin yalnızca bireysel sağlık açısından değil, toplum sağlığı açısından da kritik bir öneme sahip olduğu unutulmamalıdır.

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar da dikkate alınmalıdır. İncelenen çalışmalardan bazıları, küçük örneklem büyüklüklerine ve sınırlı müdahale sürelerine sahiptir. Ayrıca, farklı egzersiz protokollerinin ve değerlendirme yöntemlerinin kullanılması, çalışmaları karşılaştırmayı zorlaştırmıştır. Bu durum, gelecekteki çalışmalar için daha standartlaştırılmış yöntemlerin benimsenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayınlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Yazar Katkı Oranı Araştırmanın tasarımı: K.K. %80 – H.A.P. %20, Veri Toplama: K.K. %80 – H.A.P. %20, Veri Analizi ve Yorumlama: K.K. %80 – H.A.P. %20, Makale Yazımı: K.K. %80 – H.A.P. %20, Makale Gönderimi ve Revizyonu: K.K. %80 – H.A.P. %20

Yazar Notu Bu çalışma, 22. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde [21-24 Kasım 2024] sunulmuş ve özet kitapçığında yayımlanmıştır.

KAYNAKLAR

- Blondell, S. J., Hammersley-Mather, R., & Veerman, J. L. (2014). Does physical activity prevent cognitive decline and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing Research Reviews*, 14, 100–113.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211.
- Casas-Herrero, Á., Saez de Asteasu, M. L., Antón-Rodrigo, I., Sánchez-Sánchez, J. L., Montero-Odasso, M., Marín-Epelde, I., ... Izquierdo, M. (2022). Effects of Vivifrail multicomponent intervention on functional capacity: A multicentre, randomized controlled trial. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 13(2), 884–893.
- Coelho-Júnior, H. J., Oliveira Gonçalves, I. D., Sampaio, R. A. C., Sampaio, P. Y. S., Lusa Cadore, E., Calvani, R., ... Uchida, M. C. (2020). Effects of combined resistance and power training on cognitive function in older women: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3435.
- Cordes, T., Bischoff, L. L., Schoene, D., Schott, N., Voelcker-Rehage, C., Meixner, C., ... Wollesen, B. (2019). A multicomponent exercise intervention to improve physical functioning, cognition and psychosocial well-being in elderly nursing home residents: A study protocol of a randomized controlled trial in the PROCARE (prevention and occupational health in long-term care) project. *BMC Geriatrics*, 19, 1–11.
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... Cooper, C. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31.
- Groessl, E. J., Kaplan, R. M., Rejeski, W. J., Katula, J. A., Glynn, N. W., King, A. C., ... Pahor, M. (2019). Physical activity and performance impact long-term quality of life in older adults at risk for major mobility disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(1), 141–146.
- Hishikawa, N., Takahashi, Y., Fukui, Y., Tokuchi, R., Furusawa, J., Takemoto, M., ... Abe, K. (2019). Yoga-plus exercise mix promotes cognitive, affective, and physical functions in elderly people. *Neurological Research*, 41(11), 1001–1007.
- Karssemeijer, E. G., Aaronson, J. A., Bossers, W. J., Donders, R., Olde Rikkert, M. G., & Kessels, R. P. (2019). The quest for synergy between physical exercise and cognitive stimulation via exergaming in people with dementia: A randomized controlled trial. *Alzheimer's Research & Therapy*, 11, 1–13.
- Khadanga, S., Savage, P. D., & Ades, P. A. (2019). Resistance training for older adults in cardiac rehabilitation. *Clinics in Geriatric Medicine*, 35(4), 459–468.

- Liu-Ambrose, T., Davis, J. C., Best, J. R., Dian, L., Madden, K., Cook, W., ... Khan, K. M. (2019). Effect of a home-based exercise program on subsequent falls among community-dwelling high-risk older adults after a fall: A randomized clinical trial. *JAMA*, 321(21), 2092–2100.
- Loprinzi, P. D., Herod, S. M., Cardinal, B. J., & Nooe, A. L. (2013). Physical activity and the brain: A review of this dynamic, bi-directional relationship. *Brain Research*, 1539, 95–104.
- Medica, E. M. (2021). Optimal duration of stretching of the hamstring muscle group in older adults: A randomized controlled trial. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*.
- Nakaya, Y., Akamatsu, M., Ogimoto, A., & Kitaoka, H. (2021). Early cardiac rehabilitation for acute decompensated heart failure safely improves physical function (PEARL study): A randomized controlled trial. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 57(6), 985–993.
- Nørgaard, J. E., Andersen, S., Ryg, J., Stevenson, A. J. T., Andreassen, J., Oliveira, A. S., & Jorgensen, M. G. (2023). Effect of treadmill perturbation-based balance training on fall rates in community-dwelling older adults: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 6(4), e238422.
- Pandey, A., Segar, M. W., Singh, S., Reeves, G. R., O'Connor, C., Piña, I., & Kitzman, D. W. (2022). Frailty status modifies the efficacy of exercise training among patients with chronic heart failure and reduced ejection fraction: An analysis from the HF-ACTION trial. *Circulation*, 146(2), 80–90.
- Patti, A., Zangla, D., Sahin, F. N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fischietti, F. (2021). Physical exercise and prevention of falls: Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), e25289.
- Sanders, L. M. J., Hortobágyi, T., Karssemeijer, E. G. A., Van der Zee, E. A., Scherder, E. J. A., & Van Heuvelen, M. J. G. (2020). Effects of low- and high-intensity physical exercise on physical and cognitive function in older persons with dementia: A randomized controlled trial. *Alzheimer's Research & Therapy*, 12, 1–15.
- Steib, S., Schoene, D., & Pfeifer, K. (2019). Dose-response relationship of resistance training in older adults: A meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), 902–914.
- Toots, A., Littbrand, H., Boström, G., Hörnsten, C., Holmberg, H., Lundin-Olsson, L., ... Rosendahl, E. (2017). Effects of exercise on cognitive function in older people with dementia: A randomized controlled trial. *Journal of Alzheimer's Disease*, 60(1), 323–332.
- Toots, A., Littbrand, H., Lindelöf, N., Wiklund, R., Holmberg, H., Nordström, P., ... Rosendahl, E. (2016). Effects of a high-intensity functional exercise program on dependence in activities of daily living and balance in older adults with dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(1), 55–64.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *İstatistiklerle yaşlılar, 2023*. Retrieved from <https://www.tuik.gov.tr>
- Valenzuela, T., Okubo, Y., Woodbury, A., Lord, S. R., & Delbaere, K. (2018). Adherence to technology-based exercise programs in older adults: A systematic review. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 41(1), 49–61.
- World Health Organization. (2021). *Ageing and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Durumluk-Süreklî Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Banu Can

Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ardahan, Türkiye.

Özet

Can, B. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Durumluk-Süreklî Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Genç Spor Akademisi Dergisi, 1(2), 70-80.

Sorumlu Yazar: Banu Can,
banucan@ardahan.edu.tr

Geliş Tarihi/Received:
21.06.2025

Kabul Tarihi/Accepted:
17.08.2025

Yayın Tarihi/Published:
15.09.2025

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile durumluk ve süreklî kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel araştırma desenine dayanan bu çalışmada, katılımcı olarak Türkiye'deki bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 214 öğrenci yer almıştır. Veriler, Duygusal Zekâ Ölçeği ile Durumluk-Süreklî Kaygı Envanteri (STAI) kullanılarak toplanmıştır. İstatistiksel analizlerde Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, duygusal zekâ ile hem durumluk kaygı ($r = -.012$; $p > .05$) hem de süreklî kaygı ($r = .076$; $p > .05$) arasında zayıf düzeyde ve anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Ancak duyguların ifadesi ve duygulardan faydalanma alt boyutlarının, hem durumluk hem de süreklî kaygıyla pozitif ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizine göre, duygusal zekânın durumluk kaygı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .214$; $p = .001$) ve modelin toplam varyansın %5,3'ünü açıkladığı ($R^2 = .053$) belirlenmiştir. Duygusal zekâ, süreklî kaygı üzerinde daha güçlü ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = .284$; $p < .001$) ve varyansın yaklaşık %9,8'ini açıklamaktadır ($R^2 = .098$). Bu sonuçlar, duygusal zekâ düzeyinin öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymakta ve spor alanındaki öğrencilerde duygusal becerilerin geliştirilmesinin psikolojik iyi oluş açısından önemli olduğunu düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Duygusal Zekâ, Kaygı

Dergide yayın yapan yazarlar,
Creative Commons Atıf 4.0
Uluslararası (CC BY-NC 4.0)
kapsamında lisanslanan
çalışmalarının telif haklarını
saklı tutarlar.

The Relationship Between Emotional Intelligence Levels and State-Trait Anxiety Levels of Students in the Faculty of Sport Sciences

Research Article

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between emotional intelligence levels and state-trait anxiety levels among students of the Faculty of Sport Sciences. This research is based on a quantitative research design, and the sample consists of 214 students enrolled in the Faculty of Sport Sciences at a public university in Türkiye. Data were collected using the Emotional Intelligence Scale and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Pearson correlation and simple linear regression analyses were employed in the statistical analysis. The findings revealed weak and non-significant relationships between emotional intelligence and both state anxiety ($r = -.012$; $p > .05$) and trait anxiety ($r = .076$; $p > .05$). However, the sub-dimensions of emotional expression and utilization of emotions were found to be positively and significantly associated with both state and trait anxiety. Moreover, the results of the regression analysis indicated that emotional intelligence significantly predicted state anxiety ($\beta = .214$; $p = .001$), explaining 5.3% of the total variance ($R^2 = .053$). Emotional intelligence had a stronger and more significant predictive effect on trait anxiety ($\beta = .284$; $p < .001$), accounting for approximately 9.8% of the variance ($R^2 = .098$). These findings suggest that emotional intelligence is a significant predictor of anxiety levels among students and highlight the importance of developing emotional skills to promote psychological well-being in students engaged in sports-related academic programs.

Keywords: Sport, Emotional Intelligence, Anxiety



GENÇ SPOR AKADEMİ DERGİSİ

GİRİŞ

Türkiye’de spor eğitimi alanında faaliyet gösteren kurum sayısı giderek artmakta olup, güncel verilere göre ülke genelinde 104 spor eğitimi veren fakülte ve yüksekokul bulunmaktadır (Altın ve ark., 2022). Bu durumda öğretim faaliyetine devam eden öğrenci sayısı oldukça fazladır. Literatür incelendiğinde son yıllarda duygusal zekâ kavramı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve stresle başa çıkma becerilerini anlamada önemli bir araştırma alanı hâline gelmiştir. İlk olarak Salovey ve Mayer (1990) tarafından kavramsallaştırılan duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını tanıma, anlama, düzenleme ve başkalarının duygularını yönetme becerilerini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak kritik bir dönemden geçen bireylerde, duygusal zekânın akademik başarı, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Schutte ve ark., 2002).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri hem akademik hem de fiziksel performansa dayalı bir eğitim sürecine tabi tutulmaktadır. Bu durum, öğrencilerin kaygı düzeylerini artırabilmekte; özellikle durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde yükselmelere neden olabilmektedir. Durumluk kaygı, bireyin belirli bir anda yaşadığı geçici ve çevresel olarak tetiklenen kaygı durumunu ifade ederken; sürekli kaygı, bireyin genel olarak kaygı yaşama eğilimini yansıtır (Spielberger ve ark., 1983; Bozgüney, 2021). Yüksek kaygı düzeyleri, öğrencilerin akademik performansını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Literatürde, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin stres ve kaygı gibi olumsuz duygusal durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri, duygusal regülasyon becerilerinin daha gelişmiş olduğu ortaya konulmuştur (Extremera ve ark., 2005; Zeidner ve ark., 2012; Bozgüney ve Can, 2023; Çimen ve ark., 2023; Bozgüney ve Çimen, 2024). Goleman (1995) duygusal zekânın bireyin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini vurgulayarak, bu becerilerin geliştirilebilir olduğunu ifade etmektedir. Ancak spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olması, bu ilişkinin daha ayrıntılı olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeylerinin

düşük olacağı hipotezi test edilmiştir. Ayrıca, duygusal zekânın kaygı düzeyleri üzerindeki yordayıcı gücü de değerlendirilerek alanyazına katkı sağlanması hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde yapılmış bir çalışmadır. Tarama modelinde geçmişten günümüze kadar olan durumun, araştırmacı tarafından müdahale edilmeden, olduğu gibi aktarımı yapılır (Karasar, 2022).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2024-2025 eğitim öğretim yılı güz döneminde T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve anketleri dolduran toplam 214 spor bilimleri öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan anket formu, Duygusal Zeka Ölçeği, Durumluk Sürekli-kaygı ölçekleri ile birlikte uygulanmıştır.

Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilen (Mayer ve Salovey, 1990), Austin ve ark. (2004) tarafından modifiye edilen Duygusal Zekâ Ölçeği, 20'si olumlu ve 21'i olumsuz toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, (1) kesinlikle katılmıyorum (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek, iyimserlik, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesi şeklinde üç faktörden oluşmaktadır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Envanterin 20 maddelik ilk yarısı durumluk kaygıyı, 20 maddelik ikinci yarısı ise sürekli kaygıyı değerlendirmektedir. 4'lü Likert tipi cevaplama seçeneği içeren (1 = Hiç, 4 = Tamamen) 40 maddeden oluşmaktadır. Her iki ölçekten de 20-80 arasında toplam puan elde edilmektedir. Yüksek puanlar kaygı düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Envanterin Türkçeye çeviri çalışmasında, Durumluk Kaygı Ölçeği için 0,94 ile 0,96 ve Sürekli Kaygı Ölçeği için 0,83 ile 0,87

arasında değişen düzeylerde iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplandığı bildirilmiştir (Öner ve Le Compte, 1985).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak için kullanılan ölçekler ve anket örnekleme oluşturan 214 spor bilimleri fakültesi öğrencisine yüz-yüze uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş olup değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson corelation analizi, bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisini test etmek adına ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında, $p < 0,05$ dikkate alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	f	%
Yaş	18-21	143	66,8
	22-24	71	33,2
Cinsiyet	Erkek	143	66,8
	Kadın	71	33,2
Bölüm	Egzersiz ve Spor Bilimleri	15	7,0
	Spor Yöneticiliği	65	30,4
	Antrenörlük Eğitimi	67	31,3
	Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği	67	31,3
Sınıf	1. Sınıf	80	37,4
	2. Sınıf	25	11,7
	3. Sınıf	59	27,6
	4. Sınıf	50	23,4
Spor Branşı	Bireysel	83	38,8
	Takım	131	61,2
Aylık Gelir Durumu	1000-3000	123	57,5
	3001-5000	35	16,4
	5001-7000	28	13,1
	7000 ve üzeri	28	13,1

Tablo 1’de belirtilen demografik bilgiler incelendiğinde, katılımcı yüzdelerinin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, spor branşı, ekonomik gelir değişkenlerinin yüzde ve frekans dağılımları görülmektedir.

BULGULAR

Tablo 2. Duygusal zeka ve durumluk-sürekli kaygı verilerinin normallik değerleri

Ölçek alt boyutlar	Ort.	SS	Minimum	Maximum	Range	Çarpıklık	Basıklık
İyimserlik	62,24	,833	21	85	64	-1,213	1,427
Duygulardan Faydalanma	15,83	,307	6	30	24	,575	,359
Duyguların İfadesi	51,48	,619	23	90	67	,736	1,247
Durumluk Kaygı	44,64	,530	27	80	53	1,349	1,490
Sürekli Kaygı	47,00	,514	26	80	54	1,189	1,500

Bir dağılımda Skweness-Kurtosis değerlerinin -1,5 ile + 1,5 arasında dağılması durumunda verilerin normal dağıldığı kabul edilir. Buna karşın Skweness-Kurtosis değerlerinin -1,5'ten küçük veya +1,5'ten büyük olması durumunda verilerin normal dağılmadığı kabul edilir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Tablo 3. Duygusal zeka ve durumluk-sürekli kaygı verilerinin tanımlayıcı değerleri

Ölçek alt maddeler	n	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss
İyimserlik	214	21	85	62,24	12,190
Duygulardan Faydalanma	214	6	30	15,83	4,495
Duyguların İfadesi	214	23	90	51,48	9,055
Durumluk Kaygı	214	27	80	44,64	7,749
Sürekli Kaygı	214	26	80	47,00	7,521

Tablo 3'te belirtilen bilgiler incelendiğinde, katılımcıların test cevaplarından elde edilen değerlerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir.

Tablo 4. Duygusal zekâ ve durumluk-sürekli kaygı verileri arasındaki ilişki değerleri

Ölçek alt boyutlar	1	2	3	4
1-İyimserlik	r p			
2- Duygulardan Faydalanma	r p	-,159 ,020*		
3- Duyguların İfadesi	r p	,076 ,266	,474 ,000**	
4- Durumluk Kaygı	r p	-,012 ,862	,288 ,000**	,305 ,000**
5- Sürekli Kaygı	r p	,076 ,270	,144 ,035*	,424 ,000**
				,483 ,000**

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

Tablo 4 incelendiğinde, duygusal zeka ve durumluk-sürekli kaygı puanları arasındaki pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 5. Duygusal zeka ve durumluk kaygı verileri arasındaki etki değerleri

Ölçek	n	Ort.	Ss	B	β	R^2	t	p	%95 güven aralığı	
									alt	üst
Duygusal zekâ	214	3,16	,415							
Durumluk kaygı		2,23	,387	,230	,214	,053	3,438	,001**	,091	,337

**p<0,01

Tablo 5 incelendiğinde, duygusal zekanın, durumluk kaygı üzerindeki etkisi % 5,3 ile açıkladığı görülmektedir.

Tablo 6. Duygusal zeka ve sürekli kaygı verileri arasındaki etki değerleri

Ölçek	n	Ort.	Ss	B	β	R^2	t	p	%95 güven aralığı	
									Alt	Üst
Duygusal zekâ	214	3,16	,415							
Sürekli kaygı		2,35	,377	,312	,284	,098	4,787	,000**	,167	,400

**p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde, duygusal zekanın, sürekli kaygı üzerindeki etkisini % 9,8 ile açıkladığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma ile; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ulaşılan bulgular çerçevesinde her bir boyut için ayrı ayrı tartışılmıştır. Öncelikle, duygulardan faydalanma alt boyutu ile durumluk kaygı ($r = ,288$, $p < .001$) ve sürekli kaygı ($r = ,144$, $p < .05$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, duygulardan faydalanma becerisi yüksek olan bireylerin aynı zamanda daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, duyguların farkında olmanın ve bunları işlemenin bireyin çevresel tehditlere karşı daha hassas olmasına neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Salovey ve Mayer, 1990; Zeidner ve ark., 2009). Benzer şekilde, duyguların ifadesi ile hem durumluk ($r = ,305$, $p < .001$) hem de sürekli kaygı ($r = ,424$, $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuç, duygularını daha açık ifade eden bireylerin aynı zamanda daha yüksek

kaygı düzeylerine sahip olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, duygusal ifadenin bireyin içsel stres düzeyini artırabileceği ya da kaygılı bireylerin kendilerini ifade etme ihtiyacı duyabileceği şeklinde yorumlanabilir (Gross, 2015).Öte yandan, iyimserlik alt boyutu ile yalnızca duygulardan faydalanma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -.159$, $p < .05$) tespit edilmiştir. Bu sonuç, iyimser bireylerin duygusal tepkileri daha az işleme ve yönlendirme ihtiyacı duyduğunu göstermektedir. Ancak iyimserliğin doğrudan kaygı düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu boyutun kaygıdan bağımsız olarak bireyin genel tutumunu etkileyen bir değişken olduğunu düşündürmektedir (Carver ve ark., 2010). Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, duygusal zekânın bazı boyutlarının (özellikle duyguların ifadesi ve duygulardan faydalanma) kaygı düzeyleriyle anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmektedir. Bu durum, duygusal zekânın bireyin stres ve kaygı durumlarına karşı geliştirdiği başa çıkma becerilerini yansıttığını göstermektedir (Altın ve ark., 2019; Schutte ve ark., 2007). Bulgular, duygusal farkındalık ve ifade becerilerinin geliştirilmesinin, öğrencilerin kaygı düzeylerinin yönetilmesinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır.

Analiz sonucunda, duygusal zekânın durumluk kaygı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($\beta = .214$, $t = 3.438$, $p = .001$) ve modelin açıklayıcılık düzeyi ($R^2 = .053$) %5,3 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, duygusal zekânın bireylerin anlık stres ve kaygı deneyimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını tanıma, yönetme, başkalarının duygularını anlama ve bu duygularla başa çıkma kapasitesiyle ilişkilidir (Salovey ve Mayer, 1990). Dolayısıyla duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin, stresli durumlar karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiği ve anlık (durumluk) kaygı düzeylerini daha düşük yaşadığı düşünülebilir (Schutte ve ark., 2007). Bu bağlamda çalışmanın bulgusu, literatürde yer alan araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Goleman (1995), duygusal zekâ becerilerinin stres ve kaygıyı düzenlemede önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ancak modelin açıklayıcılık oranının (%5,3) sınırlı düzeyde olması, duygusal zekâ dışında başka psikolojik veya çevresel faktörlerin de durumluk kaygı düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Nitekim durumluk kaygı; bireyin anlık yaşadığı belirsizlik, tehdit veya baskı algısına bağlı olarak değişebilen ve çok boyutlu bir psikolojik durumdur (Spielberger ve ark., 1983). Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda başa çıkma stilleri, stres kaynakları, akademik baskı, sosyal destek gibi değişkenlerin de modele dahil edilmesi, daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Duygusal zekâ, sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Analiz bulgularına göre, duygusal zekâ değişkeni sürekli kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta ($\beta = .284$, $t = 4.787$, $p < .001$) ve modelin açıklayıcılığı ($R^2 = .098$) %9,8 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin, onların kalıcı ve genel kaygı eğilimlerini etkilediğini göstermektedir. Duygusal zekâ, bireylerin duygusal süreçlerini fark etme, anlama, düzenleme ve bu süreçleri sosyal etkileşimlerde etkili şekilde kullanma kapasitesidir (Salovey & Mayer, 1990). Sürekli kaygı ise bireyin genel yaşamında sıkça deneyimlediği, kalıcı kaygı eğilimlerini ifade eder (Spielberger ve ark., 1983). Bu bağlamda, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin yaşam olaylarına karşı daha esnek, bilinçli ve uyumlu tepkiler verme olasılığı artmakta, bu da onların uzun vadeli kaygı düzeylerinin düşük olmasına katkı sağlayabilmektedir (Schutte ve ark., 2002). Mevcut bulgular, önceki araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin, Extremera ve Fernández-Berrocal (2005) duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin daha düşük sürekli kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiğini, bu bireylerin duygusal regülasyon becerilerinin daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Goleman (1995), duygusal zekânın stres yönetimi ve psikolojik direnç üzerinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak üniversite öğrencileri gibi stres düzeylerinin yoğun olabileceği gruplarda duygusal zekânın koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Duygusal farkındalık, empati, öz düzenleme ve sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik programlar, öğrencilerin genel kaygı düzeylerini azaltmada etkili olabilir. Bunların yanı sıra şu önerilere yer verilebilir;

1. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerini arttırmaya yönelik gelişim programları ve eğitimler düzenlenmelidir.
2. Bu programlar, öğrencilerin stresle başa çıkma ve kaygı düzeylerini azaltma becerilerini desteklemelidir.
3. Üniversitelerde, özellikle spor öğrencilerine yönelik psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri artırılmalıdır.
4. Durumluk ve sürekli kaygı ile baş etmekte zorlanan öğrencilere erken dönemde destek sağlanmalıdır.
5. Öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmak için nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve bilişsel davranışçı stratejiler gibi kaygı yönetimi yöntemleri öğretilmelidir.
6. Spor bilimleri alanında, duygusal zekâ ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı üniversitelerde ve farklı yaş gruplarında araştırmalar yapılmalıdır.
7. Deneysel çalışmalarla duygusal zekâ eğitimlerinin kaygı üzerindeki etkileri incelenmelidir.

8. Psikoloji, eğitim bilimleri ve spor bilimleri iş birliğiyle öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını artıracak bütüncül programlar geliştirilmelidir.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Yazar Katkı Oranı Araştırmanın tasarımı: B.C. %100, Veri Toplama: B.C. %100, Veri Analizi ve Yorumlama: B.C. %100, Makale Yazımı: B.C. %100, Makale Gönderimi ve Revizyonu: B.C. %100

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayınlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

KAYNAKLAR

- Altın, M., Bozgüney, R., Üzgü, M. A., & Denктаş, M. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulları (BESYO) ve spor bilimleri fakülteleri (SBF) özel yetenek sınavlarının incelenmesi ve değerlendirilmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 131-154.
- Altın, M., Kıvrak, A. O., Temür, E., Tarman, B., Serdar, K., Denктаş, M., ... & Bozgüney, R. (2019). Fair-play behavior of high school students playing futsal and football. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, 1(1), 46-56.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bozgüney, R. (2021). *Rekreasyon bölümünün yönetim düzeyinde ve özgünlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi (Türkiye)).
- Bozgüney, R., & Can, B. (2023). Examination of smoking addiction according to some variables in sports sciences faculty students. *KOSALB International Journal of Human Movements Science*, 2(1), 48-53
- Bozgüney, R., & Çimen, E. (2024). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin geleceğe yönelik tutum ve içsel motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SOCIAL SCIENCES STUDIES JOURNAL (SSSJurnal)*, 9(117), 9288-9294.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *International Handbook of Emotions in Education*, 368-388.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Çimen, E., Bozgüney, R., & Çiçeksoğüt, R. (2023). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin zihinsel antrenman becerisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 42-52.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocá, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (2002). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Tabachnick, BG ve Fidell, LS (2007). ANOVA kullanan deneysel tasarımlar (Cilt 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT Press.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>





Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Öz Yeterlik Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet Denктаş ¹

¹Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Konya, Türkiye.

Özet

Denктаş, M. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Öz Yeterlik Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Genç Spor Akademisi Dergisi, 1(2), 81-94.

Sorumlu Yazar: Mehmet Denктаş,
denktasmehmet42@gmail.com

Geliş Tarihi/Received:
01.07.2025

Kabul Tarihi/Accepted:
10.08.2025

Yayın Tarihi/Published:
15.09.2025

Dergide yayın yapan yazarlar, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) kapsamında lisanslanan çalışmalarının telif haklarını saklı tutarlar.

Bu çalışma ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal öz yeterlilik düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 155 kadın, 159 erkek olmak üzere toplam 314 katılımcıdan oluşmaktadır. Sosyo-demografik verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, akademik başarıları için güncel transkript, duygusal yeterlikleri için ise duygusal öz yeterlilik ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normallik analizleri yapılarak basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi, ilişkileri belirlemede korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme, duyguları anlama, duygusal öz yeterlilik toplam puanında ve akademik başarıda anlamlı farklılık görülmezken duyguları anlama boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sınıf değişkenine bağlı olarak duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme, duyguları anlama ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılık görülmezken duyguları anlama boyutunda ve akademik başarıda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine bağlı olarak duyguları anlama ve duyguları düzenleme boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları algılama, duygusal öz yeterlilik toplam puan ve akademik başarıda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yapılan korelasyon analizleri sonucunda akademik başarı ile duyguları düzenleme, duyguları anlama, duyguları algılama, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ve duygusal öz yeterlilik toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizleri ile de duyguları algılama ve duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma boyutunun akademik başarıyı pozitif yönlü anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin duygusal öz yeterlilik düzeyleri arttıkça akademik başarıları da artmaktadır. Öğretmen veya akademisyenlerin öğrencilerin duygusal öz yeterlilik düzeylerini artıracak çalışmalar yaparak akademik başarıyı arttırabilecekleri söylenilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Duygusal Öz-yeterlilik, Akademik Başarı

Examining the Relationship Between Emotional Self-Efficacy Levels and Academic Achievement of Students in the Faculty of Sports Sciences

Review Article

Abstract

This study aimed to examine the relationship between emotional self-efficacy levels and academic achievements of students in the Faculty of Sports Sciences. The research group consisted of a total of 314 participants, including 155 female and 159 male students enrolled in the Faculty of Sports Sciences. Socio-demographic data were collected using a personal information form created by the researcher, current transcripts for academic achievements, and the Emotional Self-Efficacy Scale for emotional competencies. Normality analyses of the collected data were conducted, considering skewness and kurtosis values. In data analysis, t-tests for pairwise comparisons, ANOVA tests for multiple comparisons, and correlation and regression analyses for relationship determination were performed. Based on the analyses, no significant differences were observed in emotional self-efficacy total scores and academic achievement based on gender, except for significant differences found in the understanding emotions dimension ($p<0.05$). Significant differences were found in the understanding emotions dimension and academic achievement based on class variables ($p<0.05$), while no significant differences were observed in emotional self-efficacy total scores, except for the understanding emotions dimension. Significant differences were found in emotional competencies related to supportive use of emotions, emotional regulation, emotional understanding, emotional self-efficacy total scores, and academic achievement based on department variables ($p<0.05$). Correlation analyses revealed a positive significant relationship between academic achievement and emotional regulation, emotional understanding, emotional perception, supportive use of emotions, and emotional self-efficacy total scores. Regression analyses indicated that emotional perception and supportive use of emotions significantly positively predicted academic achievement. In conclusion, as students' emotional self-efficacy levels increase, their academic achievements also improve. It can be suggested that teachers or academics can enhance students' academic achievements by conducting studies to increase their emotional self-efficacy levels.

Keywords: Sports Sciences, Emotional Self-Efficacy, Academic Achievement

GENÇ SPOR AKADEMİ DERGİSİ

GİRİŞ

Duygusal öz-yeterlik, bireyin özüne yönelik olarak, duyguları ile ilişkili algılanan yeteneklerin değerlendirilmesi ve bununla bağlantılı olarak bir inancın gelişmesi şeklinde tanımlanırken (Petrides ve ark., 2006), öz-yeterlik ise bir beceriyi gerçekleştirmek ve verilen bir görevi yerine getirmek amacıyla davranış biçimlerini organize etmek için bireyin beceri ve yeteneklerine yönelik ideallerini kapsamaktadır (Bandura, 1997). Öz-yeterlik, belirli bir alanda önemli bir yordayıcı olduğu için kişilerin duygusal süreçleri doğru şekilde gerçekleştirebilmelerini etkileyebilmektedir. Ayrıca uyumlu olmayan duygusal işlev görme düzeylerinin sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir (Kirk ve ark., 2008). Muris (2002) duygusal öz-yeterliği, bireylerin olumsuz duygularla baş edebilme yeteneği şeklinde tanımlarken, Simons ve Gaher, (2005) e göre olumsuz duygular karşısında dayanma gücü, kabul edilebilirlik, duyguların düzenlenmesi veya işleyişlerinin bozulma eğilimi ve dikkatin dağılması gibi eylemleri kapsadığını bildirmektedir.

Akademik başarı ise öğrencilerin derslerdeki başarılarını değerlendiren ve genel başarı düzeylerini ölçen bir kavramdır. Genellikle, öğrencilerin derslerde aldıkları notların ortalaması ve bu notların eğitim programının hedeflerine ne kadar ulaşabildiğini ölçmek için kullanılır (Onuk, 2007). Akademik başarı, bireylerin kendi yetenekleriyle uyumlu bir şekilde öğrenme süreçlerini yönetebilmeleriyle doğrudan ilişkilidir ve toplumsal kalkınma açısından büyük bir öneme sahiptir. Çünkü eğitilmiş ve başarılı bireylerin toplumsal gelişim üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Akademik başarısızlık ise, bireylerde özgüven kaybına, motivasyon eksikliğine ve genel anlamda düşük bir işlevselliğe yol açabilir. Ayrıca, bireylerin toplumun gelişim potansiyelini engelleyebilecek olumsuz etkiler yaratabilir (Yıldırım, 2000).

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal öz-yeterlilik düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Öğrencilerin duygusal öz-yeterliliklerinin akademik başarıyı nasıl etkilediğini anlamak, eğitim süreçlerinde duygusal becerilerin nasıl geliştirilebileceğine dair önemli veriler sunacaktır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmının çalışma grubunu spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve Google form aracılığıyla ulaşılan 155 kadın, 159 erkek olmak üzere toplam 314 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, akademik başarı (Transkript) ve duygusal öz yeterlilik ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Form, katılımcıların demografik bilgilerinin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf gibi bilgilerin elde edilmesi amacıyla oluşturulan sorulardan oluşmaktadır.

Akademik Başarı: Katılımcıların öğretim kademelerinin herhangi bir aşaması veya eğitim süresince gösterilen derslerin ve programların, ölçme ve değerlendirmeler sonucunda öğrencilerin derslerinde aldıkları notların ortalaması alınarak değerlendirmeler yapılmıştır. Katılımcıların not ortalamaları 0 ile 100 arasında değerlendirilmektedir. Öğrencilerin transkriptleri incelenip not ortalamaları oradan elde edilmiştir.

Duygusal Öz-yeterlilik Ölçeği: Totan ve ark., (2010) tarafından uyarlanan ölçek 5'li likert tipi olup (1-Hiç emin değilim, 2-Çok az eminim, 3-Biraz eminim, 4-Çoğunlukla eminim, 5-Kesinlikle eminim) 32 madde 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları anlama, duyguları düzenleme ve duyguları algılama şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alpha değerleri duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma ,80, duyguları anlama ,83, duyguları düzenleme ,70, duyguları algılama ,77 ve ölçeğim toplamı ,93 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçekten elde edilen puanlar arttıkça duygusal öz-yeterliliğin pozitif yönde olduğu anlamına gelmektedir. Çalışmamızda yapılan güvenirlik analizlerinde duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma ,73, duyguları anlama ,80, duyguları düzenleme ,72, duyguları algılama ,75 ve ölçeğim toplamı ,87 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçekler ilk olarak Google Formda hazırlanıp katılımcılara dijital yollarla gönderilmiştir. Veri toplama süreci bittikten sonra veriler Microsoft Excel programına aktarılıp oradan IBM SPSS 27.0 paket programına aktarılmıştır. İlk olarak verilerin normallikleri test edilmiş ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. İkili karşılaştırmalarda Independent t-testi, ikiden fazla olan karşılaştırmalarda One Way (ANOVA) testleri kullanılmıştır. Ayrıca ilişkileri belirlemede Person Moment Korelasyon ve Multiple Linear Regresyon analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre duygusal öz-yeterlilik ve akademik başarı değerleri

Duygusal Öz-yeterlilik												
			Duygular Düşünceyi		Duyguları Anlama		Duyguları Düzenleme		Duyguları Algılama		Toplam	
Cinsiyet	N	%	x	ss	x	ss	x	ss	X	ss	x	ss
Kadın	155	49,4	3,17	,809	3,23	,734	3,14	,593	3,20	,759	3,18	,638
Erkek	159	50,6	3,06	,876	3,04	,800	3,06	,699	3,04	,759	3,05	,693
t			1,107		2,139		1,003		1,862		1,745	
p			,268		,033*		,316		0,64		0,82	
Akademik Başarı												
Cinsiyet	N	%	x		ss		t		p			
Kadın	155	49,4	69,2		7,317		1,617		,107			
Erkek	159	50,6	67,9		7,242							

* Gruplar arası istatistiki farklılık ($p < 0.05$).

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme, duyguları anlama ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılık görülmezken duyguları anlama boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir ($p < 0,05$). Kadın katılımcıların duyguları anlama puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak akademik başarı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların sınıf değişkenine göre duygusal öz-yeterlilik ve akademik başarı değerleri

Duygusal Öz-yeterlilik												
			Duygular Düşünceyi		Duyguları Anlama		Duyguları Düzenleme		Duyguları Algılama		Toplam	
Sınıf	n	%	x	ss	x	ss	x	ss	X	ss	x	ss
1.Sınıf	41	13,1	2,94	1,10	3,32 ^a	,756	3,17	,601	3,25	,721	3,17	,696
2.Sınıf	125	39,8	3,09	,762	3,19	,738	3,12	,622	3,15	,722	3,14	,626
3.Sınıf	62	19,7	3,12	,889	2,89 ^b	,817	2,93	,723	2,90	,868	2,96	,724
4.Sınıf	86	27,4	3,23	,786	3,14	,784	3,17	,641	3,16	,739	3,17	,669
F				1,195		3,073		1,979		2,208		1,477
P				,312		,028*		,117		0,87		,221

Akademik Başarı						
Sınıf	n	%	x	ss	F	P
1.Sınıf	41	13,1	66,1 ^b	7,053	9,202	,001*
2.Sınıf	125	39,8	67,0	6,415		
3.Sınıf	62	19,7	69,7	7,499		
4.Sınıf	86	27,4	71,4 ^a	7,502		

* Gruplar arası istatistiki farklılık ($p<0.05$) ^{a,b,c}=farklılık kaynağı

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların sınıf değişkenine bağlı olarak duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme, duyguları anlama ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılık görülmezken duyguları anlama boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Duyguları anlama boyutunda anlamlı farklılık 1. Sınıf ile 3. Sınıf arasında olduğu, 1. Sınıftaki katılımcıların puan ortalamalarının 3. Sınıftaki katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı olarak akademik başarı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılığın 4. Sınıf ile 1. Sınıf arasında olduğu, 4. Sınıftaki katılımcıların akademik başarı puanlarının 1. Sınıftaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların bölüm değişkenine göre duygusal öz-yeterlilik ve akademik başarı değerleri

Duygusal Öz-yeterlilik												
			Duygular Düşünceyi		Duyguları Anlama		Duyguları Düzenleme		Duyguları Algılama		Toplam	
Bölüm	n	%	X	ss	X	Ss	x	ss	X	ss	X	ss
Rek.	87	27,7	3,11 ^b	1,00	3,19	,823	3,14	,673	3,20	,830	3,16	,721
Spy.	61	19,4	3,33 ^a	,777	3,22	,671	3,16	,661	3,22 ^a	,651	3,23 ^a	,594
Ant.	93	29,6	2,91 ^b	,850	2,96	,838	3,02	,635	2,92 ^b	,779	2,95 ^b	,694
Öğrt.	73	23,2	3,19	,620	3,20	,700	3,11	,628	3,18	,709	3,17	,602
F			3,399		2,095		,821		2,905		2,791	
P			,018*		,101		,483		,035*		,041*	
Akademik Başarı												
Bölüm			N	%	X		Ss		F		P	
Rek.			87	27,7	68,3		8,477		3,578		,014*	
Spy.			61	19,4	69,8		7,231					
Ant.			93	29,6	66,9 ^b		6,784					
Öğrt.			73	23,2	70,2 ^a		5,962					

* Gruplar arası istatistiki farklılık ($p<0,05$) ^{a,b,c}=farklılık kaynağı, Rek.: Rekreasyon, Spy.: Spor Yöneticiliği, Ant.: Antrenörlük, Öğrt.: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların bölüm değişkenine bağlı olarak duyguları anlama ve duyguları düzenleme boyutlarında anlamlı farklılık görülemezken duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları algılama ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılıklar görülmektedir ($p<0,05$).

Duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma boyutunda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü ve rekreasyon bölümü öğrencileri arasında olduğu, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının antrenörlük ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Duyguları algılama boyutunda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencileri arasında olduğu, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin duyguları algılama puan ortalamalarının antrenörlük bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencileri arasında olduğu, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin duygusal öz yeterlilik puan ortalamalarının antrenörlük bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların bölüm değişkenine bağlı olarak akademik başarı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılığın öğretmenlik bölümü ile antrenörlük

bölümü arasında olduğu, öğretmenlik bölümündeki katılımcıların akademik başarı puanlarının antrenörlük bölümündeki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

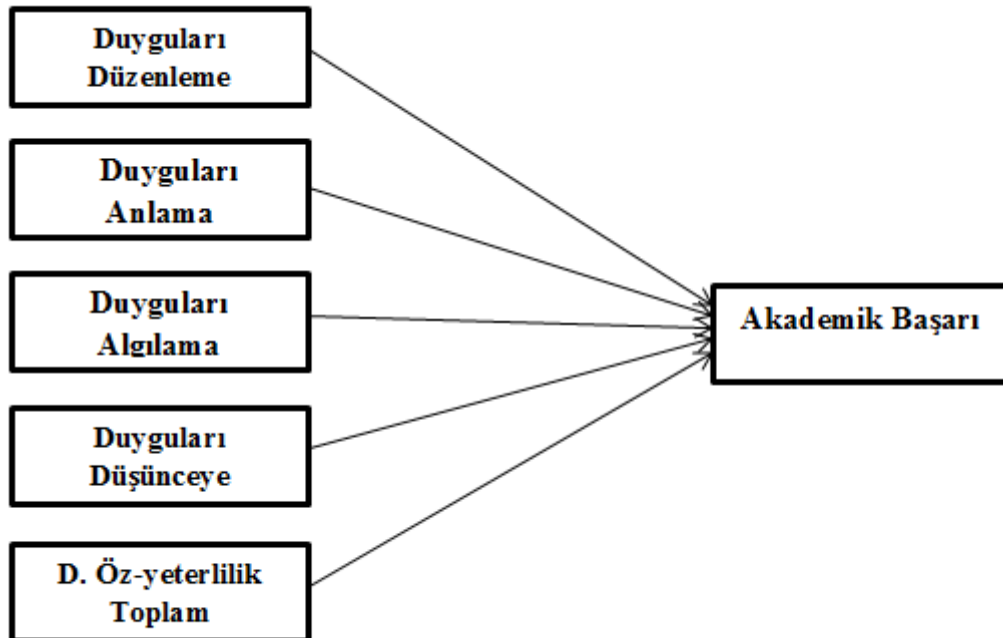
Tablo 4. Katılımcıların duygusal öz yeterlilik ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1. Akademik Başarı	1	,450**	,489**	,466**	,679**	,598**
2. Duyguları Düzenleme		1	,747**	,735**	,645**	,873**
3. Duyguları Anlama			1	,828**	,668**	,918**
4. Duyguları Algılama				1	,615**	,898
5. Duyguları Düşünceyi Destekleme					1	,842**
6. Duygusal Öz Yeterlilik toplam						1

**P<0,01, *P<0,05

Tablo incelendiğinde akademik başarı ile duyguları düzenleme ($r=,450$, $p<0,01$) duyguları anlama ($r=,489$, $p<0,01$), duyguları algılama ($r=,466$, $p<0,01$), duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ($r=,679$, $p<0,01$), ve duygusal öz yeterlilik toplam ($r=,598$, $p<0,01$), arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Şekil 1. Akademik başarı ve bağımsız değişkenler arasındaki regresyon modeli



Şekil 1 de değişkenlerin akademik başarıyı ne düzeyde yordadığını belirlemek için bir regresyon modeli oluşturulmuştur. Bağımlı değişken akademik başarı iken bağımsız değişkenler duyguları düzenleme, duyguları anlama, duyguları algılama, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ve duygusal öz yeterlilik toplam olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Akademik başarının yordayıcılarına ilişkin regresyon analiz sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Std Hata	Beta B	T	P	R	R ²	ΔR ²	F	p
Duyguları Düzenleme	-,687	1,229	-,061	-,559	,577	,682	,465	,458	67,122	0,01**
Duyguları Algılama	,575	1,355	,060	,424	,672					
Duyguları Anlama	4,590	,464	,489	9,898	,001**					
Duyguları Düşünceye	5,266	1,031	,611	5,109	,001**					
D. Öz-yet. Toplam	,914	3,100	,084	,295	,768					

Tablo 5 incelendiğinde; geliştirilen modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=67,122$, $p=0,01$). Yapılan analizler sonucunda duyguları düzenleme, duyguları algılama ve duygusal öz yeterlilik toplam akademik başarıyı yordamazken, duyguları anlama ($\beta=,489$, $p=0,01$) ve duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma boyutunun akademik başarıyı pozitif yönlü anlamlı bir şekilde yordamıştır ($\beta=,611$, $p=0,01$).

TARTIŞMA

Bu çalışma ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal öz-yeterlilik düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme, duyguları anlama ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılık görülmezken duyguları anlama boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir (Tablo 1, $p<0,05$). Kadın katılımcıların duyguları anlama puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların duyguları anlama puan ortalamalarının erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmasının sebebi sosyokültürel etkenler ve biyolojik süreçlerin olacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında Mayer ve ark., (2004) kadınların erkeklere kıyasla duyguları

anlama becerilerinin daha çok geliştiğini bildirmektedir. Brody ve Hall (2008) kadınların küçük yaşlardan itibaren empatik, ilişkisel ve anlayışlı olmaya teşvik edilmesinden dolayı duyguları anlama becerilerinin geliştiğini bildirmektedir. Ancak Çutuk (2019) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada duygusal öz yeterlilik puanlarının kadın ve erkeklerde farklılaşmadığını, kadın ve erkeklerin duygusal öz yeterlilik becerilerinin benzer olduğunu bildirmektedir. Çalışmanın diğer bir sonucu da cinsiyet değişkenine bağlı olarak akademik başarı puanlarının farklılaşmadığı, kadın ve erkeklerin akademik başarı puanlarının birbirine yakın olduğu görülmüştür (Tablo 1). Günümüz eğitim sisteminde bireysel farklılıklar ve eğitimdeki fırsat eşitliği böyle bir sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Spinath ve ark., (2010) akademik motivasyon, bilişsel beceriler ve öğrenme stratejileri gibi akademik başarıyı etkileyen faktörler bireyler arasında farklılık gösterse de cinsiyetten bağımsız bir şekilde kişisel özelliklerden kaynaklandığını bildirmektedir. İşmar ve Şehitoğlu (2021) akademik başarının cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığını bildirirken, Bahar ve ark., (2009) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada kadınların akademik başarı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Elde edilen sonuç neticesinde cinsiyetin akademik başarı açısından belirleyici bir faktör olmadığı, disiplinli çalışma, sosyoekonomik durum, öğretim yöntemleri ve motivasyon gibi faktörlerin daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir başka sonucu katılımcıların sınıf değişkenine bağlı olarak duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme, duyguları anlama ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılık görülmezken duyguları anlama boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir (Tablo 2, $p<0,05$). Duyguları anlama boyutunda anlamlı farklılık 1. Sınıf ile 3. Sınıf arasında olduğu, 1. Sınıftaki katılımcıların puan ortalamalarının 3. Sınıftaki katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun elde edilmesinde çeşitli çevresel koşullar ve gelişimsel faktörlerden kaynaklanacağı düşünülmektedir. Pascarella ve Terenzini (2005) üniversiteye yeni başlayan bireylerin çevreyi anlamlandırma, sosyal uyum ve yeni ilişkiler kurma sürecinden dolayı duygusal farkındalıklarının geliştiğini bildirmektedir. Lin ve Paat (2024) yaptıkları çalışmada alt sınıftaki öğrencilerin üst sınıftaki öğrencilere nazaran daha yüksek duygusal öz yeterlilik puanlarına sahip olduğunu bildirmektedir. Çalışmanın diğer bir sonucu katılımcıların sınıf değişkenine bağlı olarak akademik başarı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür (Tablo 2, $p<0,05$). Anlamlı farklılığın 4. Sınıf ile 1. Sınıf arasında olduğu, 4. Sınıftaki katılımcıların akademik başarı puanlarının 1. Sınıftaki katılımcılardan daha

yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında Sakız ve ark (2021) üniversiteye yeni başlayan bireylerin ilk yıllarındaki edinecekleri deneyimlerle sonraki yıllarda akademik başarılarını arttırabileceklerini bildirmektedir. Abay ve Keleşoğlu (2016) ise ara sınıflardaki öğrencilerin akademik başarı puanlarının diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olabileceğini bildirmektedir. Elde edilen bu sonucun neticesinde 4. Sınıftaki öğrencilerin 1. Sınıf öğrencilerine kıyasla daha tecrübeli olması ve okul çevresine daha iyi uyum sağlamasından akademik başarı puanlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın bir başka sonucu katılımcıların bölüm değişkenine bağlı olarak duyguları anlama ve duyguları düzenleme boyutlarında anlamlı farklılık görülemezken duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları algılama ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılıklar görülmektedir (Tablo 3, $p<0,05$). Duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma boyutunda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü ve rekreasyon bölümü öğrencileri arasında olduğu, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının antrenörlük ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Duyguları algılama boyutunda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencileri arasında olduğu, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin duyguları algılama puan ortalamalarının antrenörlük bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Duygusal öz yeterlilik toplam puanlarda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencileri arasında olduğu, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin duygusal öz yeterlilik puan ortalamalarının antrenörlük bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Böyle bir sonucun çıkması pedagojik, psikolojik, mesleki beklentilerin farklı olması ve eğitim içeriğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak yapılan çalışmalara bakıldığında elde edilen sonuçların çalışmamızdan farklı olduğu görülmektedir. Sevinç ve Kapçak (2021), Pürlüpınar ve ark., (2024) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yaptığı çalışmada bölüm (öğretmenlik, antrenörlük, spor yöneticiliği, rekreasyon) değişkenine bağlı olarak öz yeterlilik puan ortalamalarında anlamlı farklılığın olmadığını bildirmektedir. Çalışmanın diğer bir sonucu bölüm değişkenine bağlı olarak akademik başarı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (Tablo 3, $P<0,05$). Anlamlı farklılığın öğretmenlik bölümü ile antrenörlük bölümü arasında olduğu, öğretmenlik bölümündeki katılımcıların akademik başarı puanlarının antrenörlük bölümündeki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Böyle bir sonucun ortaya çıkmasında

bölümlerde verilen derslerin farklılık göstermesinden kaynakladığı düşünülmektedir. Antrenörlük bölümü öğretmenlik bölümüne nazaran daha çok uygulamalı dersleri içermektedir. Uygulamalı ve teorik derslerin öğrencilerin akademik başarılarını etkileyeceği düşünülmektedir. Acar ve ark., (2023) akademik başarı puanları yüksek olan beden eğitimi öğretmenlerinin üst bilişsel becerilerinin de yüksek olduğunu bildirmektedir.

Çalışmanın bir başka sonucu akademik başarı ile duyguları düzenleme, duyguları anlama, duyguları algılama, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma, ve duygusal öz yeterlilik toplam puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Tablo 4). Yapılan regresyon analizleri ile de duyguları algılama ve duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma boyutunun akademik başarıyı pozitif yönlü anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Tablo 5). Bu da bizlere gösteriyor ki duygular düşünceyi desteklediği zaman akademik başarı artacaktır. Yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmamıza benzer sonuçlar mevcuttur. Küçüker ve Işık (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine, Gharetepeh ve ark., (2015) tıp fakültesi öğrencilerine, Usán Supervía ve Quílez Robres (2021) lise çağındaki öğrencilere yaptıkları çalışmada öz yeterliliğin akademik başarıyı pozitif yönlü yordadığını bildirmektedirler.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak öğrencilerin duygusal öz yeterlilik düzeyleri arttıkça akademik başarıları da artmaktadır. Öğretmen veya akademisyenler öğrencilerin duygusal öz yeterlilik düzeylerini arttıracak çalışmalar yaparak akademik başarıyı arttırabileceklerdir.

Öğrencilerin duygusal öz yeterlilik düzeyleri yükseldikçe, akademik başarıları da belirgin şekilde artmaktadır. Bu nedenle, öğretmenler ve akademisyenler, öğrencilerin duygusal öz yeterliliklerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yaparak onların akademik performanslarını olumlu yönde etkileyebilirler. Güçlü bir duygusal öz yeterlilik, öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif katılım göstermelerini, zorluklarla başa çıkmalarını ve akademik hedeflerine daha kararlı bir şekilde ilerlemelerini sağlayacaktır. Eğitimcilerin bu alana yönelik bilinçli müdahaleleri, sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda öğrencilerin genel gelişimini de destekleyerek daha verimli bir öğrenme ortamı oluşturacaktır.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Yazar Katkı Oranı: Araştırmanın tasarımı: M.D. %100, Veri Toplama: M.D. %100, Veri Analizi ve Yorumlama: M.D. %100, Makale Yazımı: M.D. %100, Makale Gönderimi ve Revizyonu: M.D. %100

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayınlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

KAYNAKLAR

- Abay, A. R., & Keleşoğlu, F. (2016). Okul sosyal hizmeti perspektifinden lise öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 9-25.
- Acar, E., Dalbudak, İ., & Yigit, S. (2023). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Başarılarına Göre Üst Bilişsel Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 259-269.
- Bahar, H. H., Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2009). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet ve Branşa Göre Akademik Başarı Durumları İle Öğrenme Stillerinin İncelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 42(1), 69-86.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control (Vol. 11). Freeman.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. *Handbook of emotions*, 3, 395-408.
- Çutuk, Z. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 211-218.
- Gharetepeh, A., Safari, Y., Pashaei, T., Razaee, M., & Kajbaf, M. B. (2015). Emotional intelligence as a predictor of self-efficacy among students with different levels of academic achievement at Kermanshah University of Medical Sciences. *Journal of advances in medical education & professionalism*, 3(2), 50.
- İşmar, Z., & Şehitoğlu, G. (2021). Akademik Benlik Algısı Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 78-99.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and individual Differences*, 45(5), 432-436.
- Küçük, K., & Işık, Ö. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordanması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 2), 1041-1052. <https://doi.org/10.38021/asbid.1202124>
- Lin, M. L., & Paat, Y. F. (2024). Perceived Emotional Self-Efficacy and Life Satisfaction of Elementary School Children on the US-Mexico Border. *Global Pediatric Health*, 11, 2333794X241286719.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- Onuk, Ö. (2007). Müzik öğretmenliği lisans programı öğrencilerinin öğretmenliğe güdülenmeleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). How college affects students: A third decade of research. San Francisco: Jossey-Bass.
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537-547.
- Pürlüpınar, B., Mamak, H., & Pürlüpınar, A. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik algılarıyla liderlik etme motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 9(74), 4313-4320.
- Sakız, H., Özdaş, F., Göksu, İ., & Ekinci, A. (2021). A longitudinal analysis of academic achievement and its correlates in higher education. *Sage Open*, 11(1), 21582440211003085.
- Sevinç, K., & Kapçak, V. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), 68-78.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.
- Spinath, B., Freudenthaler, H. H., & Neubauer, A. C. (2010). Domain-specific school achievement in boys and girls as predicted by intelligence, personality and motivation. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 481-486.
- Totan, T., İkiz, E., & Karaca, R. (2010). Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.
- Usán Supervía, P., & Quílez Robres, A. (2021). Emotional regulation and academic performance in the academic context: The mediating role of self-efficacy in secondary education students. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5715.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.



Taktil Uyarıların Bipedal Postural Salınım ve Sportif Performansa Etkisi: Geleneksel Derleme

İlkay Koç ¹, Hacı Ahmet Pekel ², Elif Cengizel ²

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

¹Enpac® Fizyoterapi Konsept, İstanbul, Türkiye.

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Ankara, Türkiye.

Özet

Koç, İlkay, Pekel, H. A., & Cengizel, E. (2025). Taktil Uyarıların Bipedal Postural Salınım ve Sportif Performansa Etkisi: Geleneksel Derleme. Genç Spor Akademisi Dergisi, 1(2), 95-108.

Sorumlu Yazar: Elif Cengizel, elifoz@gazi.edu.tr

Geliş Tarihi/Received:

03.07.2025

Kabul Tarihi/Accepted:

05.08.2025

Yayın Tarihi/Published:

15.09.2025

Dergide yayın yapan yazarlar, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) kapsamında lisanslanan çalışmalarının telif haklarını saklı tutarlar.

İki ayak üzerinde omurga dik konumda ayakta durma becerisi olan bipedal duruş, insan bedeninin en temel gelişmiş motor özelliklerinden biridir. Diğer tüm kas-iskelet becerilerinde olduğu gibi bipedal duruş, mekanik yönlerin ve sinir sistemimizin önemli bir işlevsel koordinasyonu ile elde edilir. Sinir sistemi bipedal duruşun korunması üzerindeki rolünü bir çeşit duyuşsal bilgi toplama ve motor komut üretme sistemi olan somatosensörük sistemle (SS) yürütmektedir. Bu da merkezi sinir sistemine (MSS) gelen duyuşların, bu sistemden çıkan motor komutlar üzerinde etkisi olduğu anlamına gelmektedir. SS' e gelen ve bipedal duruştaki salınımlar üzerinde etkili olan vizüel, vestibüler ve proprioseptif duyuşları değiştirerek bipedal duruşun stabilitesi farklılaştırılabilir. Duyu reseptörleri açısından oldukça zengin ve proprioseptif bilgi taşıyan bir doku olan derideki çeşitli duyuşsal reseptörlerin uyarılması ile bipedal postural salınımlarının nasıl etkilendiği konusunda ise çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu sebeple bu çalışmanın amacı, deri yoluyla verilen dokunsal (taktil) uyarıların bipedal postural salınımları üzerindeki etkisini incelemek ve önceki araştırmalar doğrultusunda taktil uyarıların bipedal postural salınım etkisi ile ilgili genel bilgi vermektir. Geleneksel derleme türünde tasarlanan bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak doküman analiz yöntemi kullanılmıştır ve Pubmed, Google Scholar ve Web of Science elektronik veri tabanlarında yer alan araştırmalar incelenmiştir. Literatür taraması sonrası bulunan araştırmalardan herhangi bir hastalık ve doğumsal anomali üzerinde olanlar elenmiştir. İnsan bedeninde somatosensörük işleyişi baz alarak bipedal postural salınımlarını duyuşsal değişkenlerle ölçen bilimsel makaleler arasında özellikle deri reseptörleri ile ilgili olanlar dikkate alınmıştır. Sonuç olarak deri mekanoreseptörleri sayesinde algıladığımız taktil uyarıların postural salınımı azaltmada ve bazı spor disiplinlerinde atletik performansı güçlendirmede rol oynadığı görülmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite veya spora katılımın postural salınımı iyileştirdiğini de söylemek mümkündür. Bazı spor disiplinlerinde -örneğin atıcılık, okçuluk, dart vb.- postural salınımın sportif performansa ve başarıya doğrudan etkisinin de olduğu düşünüldüğünde bu çalışma ile sunulan bilgilerin antrenör ve uygulayıcıların postural salınım üzerinde taktil uyarıların etkisi hakkında bilgi sahibi olmaları ve belki de ısınma stratejisi olarak da kullanılabilecek bir yöntem katkısı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Postural kontrol, Postural stabilite, Somatosensörük sistem, Taktil uyarılar, Atletik performans

Effects of Tactile Stimuli on Bipedal Postural Sway and Sports Performance: A Traditional Review

Review Article

Abstract

Bipedal stance, which is the ability to stand on two legs with the spine in an upright position, is one of the most basic motor features of the human body. Bipedal stance as in all other musculoskeletal skills is achieved through an important functional coordination of the mechanical aspects and our nervous system. The nervous system carries out its role in maintaining bipedal stance through the somatosensory system (SS), which is a kind of sensory information gathering and motor command generation system. This means that the sensations rising to the central nervous system (CNS) have an effect on the motor commands coming out of this system. The stability of bipedal stance can be differentiated by changing the visual, vestibular and proprioceptive senses that come to the SS and affect the sway in bipedal stance. There are limited studies on how bipedal postural sway are affected by stimulating various sensory receptors in the skin, which is a tissue that is rich in sensory receptors and carries proprioceptive information. Therefore, the aim of this study is to examine the effect of tactile stimuli applied through the skin on bipedal postural sway and to provide general information about the effect of tactile stimuli on bipedal postural sway in line with previous research. In this research designed in the traditional review type, document analysis method was used as the data collection method and studies in the electronic databases Pubmed, Google Scholar, and Web of Science were reviewed. Research focusing on any disease or congenital anomaly were excluded from the literature review. Among the scientific articles measuring bipedal postural sway using sensory variables based on somatosensory functioning in the human body, those specifically related to skin receptors were considered. In conclusion, it appears that tactile stimuli applied through skin mechanoreceptors play a role in reducing postural sway and enhancing athletic performance in some sports disciplines. Furthermore, it is also possible to argue that physical activity or participation in sports reduces postural sway. Considering that postural sway has a direct effect on athletic performance and success in some sports disciplines - such as shooting, archery, darts, etc. - it is thought that the information presented in this study will help coaches and practitioners gain knowledge about the effect of tactile stimuli on postural sway and may contribute to a method that can be used as a warm-up strategy.

Keywords: Postural control, Postural stability, Somatosensory system, Tactile stimuli, Athletic performance

GİRİŞ

Bipedal duruş, insan bedenindeki en temel becerilerinden biri olmakla birlikte bipedal duruş beden segmentlerinin birbirleri ile koordine olarak stabilize edilmesi işidir ve bipedal postural kontrol olarak da adlandırılır (Cherng, Chen, & Su, 2001; Ivanenko & Gurfinkel, 2018; Mikkonen ve ark., 2022). Uzayda belirli bir yer ve dizilimde bedenimizdeki uzuvları birbirleriyle koordine olarak hizalamak ve pozisyonu korumak işi yani bipedal duruş esnasındaki postural kontrolü nasıl sağladığımız önemli olmakla birlikte bu alanda en modern görüş bu duruşu sağlamanın merkezi sinir sisteminin (MSS) bir becerisi olduğu görüşüdür ve bu işlemler dizininin nöroanatomisi de net şekilde ortaya konmuştur (Abelin-Genevois, 2021; Kędziorek & Błażkiewicz, 2020; Takakusaki, 2017). Hatta uzuvlarımızın nasıl durduğundan ziyade artık duruştaki stabilitemizin önem kazanması ve düşme riskleri, yorgunluk, çeşitli rahatsızlıklar durumundaki postural kontrol değişimleri ya da kognitif ve duygusal süreçlerin postural kontrole etkileri (Gebel, Lehmann, & Granacher, 2020; Hall, Van Ooteghem, & McIlroy, 2023; Jafari & Gustafsson, 2023; Walker, Piitulainen, Manlangit, Avela, & Baker, 2020) ve atletik performans alanında da bipedal duruş stabilitesine etkilerini incelemeye yönelik araştırmalar da mevcuttur (Andreeva ve ark., 2021; Hrysomallis, 2011; Kiers, Van Dieën, Dekkers, Wittink, & Vanhees, 2013; Zemková & Kováčiková, 2023). Bu gelişmelerin büyük bir kısmı nörobilim ile ilgili önemli iç görü sunmakla birlikte diğer yandan mekanik ve yargısal bakış açısından kurtulmak ve 'bozuk postür' ve onu düzeltme çabası gibi zaman kayıplarından çok postural kontrolün nasıl sağlandığı ve gelişimi için neler yapılması gerektiği konularına odaklanmış olmak da bilimsel ve klinik entegrasyonları anlamında önem arz etmektedir. Bu alanda ilerlerken, postural kontrolün sağlanma mekanizması konusunda güncel yaklaşımlar aracılığıyla bedenin çevresinden ve kendisinden gelen duyuşsal bilgileri entegre eden MSS'nin kaslar üzerindeki motor kontrolü dinamik olarak sağlaması süreci karşımıza çıkar (Jafari & Gustafsson, 2023; Kędziorek & Błażkiewicz, 2020). Postürü iki ayak üzerinde sadece duruş esnasında korumak iki farklı beceriyi kapsar, biri uzuvların stabilitesi ve diğeri de dengede kalma becerisidir (Ivanenko & Gurfinkel, 2018; Kędziorek & Błażkiewicz, 2020).

Bipedal duruşta multisensörük entegrasyon işlemlerini yapan MSS, her sensörük veriye bir değeri biçer ve bu da sensörük değeri ağırlığı olarak adlandırılabilir (Kabbaligere, Lee, & Layne, 2017). İşte bu yeniden değeri verme işlemleri, taktik uyarılar da dahil olmak üzere herhangi bir duyuşsal

girdi engellendiğinde değişmekte ve kullanılabilir girdileri önemseyen MSS bu girdiler yönünde ilerleyebilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, deri yoluyla verilen dokunsal (taktil) uyarıların bipedal postural salınımları üzerindeki etkisini incelemek ve önceki araştırmalar doğrultusunda taktil uyarıların bipedal postural salınımına etkisi ile ilgili genel bilgi vermektir.

YÖNTEM

Bu geleneksel derleme çalışmasında, taktil uyarıların bipedal postural salınımlar ve sportif performansa etkisini içeren bilimsel makaleler incelenmiştir. Çoğunlukla bir metodolojiye bağlı kalmadan farklı yollarla ve farklı kaynaklardan elde edilen bilgilerin derlendiği ve alanında uzman kişiler tarafından yapılan incelemelerden biri olan geleneksel derlemeler (Hatipoğlu, 2021; Karaçam, 2013), belirli bir konuda yayımlanmış iki veya daha fazla çalışmanın üzerinde inceleme yapılarak bulgu, sonuç ve değerlendirmelerini sentezleyen çalışmalardır (Karaçam, 2013). Pubmed (NCBI), Google Scholar ve Web of Science elektronik veri tabanlarında yer alan ve 'human postural control', 'bipedal postural sway', 'postural sway', 'bipedal postural sway' AND 'proprioception', 'bipedal postural sway' AND 'neuroscience', 'postural sway' AND 'tactile', 'bipedal postural sway' AND 'sports', 'bipedal postural sway' AND 'sports performance', 'bipedal postural sway' AND 'athletic performance' anahtar kelimeleri kullanılarak yapılan literatür taraması sonrası bulunan araştırmalardan herhangi bir hastalık ve doğumsal anomali üzerinde olanlar elenmiştir. Literatür taraması son 25 yılı kapsamakta olup sadece İngilizce dilinde yayınlanan, tam metin erişimde olan, toplam 4400 sonuçtan 48 bilimsel araştırma çalışmaya dahil edilmiştir. İnsan bedeninde somatosensörük işleyişi baz alarak bipedal postural salınımlarını duyuşsal değişkenlerle ölçen bilimsel makaleler arasından özellikle deri reseptörleri ile ilgili olanlar dikkate alınmıştır.

Taktil Uyarılar

Anne karnında gelişen ilk duyu olan dokunma duyusudur ve embriyo 8. hafta da taktil uyarılara cevap verir (Deflorio, Di Luca, & Wing, 2022). Memelilerde bedenın en dış kısmı duyuşsal reseptörler adına oldukça zengin bir algısal organ olarak görölmeye başlanmıştır. Özellikle insanda saçsız deride dokunma duyularına oldukça hassas üç özel reseptör türü göröölür: Meissner Korpüskülleri, Ruffini ve Paccini cisimcikleri (Cobo, García-Piqueras, Cobo, & Vega, 2021). İnsan bedenindeki taktil uyarının yerini ve yönünü saptama becerisi iyi gelişmiştir ve bu beceriler somatosensörük psikofizyolojik sorunlarda test olarak da kullanılmaktadır (Backlund Wasling, Norrsell, Göthner, & Olausson, 2005). Dokunma duyusu bizlere günlük

yaşamda çevremizdeki olayları ve cisimleri tanımlama olanağı verir ve taktıl sinyaller oldukça kompleks ve değişkendir (Deflorio ve ark., 2022). Taktıl uyaranlar genel olarak aktif ve pasif olarak 2 farklı şekilde uygulanabilir ve pasif taktıl uyaranlar kişinin istemli bir hareketi olmadan uygulanan uyaranlardır (Watanabe, Kojima, Otsuru, & Onishi, 2020). Son zamanlarda deri yoluyla algılanan taktıl uyaranların termal, ağırlı ya da kaşınma gibi modalitelerinin yanına ‘afektif’ dokunma duyusu da eklenmeye başlamıştır ve bu hoş giden, pozitif emosyonel uyarımın etkileri gündeme gelmiştir (McGlone & Reilly, 2010). Ayrıca, deri mekanoreseptörleri sayesinde algıladığımız taktıl uyaranların çevresel etkileşimlerimizde büyük rol oynadığı kabul edilmektedir (Fardo, Beck, Cheng, & Haggard, 2018). Bu durum çeşitli motor davranışlar sırasında taktıl uyaranların etkisini araştırmaya açılan büyük bir çalışma alanı oluşturmuştur.

Postural Kontrol ve Denge

Önceleri sadece biyomekaniksel olarak değerlendirilen postural kontrol konusu günümüzde sadece refleksif düzeltmelerle sağlanan bir beceri olarak görülmekten çıkmış ve artık dinamik sensörimotor işlevlerin bir ürünü olarak görülmeye başlanmıştır (Horak, 2006). İnsan bedeninin temel motorik özellikleri gereği bipedal duruşu esnasındaki denge, postural kontrol ve denge olarak iki farklı kavram olarak çalışılmaktadır (Horak, 2006). Bipedal duruşta denge hem boy uzunluğu, alan genişliği vb. biyomekanik özelliklerimize hem de sinir sistemi koordinasyonumuza bağlıdır (Conner ve ark., 2019). Aslında bipedal duruştaki denge kontrolümüzü sağlarken ihtiyaç duyduğumuz bazı özel denge beceri alt grupları da tanımlanmıştır. Statik durağan denge, dinamik durağan denge, proaktif denge ve reaktif denge olarak dört farklı bipedal denge becerisi sınıflanmaktadır (Kiss, Schedler, & Muehlbauer, 2018). Statik durağan denge olarak tanımlanan bipedal duruş esnasında (Kiss ve ark., 2018) dengenin korunmasının bir beceri sayılmasının asıl sebebi beden segmentlerinin birbirleriyle olan koordineli duruşunun sürdürülmesi adına periferik duyuşal bilgilerin ve nöromusküler adaptasyonların sürekli koordine edilmesi gerekliliğidir (De Blasiis ve ark., 2024). Bu bağlamda bipedal postural kontrol ve dengenin iç içe kavramlar olduğu ve dengenin bipedal duruş esnasında korunmasına yönelik koordinasyon ve stratejilerin önem arz ettiği görülmektedir (De Blasiis ve ark., 2024; Kędziorek & Błażkiewicz, 2020; Mikkonen ve ark., 2022; Pollock, Durward, Rowe, & Paul, 2000). Dengeyi korumak veya postural stabiliteyi sağlamak; vizüel, vestibüler ve proprioseptif sistemlerin MSS’ ne getirdiği duyuşal bilgilerin entegrasyonu sonucunda verilen motor komutlarla dinamik olarak ağırlık merkezini korumak sürecini işaret eder (Cherng ve

ark., 2001; Conner ve ark., 2019; Promsri, 2023). Postural kontrol ve stabilite, sporcularda önemli bir beceri olarak kabul edilir ve bazı spor disiplinlerinin postural salınımları karakteristik olarak farklı olabilir (Andreeva ve ark., 2020).

Bipedal Postural Salınım

Dengenin bir ölçütü olarak karşımıza çıkan diğer bir terim ve araştırma alanı da postural salınımlardır (Peterka, 2002). Postural salınım, ayakta duruş esnasında bedenimizin maruz kaldığı denge merkezi kayıplarına karşı düzeltme mekanizmalarımızın devreye girmesiyle karakterize bir durumu özetler (Benda, Riley, & Krebs, 1994; Hall ve ark., 2023; Ivanenko & Gurfinkel, 2018; Mangalam & Kelty-Stephen, 2021). Postural salınım, bipedal postural kontrol becerisinin ölçütü olarak görülür (Rizzato ve ark., 2023). Basınç merkezi sapmalarıyla ölçülebilen bipedal postural salınım, sıklıkla kognitif komutlar, duyuşal-taktil uyarılar, zemin farklılıkları gibi değişkenlerin postural salınımlarını nasıl ve ne yönde değiştirdiği de incelenmektedir (Fischer, Missen, Tokuno, Carpenter, & Adkin, 2023; Fukuchi, Duarte, & Stefanyshyn, 2014; Gebel ve ark., 2020; Reutimann ve ark., 2022; Rizzato ve ark., 2023; Roerdink, Hlavackova, & Vuillerme, 2011). Bipedal postural salınımların miktarı, frekansı, yönü, ivmesi ve büyüklüğü gibi çeşitli değişkenlere yönelik değerlendirilir ve genellikle herhangi bir duyuşal uyarı ya da uyarının ortadan kaldırılması durumunun bipedal postural salınım etkileri ve ayrıca salınım büyüklüğü ile ilişkisi gözlenir (Peterka, 2002; Sawaguchi, Kawasaki, Oda, Kunimura, & Hiraoka, 2022).

Taktil Uyarıların Postural Salınım Etkisi

İnsan duyuşal sistemleri, değişmeyen koşullarla başa çıkmaktan ziyade bilgidaki değişiklikleri kaydetmeye daha iyi donanımlıdır ve bu nedenle bilgi zenginliği, duruş sisteminin istikrarını ve uyum yeteneğini artırabilir (Van Emmerik & Van Wegen, 2002). Taktil uyarıların kullanımının yaralanma sonrası iyileşme gibi önemli durumlarda kullanımı hem bir fizyoterapistin klinik uygulamalarını yönlendirebilmesi hem de daha efektif bir terapi programı sağlaması ve spor yaralanmalarından sonraki rehabilitasyon aşamalarında temel motorik becerilerin erken dönemde sağlanması adına oldukça önemlidir (Matsusaka, Yokoyama, Tsurusaki, Inokuchi, & Okita, 2001). Taktil uyarıların bipedal postural salınım etkisi ile ilgili önceki araştırmalarda taktil uyarı müdahalesi uygulama bölgesinin en çok parmak ucu ve ayak tabanı olduğunu görülmektedir. Bu araştırmalardan birinde (Lara ve ark., 2022), bireylerin postural salınımlarının hafif bir parmak ucu dokunma ile değişip değişmediği araştırılmış ve parmak ucu

ile bir yüzeye sadece hafifçe dokunan bireylerin postural salınımlarının azaldığı belirlenmiştir. Bir diğer çalışmada (Kabbaligere ve ark., 2017), aşıl tendonuna vibrasyon uyararı verildiğinde katılımcıların postural salınımlarının arkaya eğilim gösterdiği ve vizüel stimülasyon verildiğinde ise postural salınımlarının öne yöneldiği tespit edilmiştir. Dokunsal geri besleme etkisi düşünülerek kurgulanmış çalışmaların bir diğer örneğinde Ischigaki ve ark. (2022), parmak ucuyla sabit bir zemine ya da farklı bir kişiye dokunmanın koordinasyon bilgisi sağlayarak herhangi bir mekanik destek almaksızın postural salınımları özellikle sabit zemin dokunuşunda azalttığını bulmuşlardır.

Yirmi sekiz sağlıklı katılımcı üzerinde gözleri açık ve kapalı olmak üzere iki farklı durumda ve farklı tabanlıklarla çalışan Kenny ve ark. (2019), gözler açık durumda dokulu tabanlığın salınımları azalttığını ve ek olarak tabanlık fark etmeksizin gözler kapalıyken postural salınımların arttığını belirleyerek vizüel girdilerin önemini vurgulamışlardır. Bir başka araştırmada ise taktıl uyararı girdisi sağlanan zemin faktörü söz konusu olduğunda dokulu ve sert zemin temasının hem genç hem de yaşlı sağlıklı kişilerde postural kontrolü artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Palazzo ve ark., 2021). Tabanlıkların sağladığı taktıl girdilerin postural salınımına etkilerini elektroensefalografi (EEG) ölçümleriyle gözlemleyen Kenny ve ark. (2020), tabanlıkların sağladığı taktıl girdilerin kortikal aktivitedeki değişimler sayesinde postural salınımları azalttığını vurgulamıştır. Bu önemli bulgular bizlere deri yoluyla algılanan duylardaki değişimlerin postural salınım etkilerinin nöral boyutlarını oldukça derin bir şekilde açıklamaktadır. Daha önceki çalışmaların ayak tabanındaki duysal reseptörlerin etkisini ortaya koymasından sonra Sawaguchi ve ark. (2022), ayak tabanından alınan taktıl uyarıları maskelemek için elektriksel stimülasyon kullanmış ve bu durumda on altı sağlıklı katılımcıyla yaptıkları çalışmada bireylerin belirgin şekilde sola denge eğilimi gösterdiğini ortaya koymuş ve böylece vizüel etkinin baskılanabileceğini iddia etmişlerdir. Ayak tabanı haricindeki deri reseptörleri üzerinde yapılan araştırmalardan birinde, ön kol (tüylü deri) ve parmak ucu (tüysüz deri) bölgesinde hava akımı ile uyarılan tüysüz derinin denge salınımlarını azaltma konusundaki başarısı önemli bir bulgudur (Backlund Wasling ve ark., 2005).

Bu alanda çoğu araştırmanın parmak ucu dokunma ya da ayak tabanı ile ilişkilendirildiği ve çok az sayıda çalışmanın diğer beden bölgelerinden uygulanan taktıl uyarıları ölçtüğü görülmektedir. Parmak ucu dokunma (Asao, Sato, & Nakanowatari, 2025; Brachman, Sawicka, Bednarz, Akbaş, & Słomka, 2022; Oshita & Yano, 2019) ve ayak tabanı reseptörleri ile ilgili

araştırmalarda (Chen ve ark., 2020; Viseux, 2020) ortak olarak taktıl uyaranların kalitesi, uygulama süresi ya da sıklığı gibi değişkenlerden çok genel olarak taktıl uyaranların postural salınımına etkisine odaklanılmış olduğu görülmektedir. Elbette bu çalışmalar zamanla yaşlı popülasyondaki düşmelerin önüne geçmeyi sağlamak adına umut verici gelişmelere dönüştürülmüş ve parmak ucundan taktıl uyaran veren cihazların geliştirilmesine bile öncü olmuştur (Shima, Shimatani, & Sakata, 2021). Ancak araştırmacıların belirli bölgelere odaklanmış olduğu da görülmektedir. Diğer yandan ayak bileğinden verilen taktıl uyaranların kalf ve diz bölgesinden daha efektif olduğunu bulgulayan bir araştırma da mevcuttur (Menz, Lord, & Fitzpatrick, 2006). Farklı olarak, postural salınımları azaltan bir taktıl uyaran yöntemini ortaya koyan Alshammari ve ark. (2014), katılımcıların alt bacaklarına yerleştirdikleri iki elektrot sayesinde verilen elektriksel uyaranlarla diyabetik kişilerde postural salınımı taktıl uyaranlar sayesinde azaltmayı başarmışlardır.

Sınırlı sayıda araştırmanın ise üst ekstremité, ön kol ya da omuz gibi bölgelerdeki taktıl uyaranların postural salınımına etkilerine odaklandığı da görülmektedir (Rabin, Dizio, Ventura, & Lackner, 2008; Rogers, Wardman, Lord, & Fitzpatrick, 2001). Bazı araştırmacıların ise büyük bir görüş değişimi ile, denge salınımlarının aslında ayak tabanı derisindeki reseptörlerin bilgi aktarımını devam ettirmek için gerçekleştiği iddiası (Fabre ve ark., 2021) gibi radikal görüşler de ileride yapılacak çalışmaların vizyonunu genişleteceği düşünülmektedir.

Taktıl Uyaranlar, Postural Salınım ve Sportif Performansa Etkisi

Postüral salınım genellikle bipedal duruşta denge kontrolünün bir göstergesi olarak kullanılır ve fiziksel aktivite ile spor denge kontrolünü artırabilir (Kiers ve ark., 2013). Postural salınımın spor performansının bir belirleyicisi olup olmadığının incelendiği bir derlemede, kesitsel çalışmalara dayanarak postural denge yeteneğinin bazı sporlar için rekabet seviyesiyle ve bir dizi performans ölçüsüyle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Hrysomallis, 2011). Diğer yandan görme yeteneğinin kullanımı, spora özgü duruşlar, sıklık ve süre, spor aktivitesi gibi değişkenler, bipedal duruşta postural salınımına etkiyi belirleyen önemli özelliklerdir (Kiers ve ark., 2013).

MSS içindeki supraspinal adaptasyonlar, denge becerileri, patlayıcı güç veya koordinatif hareket kontrolü gibi işlevsel parametreleri iyileştirmekten esas olarak sorumludur (Taube, 2012). Efektif bir postural stabilite sporda yaralanma riskini de azaltacağı gibi atletik performansı da güçlendirir. Postural salınım hızı ve salınım alanı en düşük atıcılarda en yüksek postural salınım hızı ise artistik patencilerde, en yüksek salınım alanı takım sporlarında

bulunmuştur (Andreeva ve ark., 2021). Ek olarak tüm sporcu gruplarında (kros kayakçıları hariç) sporcu olmayan kontrol grubuna göre gözler açık postural salınım daha düşük elde edilmiştir. Bir sistematik derlemede (Zemková & Kováčiková, 2023) statik bipedal denge ve postural salınım yer değiştirmesinin atıcılarda ve okçularda atış doğruluğuyla, statik unipedal dengenin golf performansı, unilateral duruşun beyzbolda atış hızıyla, dinamik dengenin paten hızıyla arasında korelasyonlar gösterdiği raporlanmıştır. Bu sporcuların oldukça dengeli görev taleplerinde duruşsal ayarlamalar yapma yeteneklerinin artmasına bağlanabileceği gibi spora özgü egzersizlerin daha iyi duruşsal stabilitelerine ne ölçüde katkıda bulunduğunun bilinmediği vurgulanmıştır (Zemková & Kováčiková, 2023).

Genel olarak sporcuların spor yapmayanlara göre daha az postural salınıma, üst düzey sporcuların daha düşük seviye sporculara göre de daha az postural salınıma sahip olduğu raporlanmıştır (Kiers ve ark., 2013).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak deri mekanoreseptörleri sayesinde algıladığımız taktıl uyaranların postural salınımı azaltmada ve bazı spor disiplinlerinde atletik performansı güçlendirmede rol oynadığı görülmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite ve/veya spora katılımın postural salınımı iyileştirdiğini de söylemek mümkündür. Taktıl uyaranların postural salınıma etkisinin belirleniyor olması ve kısa süreli bir taktıl uyaran müdahalesi sonrası olası iyileşmelerin elde edilmesi ihtimali için yeni bir yaklaşım gereklidir. Önceki araştırmalarda bu olası postural salınım iyileştirmeleri ile ilgili açıklamaya ihtiyaç vardır. Postural salınımın işlevsel olarak taktıl uyaranlarla etkileşime girdiğinde nasıl değiştiğinin daha derin incelenmesine ihtiyaç duyulduğu aşikardır. Bedenin farklı bölgelerine odaklanmak ve yapılacak bir dizi farklı bölge ve uygulanacak taktıl uyaranlar ile farklı katılımcı gruplarında veriler toplamak gerekliliği açıktır. Literatürde farklı taktıl uyaranların postural salınıma ve atletik performansa etkilerinin araştırıldığı görülmekle birlikte, bunların çoğunun parmak ucu ya da ayak tabanı gibi bölgelere özelleştiği belirlenmiştir. Bedenin özellikle posterior kısmını vizüel olarak kontrol etmek mümkün olmadığı için, proprioseptif uyaranların bedenin posterior kısmında daha önemli olabileceği hipotezini aklı getiren ve taktıl uyaran olarak vibrasyon tercih edilen araştırmaya (Kabbaligere ve ark., 2017) ek olarak farklı alanlar ve uyaranlar seçilerek ileriki araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Taktıl uyaran müdahalelerinin incelendiği bir sistematik bir derlemede yazarlar farklı uyarmı protokollerinin değişken etkinliği için daha karşılaştırılabilir

çalışmalar yoluyla araştırmının (örneğin, farklı cilt reseptörlerinin, kasların veya sinirlerin farklı aktivasyonuna dayalı) ilginç olacağını ve kas aktivasyonundaki bir farkın, protokoller arasındaki farklılıkların motor alanı içeren görevlerde neden en belirgin hale geldiğini açıklayabileceğini net olarak vurgulamıştır (Parianen Lesemann, Reuter, & Godde, 2015).

MSS'ye daha yakın vücut bölgeleri ya da kas gruplarına taktik uyaranlar uygulaması yoluyla postural salınım ve atletik performansa etkilerin gözlenmesinin önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu alanda öncelikle derideki reseptörlerin bedenin pozisyonunu anlamadaki fonksiyonunu açığa çıkartmak ve somatosensörük anlamda daha etkili bir deri bölgesi var ise bu bölgeyi tanımlamak hedefiyle yapılacak çalışmaların da büyük bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu sayede bu deri bölgeleri kullanılarak postural salınımı azaltan taktik uyaran modaliteleri üzerinde çalışılabilir ve postural salınımı azaltmanın sportif başarıda belirleyici olduğu atıcılık, dart, okçuluk gibi spor disiplinlerinde performans güçlendirme protokolü olarak kullanımı söz konusu olabilir.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayımlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Yazar Katkı Oranı Araştırmının tasarımı: İ.K. %40 – H.A.P. %30 – E.C. %30, Veri Toplama: İ.K. %40 – H.A.P. %30 – E.C. %30, Veri Analizi ve Yorumlama: İ.K. %30 – H.A.P. %30 – E.C. %40, Makale Yazımı: İ.K. %40 – H.A.P. %30 – E.C. %30, Makale Gönderimi ve Revizyonu: İ.K. %30 – H.A.P. %30 – E.C. %40

KAYNAKLAR

- Abelin-Genevois, K. (2021). Sagittal balance of the spine. *Orthopaedics and Traumatology: Surgery and Research*, 107(1), 102769. <https://doi.org/10.1016/j.otsr.2020.102769>
- Alshammari, F. S., Petrofsky, J. S., Daher, N., Alzoghbieh, E. S., Dehom, S. O., & Laymon, M. S. (2014). Tactile intervention as a novel technique in improving body stability in healthy elderly and elderly with diabetes. *Diabetes Technology and Therapeutics*, 16(12), 822–827. <https://doi.org/10.1089/dia.2014.0183>
- Andreeva, A., Melnikov, A., Skvortsov, D., Akhmerova, K., Vavaev, A., Golov, A., ... Zemkova, E. (2020). Postural stability in athletes: The role of age, sex, performance level, and athlete shoe features. *Sports*, 8, 1–14.
- Andreeva, A., Melnikov, A., Skvortsov, D., Akhmerova, K., Vavaev, A., Golov, A., ... Zemková, E. (2021). Postural stability in athletes: The role of sport direction. *Gait and Posture*, 89(July), 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.07.005>

- Asao, A., Sato, Y., & Nakanowatari, T. (2025). Effects of light finger touch on postural sway during standing and crouching tasks. *Journal of Motor Behavior*, 57(3), 260–268. <https://doi.org/10.1080/00222895.2025.2468437>
- Backlund Wasling, H., Norrsell, U., Göthner, K., & Olausson, H. (2005). Tactile directional sensitivity and postural control. *Experimental Brain Research*, 166(2), 147–156. <https://doi.org/10.1007/s00221-005-2343-5>
- Benda, B. J., Riley, P. O., & Krebs, D. E. (1994). Biomechanical relationship between center of gravity and center of pressure during standing. *IEEE Transactions on Rehabilitation Engineering*, 2(1), 3–10. <https://doi.org/10.1109/86.296348>
- Brachman, A., Sawicka, A., Bednarz, B., Akbaş, A., & Słomka, K. J. (2022). The effect of a light finger touch on the signal complexity during quiet standing. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 24(3), 91–97. <https://doi.org/10.37190/ABB-02116-2022-01>
- Chen, W. M., Li, J. W., Geng, X., Wang, C., Chen, L., & Ma, X. (2020). The potential influence of stochastic resonance vibrations on neuromuscular strategies and center of pressure sway during single-leg stance. *Clinical Biomechanics*, 77, 105069. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2020.105069>
- Cherng, R. J., Chen, J. J., & Su, F. C. (2001). Vestibular system in performance of standing balance of children and young adults under altered sensory conditions. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 1167–1179. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.92.3c.1167>
- Cobo, R., García-Piqueras, J., Cobo, J., & Vega, J. A. (2021). The human cutaneous sensory corpuscles: An update. *Journal of Clinical Medicine*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.3390/jcm10020227>
- Conner, B. C., Petersen, D. A., Pigman, J., Tracy, J. B., Johnson, C. L., Manal, K., ... Crenshaw, J. R. (2019). The cross-sectional relationships between age, standing static balance, and standing dynamic balance reactions in typically developing children. *Gait and Posture*, 73, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2019.07.128>
- De Blasii, P., Fullin, A., De Girolamo, C. I., Amata, O., Caravaggi, P., Caravelli, S., ... Lucariello, A. (2024). Posture and vision: How different distances of viewing target affect postural stability and plantar pressure parameters in healthy population. *Heliyon*, 10(21), e39257. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39257>
- Deflorio, D., Di Luca, M., & Wing, A. M. (2022). Skin and mechanoreceptor contribution to tactile input for perception: A review of simulation models. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 1–19. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.862344>
- Fabre, M., Antoine, M., Robitaille, M. G., Ribot-Ciscar, E., Ackerley, R., Aimonetti, J.-M., ... Mouchnino, L. (2021). Large postural sways prevent foot tactile information from fading: Neurophysiological evidence. *Cerebral Cortex Communications*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1093/texcom/tgaa094>
- Fardo, F., Beck, B., Cheng, T., & Haggard, P. (2018). A mechanism for spatial perception on human skin. *Cognition*, 178, 236–243. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.05.024>
- Fischer, O. M., Missen, K. J., Tokuno, C. D., Carpenter, M. G., & Adkin, A. L. (2023). Postural threat increases sample entropy of postural control. *Frontiers in Neurology*, 14, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1179237>
- Fukuchi, C. A., Duarte, M., & Stefanyshyn, D. J. (2014). Postural sway following cryotherapy in healthy adults. *Gait and Posture*, 40(1), 262–265. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2014.02.010>
- Gebel, A., Lehmann, T., & Granacher, U. (2020). Balance task difficulty affects postural sway and cortical activity in healthy adolescents. *Experimental Brain Research*, 238(5), 1323–1333. <https://doi.org/10.1007/s00221-020-05810-1>
- Hall, K. J., Van Ooteghem, K., & McIlroy, W. E. (2023). Emotional state as a modulator of autonomic and somatic nervous system activity in postural control: A review. *Frontiers in Neurology*, 14, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1188799>
- Hatipoğlu, H. (2021). Sistematik Derleme ve Meta Analiz. *Journal of ESTUDAM Information*, 2(1), 7–10.
- Horak, F. B. (2006). Postural orientation and equilibrium: What do we need to know about neural control of balance to prevent falls? *Age and Ageing*, 35(S2), 7–11. <https://doi.org/10.1093/ageing/af1077>

- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221–232.
- Ishigaki, T., Yamamichi, N., Ueta, K., & Morioka, S. (2022). Characteristics of postural control during fixed light-touch and interpersonal light-touch contact and the involvement of interpersonal postural coordination. *Human Movement Science*, 81, 102909. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2021.102909>
- Ivanenko, Y., & Gurfinkel, V. S. (2018). Human postural control. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00171>
- Jafari, H., & Gustafsson, T. (2023). Optimal controllers resembling postural sway during upright stance. *PLoS ONE*, 18(5), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285098>
- Kabbaligere, R., Lee, B. C., & Layne, C. S. (2017). Balancing sensory inputs: Sensory reweighting of ankle proprioception and vision during a bipedal posture task. *Gait and Posture*, 52, 244–250. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2016.12.009>
- Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6(1), 26–33.
- Kędziołek, J., & Błażkiewicz, M. (2020). Nonlinear measures to evaluate upright postural stability: A systematic review. *Entropy*, 22(12), 1–24. <https://doi.org/10.3390/e22121357>
- Kenny, R. P. W., Eaves, D. L., Martin, D., Behmer, L. P., & Dixon, J. (2020). The effects of textured insoles on cortical activity and quiet bipedal standing with and without vision: An EEG study. *Journal of Motor Behavior*, 52(4), 489–501. <https://doi.org/10.1080/00222895.2019.1648237>
- Kenny, R. P. W., Eaves, D. L., Martin, D., Hatton, A. L., & Dixon, J. (2019). The effects of textured insoles on quiet standing balance in four stance types with and without vision: An EEG study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 11(5), 1–8. <https://doi.org/10.1080/00222895.2019.1648237>
- Kiers, H., Van Dieën, J., Dekkers, H., Wittink, H., & Vanhees, L. (2013). A systematic review of the relationship between physical activities in sports or daily life and postural sway in upright stance. *Sports Medicine*, 43(11), 1171–1189. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0082-5>
- Kiss, R., Schedler, S., & Muehlbauer, T. (2018). Associations between types of balance performance in healthy individuals across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01366>
- Lara, J. R., da Silva, C. R., de Lima, F. F., da Silva, M. C., Kohn, A. F., Elias, L. A., & Magalhães, F. H. (2022). Effects of light finger touch on the regularity of center-of-pressure fluctuations during quiet bipedal and single-leg postural tasks. *Gait and Posture*, 96, 203–209. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2022.05.036>
- Mangalam, M., & Kelty-Stephen, D. G. (2021). Hypothetical control of postural sway. *Journal of the Royal Society Interface*, 18(176), 1–12. <https://doi.org/10.1098/rsif.2020.0951>
- Matsusaka, N., Yokoyama, S., Tsurusaki, T., Inokuchi, S., & Okita, M. (2001). Effect of ankle disk training combined with tactile stimulation to the leg and foot on functional instability of the ankle. *American Journal of Sports Medicine*, 29(1), 25–30. <https://doi.org/10.1177/03635465010290010901>
- McGlone, F., & Reilly, D. (2010). The cutaneous sensory system. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 34(2), 148–159. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.08.004>
- Menz, H. B., Lord, S. R., & Fitzpatrick, R. C. (2006). A tactile stimulus applied to the leg improves postural stability in young, old and neuropathic subjects. *Neuroscience Letters*, 406, 23–26. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2006.07.014>
- Mikkonen, J., Leinonen, V., Kaski, D., Hartvigsen, J., Luomajoki, H., Selander, T., & Airaksinen, O. (2022). Postural sway does not differentiate individuals with chronic low back pain, single and multisite chronic musculoskeletal pain, or pain-free controls: A cross-sectional study of 229 subjects. *Spine Journal*, 22(9), 1523–1534. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2022.04.013>
- Oshita, K., & Yano, S. (2019). Influence of tactile sensitivity in the finger on postural control while using the light touch effect. *Proceedings of the Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society, EMBS*, 5344–5347. IEEE. <https://doi.org/10.1109/EMBC.2019.8857511>

- Palazzo, F., Nardi, A., Lamouchideli, N., Caronti, A., Alashram, A., Padua, E., & Annino, G. (2021). The effect of age, sex and a firm-textured surface on postural control. *Experimental Brain Research*, 239(7), 2181–2191. <https://doi.org/10.1007/s00221-021-06063-2>
- Parianen Lesemann, F. H., Reuter, E. M., & Godde, B. (2015). Tactile stimulation interventions: Influence of stimulation parameters on sensorimotor behavior and neurophysiological correlates in healthy and clinical samples. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 51, 126–137. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.01.005>
- Peterka, R. J. (2002). Sensorimotor integration in human postural control. *Journal of Neurophysiology*, 88(3), 1097–1118. <https://doi.org/10.1152/jn.2002.88.3.1097>
- Pollock, A. S., Durward, B. R., Rowe, P. J., & Paul, J. P. (2000). What is balance? *Clinical Rehabilitation*, 14(4), 402–406. <https://doi.org/10.1191/0269215500cr342oa>
- Promsri, A. (2023). Age and visual contribution effects on postural control assessed by principal component analysis of kinematic marker data. *Sports*, 11(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/sports11050098>
- Rabin, E., DiZio, P., Ventura, J., & Lackner, J. R. (2008). Influences of arm proprioception and degrees of freedom on postural control with light touch feedback. *Journal of Neurophysiology*, 99(2), 595–604. <https://doi.org/10.1152/jn.00504.2007>
- Reutimann, S., Hill-Strathy, M. J., Krewer, C., Bergmann, J., Müller, F., Jahn, K., & Rauen, K. (2022). Influence of footwear on postural sway: A systematic review and meta-analysis on barefoot and shod bipedal static posturography in patients and healthy subjects. *Gait and Posture*, 92, 302–314. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.11.022>
- Rizzato, A., Benazzato, M., Cognolato, M., Grigoletto, D., Paoli, A., & Marcolin, G. (2023). Different neuromuscular control mechanisms regulate static and dynamic balance: A center-of-pressure analysis in young adults. *Human Movement Science*, 90, 103120. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2023.103120>
- Roerdink, M., Hlavackova, P., & Vuillerme, N. (2011). Center-of-pressure regularity as a marker for attentional investment in postural control: A comparison between sitting and standing postures. *Human Movement Science*, 30(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2010.04.005>
- Rogers, M. W., Wardman, D. L., Lord, S. R., & Fitzpatrick, R. C. (2001). Passive tactile sensory input improves stability during standing. *Experimental Brain Research*, 136(1), 514–522. <https://doi.org/10.1007/s002210000615>
- Sawaguchi, Y., Kawasaki, T., Oda, H., Kunitura, H., & Hiraoka, K. (2022). Contribution of vision and tactile sensation on body sway during quiet stance. *The Journal of Physical Therapy Science*, 34(5), 393–399. <https://doi.org/10.1589/jpts.34.393>
- Shima, K., Shimatani, K., & Sakata, M. (2021). A wearable light-touch contact device for human balance support. *Scientific Reports*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85687-4>
- Takakusaki, K. (2017). Functional neuroanatomy for posture and gait control. *Journal of Movement Disorders*, 10(1), 1–17. <https://doi.org/10.14802/jmd.16062>
- Taube, W. (2012). Neurophysiological adaptations in response to balance training. *Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin*, 63(9), 273–277. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2012.030>
- Van Emmerik, R. E. A., & Van Wegen, E. E. H. (2002). On the functional aspects of variability in postural control. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 30(4), 177–183. <https://doi.org/10.1097/00003677-200210000-00007>
- Viseux, F. J. F. (2020). The sensory role of the sole of the foot: Review and update on clinical perspectives. *Neurophysiologie Clinique*, 50(1), 55–68. <https://doi.org/10.1016/j.neucli.2019.12.003>
- Walker, S., Piitulainen, H., Manlangit, T., Avela, J., & Baker, S. N. (2020). Older adults show elevated intermuscular coherence in eyes-open standing but only young adults increase coherence in response to closing the eyes. *Experimental Physiology*, 105(6), 1000–1011. <https://doi.org/10.1113/EP088468>
- Watanabe, H., Kojima, S., Otsuru, N., & Onishi, H. (2020). The repetitive mechanical tactile stimulus intervention effects depend on input methods. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00393>

Zemková, E., & Kováčiková, Z. (2023). Sport-specific training induced adaptations in postural control and their relationship with athletic performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.1007804>



GENÇ SPOR AKADEMİ DERGİSİ



Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Girişimcilik Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma

Abdullah Yavuz Akıncı 

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, Türkiye.

Özet

Akıncı, A. Y. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Girişimcilik Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Genç Spor Akademisi Dergisi, 1(2), 109-126.

Sorumlu Yazar:

Abdullah Yavuz Akıncı,
abdullahakinci@gmail.com

Geliş Tarihi/Received:

07.07.2025

Kabul Tarihi/Accepted:

13.08.2025

Yayın Tarihi/Published:

15.09.2025

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeylerini analiz etmektir. Çalışmaya Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören 110'u kadın, 150'si erkek olmak üzere toplam 260 öğrenci katılmıştır. Demografik veriler için hazırlanan kişisel bilgi formunun yanı sıra, boş zaman yönetimini belirlemek amacıyla Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, girişimcilik düzeylerini ölçmek için ise Yılmaz ve Sünbül (2009) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Verilerin analizi kapsamında normal dağılım ve homojenlik testleri yapılmış; ikili karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem T Testi, çoklu gruplar için Tek Yönlü ANOVA ve farklılık kaynaklarının tespiti için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Bulgular, yaş ve barınma durumu gibi değişkenlerin bazı alt boyutlarda anlamlı fark yarattığını; cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin ise anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin ve barınma koşullarının boş zaman yönetimi ve girişimcilik özelliklerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Girişimcilik, Boş Zaman, Tutum

Dergide yayın yapan yazarlar,
Creative Commons Atıf 4.0
Uluslararası (CC BY-NC 4.0)
kapsamında lisanslanan
çalışmalarının telif haklarını
saklı tutarlar.

A Study on University Students Leisure Time Management and Entrepreneurship Levels

Research Article

Abstract

The primary objective of this study is to examine university students' leisure time management and their levels of entrepreneurship. The sample consists of a total of 260 students enrolled at Selçuk University, including 110 female and 150 male participants. In addition to a personal information form designed to collect demographic data, the Leisure Time Management Scale, adapted into Turkish by Akgül and Karaküçük (2015), was used to assess leisure time management, while the Entrepreneurship Scale developed by Yılmaz and Sünbül (2009) was employed to measure entrepreneurship levels. The data analysis involved tests for normality and homogeneity; Independent Samples T-Test was used for pairwise comparisons, One-Way ANOVA for multiple group comparisons, and the Tukey HSD test was applied to identify the source of significant differences. A significance level of $p < 0.05$ was adopted for all analyses. The findings revealed that variables such as age and housing status produced significant differences in certain sub-dimensions, whereas no statistically significant differences were observed with respect to gender or parental education level. The results suggest that students' academic achievement levels and living conditions may have an impact on their leisure time management and entrepreneurial characteristics.

Keywords: University students, Entrepreneurship, Leisure, Attitude

GİRİŞ

Üniversite öğrencileri için boş zaman yönetimi, bireysel gelişimlerinin yanı sıra gelecek planlarını yapılandırmaları açısından kritik bir öneme sahiptir. Etkili bir boş zaman yönetimi, öğrencilerin akademik başarı düzeyleri, sosyal ilişkileri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde doğrudan belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Kleiber ve ark., 2011; Çimen ve ark., 2023). Günümüz yükseköğretim ortamında, öğrencilerin yalnızca ders başarısına odaklanmaları yeterli görülmemekte; aynı zamanda yaşam becerilerini geliştirmeleri ve profesyonel hayata hazırlanabilmeleri için zamanlarını verimli kullanmaları da beklenmektedir.

Boş zaman yönetimi, bireylerin özgürce seçtikleri etkinlikleri planlayabilme ve uygulayabilme becerisini içerdiğinden, karar alma, öz disiplin ve hedef belirleme gibi girişimcilikle ilişkili birçok temel yetkinliği de içinde barındırır. Bu doğrultuda, boş zamanlarını verimli kullanabilen öğrencilerde girişimcilik eğilimlerinin de daha yüksek düzeyde ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Özellikle kendi zamanını planlama ve değerlendirme becerisi yüksek olan bireylerin, yaratıcı düşünme, risk alma ve yenilik üretme gibi girişimcilik özelliklerini daha rahat sergileyebildikleri öngörülmektedir.

Girişimcilik, yalnızca ekonomik kalkınmanın ve yenilikçi yaklaşımların temel dinamiklerinden biri olmakla kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin profesyonel yaşamlarında başarılı olma şanslarını da güçlendirmektedir (Hisrich, Peters & Shepherd, 2016; Alp, 2015; Schumpeter, 1934). Bu nedenle, üniversite çağındaki bireylerin girişimcilik potansiyelini artırmaya yönelik çalışmalara duyulan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Bu kapsamda yürütülen araştırmalar, üniversite öğrencilerinin girişimcilik düzeylerini belirlemeyi, bu düzeylere etki eden faktörleri analiz etmeyi ve girişimcilik eğitimlerinin verimliliğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Girişimcilik, yalnızca ekonomik kazanç elde etme aracı olarak değil, aynı zamanda toplumsal sorunlara çözüm üretme ve sosyal fayda sağlama perspektifiyle de değer kazanmaktadır (Mair & Martí, 2006).

Üniversite öğrencileri, yaratıcı fikirler üretme ve bu fikirleri hayata geçirme potansiyeli taşıyan önemli bir genç nüfusu temsil etmektedir. Bu potansiyelin açığa çıkarılması ve desteklenmesi, üniversitelerin sunduğu girişimcilik odaklı eğitim programları ve ilgili destek mekanizmaları aracılığıyla mümkün olmaktadır (Fayolle & Gailly, 2008). Günümüzde üniversiteler, öğrencilerin

yalnızca akademik bilgi birikimlerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda girişimcilik yetkinliklerini geliştirmeye de öncelik vermektedir (Kuratko, 2005).

Etkin bir boş zaman yönetimi ise, öğrencilerin yaratıcı düşünme ve sorun çözme becerilerini geliştirmeleri için uygun bir zemin sunmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, boş zaman etkinliklerinin girişimcilik eğilimleri üzerindeki etkisini vurgulayarak, öğrencilerin boş zamanlarını nasıl planladıklarının girişimcilik potansiyellerini anlamlı düzeyde etkileyebileceğini göstermektedir (Liguori & Winkler, 2020). Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi düzeyleri ile girişimcilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Boş zaman yönetimi, bireylerin özgürce seçtikleri etkinlikleri planlayabilme ve uygulayabilme becerisini içerdiğinden, karar alma, öz disiplin ve hedef belirleme gibi girişimcilikle ilişkili birçok temel yetkinliği de içinde barındırır. Bu doğrultuda, boş zamanlarını verimli kullanabilen öğrencilerde girişimcilik eğilimlerinin de daha yüksek düzeyde ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Özellikle kendi zamanını planlama ve değerlendirme becerisi yüksek olan bireylerin, yaratıcı düşünme, risk alma ve yenilik üretme gibi girişimcilik özelliklerini daha rahat sergileyebildikleri öngörülmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar, boş zaman değerlendirme becerileri yüksek bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin arttığını ve bu durumun girişimcilik niyetleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Urban, 2006; Lent et al., 2005). Ayrıca, boş zaman faaliyetlerine katılımın, bireylerin problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirdiği, bu becerilerin de girişimci davranışlarla yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir (Caldwell & Witt, 2011; Walker, 2010). Dolayısıyla, boş zaman yönetimi yalnızca kişisel iyi oluşa katkı sunmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin girişimcilik eğilimlerini destekleyen psiko-sosyal özelliklerin gelişimine de zemin hazırlar. Araştırmada, öğrencilerin boş zaman etkinliklerinin türü, süresi ve sıklığı ile girişimcilik tutumları arasındaki bağlantılar analiz edilmekte; ayrıca demografik ve akademik değişkenlerin bu ilişkiye katkısı değerlendirilmektedir. Elde edilen bulguların, üniversitelerin öğrenci odaklı politika ve programlarının geliştirilmesine katkı sunarak, gençlerin girişimcilik potansiyellerini destekleyecek stratejik yaklaşımlara ışık tutması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan toplam 260 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 110'u kadın, 150'si erkektir. Öğrencilerin yaş, cinsiyet, barınma durumu ve anne-baba eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgiler, araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan anket formu, Boş zaman yönetimi ölçeği ve Üniversite Öğrencileri Girişimcilik ölçeği ile birlikte uygulanmıştır.

Kişisel bilgi formu:

Demografik özelliklere ait Cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu genel akademik not ortalaması ve barınma durumu gibi sorulardan oluşmaktadır.

Boş zaman yönetimi ölçeği

Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi değerlerinin elde edilmesinde Wang ve ark (2011) tarafından geliştirilen, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan BZYÖ kullanılmıştır. Yapı geçerliği için yapılan AFA sonucunda, sonucunda toplam varyansın %61'ini açıklayan, 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. BZYÖ'nin güvenirliği, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test tekniği ile belirlenmeye çalışılmıştır. Ölçeğin bütünü için iç tutarlık katsayısı.83 olarak hesaplanmıştır. Birinci alt boyut olan "Amaç Belirleme ve Yöntem" için iç tutarlık katsayısı.81, ikinci alt boyut "Boş Zaman Tutumu" için .79, üçüncü "Değerlendirme" alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .71 ve dördüncü alt boyut 'Programlama' için iç tutarlılık katsayısı .73 olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçek alt faktörler ve genel bazında iyi derecede iç tutarlığa sahiptir.

Üniversite Öğrencileri Girişimcilik Ölçeği

Yılmaz ve Sünbül (2009) tarafından geliştirilen ölçekte Üniversite Öğrencileri Girişimcilik Ölçeğinin iç tutarlılığını belirlemek için anket likert tipi olması nedeniyle Cronbach Alfa katsayısı yöntemi kullanılmıştır. Anket tek boyuttan ve 25 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçme aracı olup anketi oluşturan tüm maddelerin toplam iç tutarlılığını veren Cronbach Alfa Katsayısı ölçeğin genel güvenilirliği için .93 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ışığında kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu görülmektedir

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way ANOVA ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmış olup değişkenler arası ilişki tespit etmek adına Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik dağılımı

ÖLÇEKLER	n	min	max	Skewness	Kurtosis
Amaç Belirleme ve Yöntem	260	1,00	5,00	,715	,816
Boş Zaman Tutumu	260	1,00	5,00	,570	,492
Değerlendirme	260	1,00	5,00	,638	,038
Programlama	260	1,00	5,00	-,466	-,510
BZYÖ Genel	260	1,27	3,87	,295	,002
Girişimcilik Genel	260	1,00	5,00	-,477	1,946

BZYÖ: Boş zaman yönetimi ölçeği

Tablo 1 incelendiği üzere ölçek alt boyutları ve genel ortalamalarının George and Mallery (2010) göre +2,0, -2,0 Aralığında olduğu bu durumun analizlerde parametrik testler uygulanabileceğini göstermektedir.

BULGULAR

Tablo 2. Cinsiyet faktörüne bağlı boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeyleri değişimleri

Ölçek	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	110	2,4073	,74140	,406	,685
	Erkek	150	2,4467	,79374		
Boş Zaman Tutumu	Kadın	110	2,3030	,78016	-812	,417
	Erkek	150	2,3822	,77179		
Değerlendirme	Kadın	110	2,2432	,77701	,074	,941
	Erkek	150	2,2350	,95811		
Programlama	Kadın	110	3,4333	,90929	,507	,612
	Erkek	150	3,3711	1,02361		
BZYÖ Genel	Kadın	110	2,5479	,46050	-,224	,819
	Erkek	150	2,5622	,54465		
Girişimcilik Ölçeği	Kadın	110	3,9331	,64970	,762	,428
	Erkek	150	3,8767	,49551		

BZYÖ: Boş zaman yönetimi ölçeği, *p<0,05

Tablo 2 incelendiği üzere katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı boş zaman yönetimi boyutlarında ve girişimcilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 3. Yaş faktörüne bağlı boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeyi değişimleri

Ölçek	Yaş	n	x	ss	t	p
Amaç Belirleme Ve Yöntem	18-22	196	2,3837	,74348	-1338	,153
	23-27	56	2,5500	,84100		
Boş Zaman Tutumu	18-22	196	2,2602	,72700	-2,533	,005*
	23-27	56	2,5833	,87213		
Değerlendirme	18-22	196	2,1811	,87323	-1,483	,142
	23-27	56	2,3795	,88548		
Programlama	18-22	196	3,4269	,94389	1,521	,130
	23-27	56	3,2024	1,07436		
BZYÖ Genel	18-22	196	2,5136	,49708	-1,630	,097
	23-27	56	2,6417	,52456		
Girişimcilik Ölçeği	18-22	196	3,9077	,60449	,374	,709
	23-27	56	3,8810	,42735		

BZYÖ: Boş zaman yönetimi ölçeği, *p<0,05

Tablo 3 incelendiği üzere yaş faktörüne bağlı olarak boş zaman tutum boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Boş zaman yönetimi diğer boyutlarında ve girişimcilik düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 4. Anne eğitim durumuna bağlı boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeyleri değişimi

Ölçek	Anne Eğitim Durumu	n	X	Ss	F	P
Amaç Belirleme ve Yöntem	İlköğretim	122	2,4246	,75737	,408	,666
	Ortaöğretim	108	2,4037	,77579		
	Üniversite	30	2,5467	,82200		
Boş Zaman Tutumu	İlköğretim	122	2,3361	,75393	1,400	,249
	Ortaöğretim	108	2,3025	,80437		
	Üniversite	30	2,5667	,73838		
Değerlendirme	İlköğretim	122	2,2193	,90029	,063	,939
	Ortaöğretim	108	2,2500	,82598		
	Üniversite	30	2,2750	1,04087		
Programlama	İlköğretim	122	3,4481	,91891	,544	,581
	Ortaöğretim	108	3,3827	1,00963		
	Üniversite	30	3,2444	1,08608		
BZYÖ Genel	İlköğretim	122	2,5568	,51103	,284	,753
	Ortaöğretim	108	2,5383	,48570		
	Üniversite	30	2,6178	,59704		
Girişimcilik Ölçeği	İlköğretim	122	3,9146	,60921	,149	,862
	Ortaöğretim	108	3,8981	,50961		
	Üniversite	30	3,8519	,58733		

BZYÖ: Boş zaman yönetimi ölçeği, *p<0,05

Tablo 4 incelendiği üzere anne eğitim durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 5. Baba eğitim durumuna bağlı boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeyi değişimleri

Ölçek	Baba eğitim durumu	n	X	Ss	F	P
Amaç Belirleme ve Yöntem	İlköğretim	74	2,3973	,79691	,211	,810
	Ortaöğretim	133	2,4256	,77358		
	Üniversite	53	2,4868	,73747		
Boş Zaman Tutumu	İlköğretim	74	2,2523	,70831	1,735	,178
	Ortaöğretim	133	2,3383	,79559		
	Üniversite	53	2,5094	,79958		
Değerlendirme	İlköğretim	74	2,0878	,80285	1,864	,157
	Ortaöğretim	133	2,3327	,87566		
	Üniversite	53	2,2123	,99445		

Tablo devam ediyor.

Tablonun devamı.

Programlama	İlköğretim	74	3,4009	,93954	,300	,741
	Ortaöğretim	133	3,4311	,95415		
	Üniversite	53	3,3082	1,08574		
BZYÖ Genel	İlköğretim	74	2,4865	,48575	,966	,382
	Ortaöğretim	133	2,5845	,50171		
	Üniversite	53	2,5824	,56116		
Girişimcilik Ölçeği	İlköğretim	74	3,9516	,59719	,431	,651
	Ortaöğretim	133	3,8764	,56856		
	Üniversite	53	3,8899	,51543		

BZYÖ: Boş zaman yönetimi ölçeği, *p<0,05

Tablo 5'te görüleceği üzere baba eğitim durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir

Tablo 6. Genel akademik not ortalamasına bağlı boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeyi değişimleri

Ölçek	GANO	n	X	Ss	F	P	tukey
Amaç Belirleme ve Yöntem	2.00-2.50	46	2,6043	,81920 ^a	3,057	,029*	
	2.51-3.00	35	2,4000	,60585			
	3.01-3.50	159	2,4415	,78887			
	3.51-4.00	20	1,9900	,63071 ^d			
Boş Zaman Tutumu	2.00-2.50	46	2,6957	,70212 ^a	6,838	,000*	c>a>d>b
	2.51-3.00	35	2,1524	,55626 ^b			
	3.01-3.50	159	2,3522	,80892 ^c			
	3.51-4.00	20	1,8667	,64346 ^d			
Değerlendirme	2.00-2.50	46	2,5326	,87972	2,907	,035*	
	2.51-3.00	35	2,0071	,60781			
	3.01-3.50	159	2,2296	,89565			
	3.51-4.00	20	2,0375	1,07077			
Programlama	2.00-2.50	46	3,3551	,98983	1,823	,143	
	2.51-3.00	35	3,5619	,80347			
	3.01-3.50	159	3,3229	1,00730			
	3.51-4.00	20	3,8000	,88786			
BZYÖ Genel	2.00-2.50	46	2,7536	,52754 ^a	3,934	,009*	
	2.51-3.00	35	2,4781	,32879			
	3.01-3.50	159	2,5434	,52350			
	3.51-4.00	20	2,3400	,50583 ^d			
Girişimcilik Ölçeği	2.00-2.50	46	3,7736	,49952	1,072	,361	
	2.51-3.00	35	3,9071	,58547			
	3.01-3.50	159	3,9406	,57775			
	3.51-4.00	20	3,8625	,56874			

BZYÖ: Boş zaman yönetimi ölçeği, *p<0,05; anlamlılık derecesi (abcd): gruplar arası farklılık.

Tablo 6 da öğrencilerin genel akademik not ortalamasına göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları (Amaç Belirleme ve Yöntem, Boş Zaman Tutumu, Değerlendirme, Programlama, BZYÖ Genel) ve girişimcilik ölçeği puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Varyans analizleri sonucunda, "Amaç Belirleme ve Yöntem" (F = 3.057, p = .029), "Boş Zaman Tutumu"

($F = 6.838$, $p < .001$), "Değerlendirme" ($F = 2.907$, $p = .035$) ve "B.Z.Y.Ö" genel puanı ($F = 3.934$, $p = .009$) açısından gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Girişimcilik ölçeğinde ise akademik başarıya göre anlamlı bir fark görülmemiştir ($F = 1.072$, $p = .361$). Tukey HSD testi sonuçları, özellikle Boş Zaman Tutumu alt boyutunda $c > a > d > b$ sıralamasını ortaya koymuştur.

Tablo 7. Barınma durumuna bağlı olarak boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeyi değişimleri

Ölçek	Barınma Durumu	n	x	ss	f	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Öğrenci Evi	70	2,5029	,84218	,454	,635
	Yurt	124	2,4129	,75428		
	Aile Yanı	66	2,3848	,72775		
Boş Zaman Tutumu	Öğrenci Evi	70	2,5238	,97070	2,474	,086
	Yurt	124	2,2849	,68100		
	Aile Yanı	66	2,2828	,68499		
Değerlendirme	Öğrenci Evi	70	2,5107	1,01478 ^a	6,146	,002*
	Yurt	124	2,2157	,82105		
	Aile Yanı	66	1,9924	,77827 ^c		
Programlama	Öğrenci Evi	70	3,5048	,97924	,580	,561
	Yurt	124	3,3548	,95399		
	Aile Yanı	66	3,3636	1,01733		
BZYÖ Genel	Öğrenci Evi	70	2,7095	,62292 ^a	4,852	,009*
	Yurt	124	2,5231	,46694		
	Aile Yanı	66	2,4556	,41668 ^c		
Girişimcilik Ölçeği	Öğrenci Evi	70	3,8131	,61811	3,838	,023*
	Yurt	124	4,0011	,48525		
	Aile Yanı	66	3,8043	,62104		

BZYÖ: Boş zaman yönetimi ölçeği, * $p < 0,05$: anlamlılık derecesi (abcd): gruplar arası farklılık.

Tablo 7 incelendiği üzere öğrencilerin barınma durumuna bağlı olarak değerlendirme boyutu, boş zaman genel ortalama ve girişimcilik ortalama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 8. Boş zaman yönetimi alt boyutları, genel boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeyi arasındaki korelasyonlar (n = 260)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Boş Zaman Tutumu	—					
2. Amaç Belirleme ve Yöntem	.579**	—				
3. Değerlendirme	.459**	.330**	—			
4. Programlama	-.194**	-.237**	-.086	—		
5. Genel Boş Zaman Yönetimi	.734**	.742**	.735**	.164**	—	
6. Girişimcilik Genel	.059	-.005	.009	.084	.052	—

** $p < 0,01$: anlamlılık derecesi

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, boş zaman yönetimi alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Boş zaman tutumu ile amaç belirleme arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .579, p < .01$), boş zaman tutumu ile değerlendirme arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .459, p < .01$) tespit edilmiştir. Ayrıca, boş zaman tutumu ile genel boş zaman yönetimi puanı arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .734, p < .01$). Amaç belirleme ile genel boş zaman yönetimi arasında da benzer şekilde yüksek düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .742, p < .01$) gözlemlenmiştir. Değerlendirme alt boyutunun da genel boş zaman yönetimiyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir ($r = .735, p < .01$). Buna karşın, programlama alt boyutu ile diğer alt boyutlar arasında zayıf ve negatif korelasyonlar bulunmuştur (örneğin, programlama ile amaç belirleme arasında $r = -.237, p < .01$). Girişimcilik düzeyi ile boş zaman yönetimi alt boyutları ve genel puanı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (r değerleri .059 ile $-.005$ arasında değişmekte olup, $p > .05$). Bu bulgular, öğrencilerin boş zaman yönetimi becerilerinin kendi içinde tutarlı olduğunu; ancak bu becerilerin girişimcilik düzeyleriyle doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin sosyal ve psikolojik bakımdan sağlıklı bireyler olarak gelişimlerinde, boş zaman etkinliklerinin rolü oldukça büyüktür. Bireyin zorunlu sorumluluklarının dışında kalan süre, boş zaman olarak tanımlanır ve bu sürecin nasıl değerlendirileceği kişinin kendi tercihiyle bağlıdır. Ancak bu zamanı verimli biçimde kullanmak, bireyin sahip olduğu olanaklarla yakından ilişkilidir. Özellikle üniversite dönemindeki gençlerin, akademik yükümlülüklerinin dışında kalan zamanlarını bedensel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayacak biçimde değerlendirmeleri önem arz etmektedir.

Bu bağlamda yürütülen bu çalışma, üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile girişimcilik eğilimlerini incelemeyi hedeflemiştir. Bulgulara göre, cinsiyet değişkeninin öğrencilerin boş zaman yönetimi ya da girişimcilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında, Durhan ve arkadaşları (2017) rekreatif yüzme sporuyla ilgilenen bireylerde cinsiyet farklılıklarına dayalı boş zaman yönetimi düzeylerini karşılaştırmış; anlamlı bir fark bulmamakla birlikte erkek katılımcıların genel puanlarının kadınlara oranla

daha yüksek olduğuna dikkat çekmiştir. Diğer taraftan, engelli sporcularla yapılan bir çalışmada ise cinsiyet değişkenine bağlı olarak amaç belirleme, yöntem ve değerlendirme boyutlarında erkek sporcuların puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya konmuştur (Bozgüney ve Büyükipekçi, 2022; Fişekçioğlu ve Özşarı, 2017). Benzer şekilde, Chen ve ark, (2013) öğretmenler arasında cinsiyete bağlı boş zaman katılımında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Akgül ve ark, (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir başka çalışmada ise, programlama alt boyutu hariç olmak üzere, kadın öğrencilerin puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ancak genel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Tüm bu bulgular, cinsiyet faktörünün boş zaman yönetimi üzerinde tek başına kesin bir etken olmadığını göstermektedir.

Girişimcilik puanları açısından cinsiyet değişkeni incelendiğinde, katılımcıların ortalama skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu, Gupta ve ark. (2008), Singh (2014) ve Dikmen (2016) gibi araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Öte yandan, Sanchez (2011) ve Kickul vd. (2008) erkeklerin girişimcilik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğuna işaret ederken, Şeşen (2010) iç girişimcilik boyutunda kadınların proaktiflik ve risk alma düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğuna dikkat çekmiştir. Kuada (2009) ise farklı bir bakış açısı sunarak kadınların girişimcilik düzeylerinin daha yüksek olabileceğini ileri sürmüştür. Bu tür çelişkili sonuçların, araştırmaların yürütüldüğü örneklemin büyüklüğü, çalışma dönemi ya da örneklem özelliklerindeki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırmada yaş değişkeni açısından, boş zaman tutum boyutunda anlamlı bir fark olduğu belirlenmiş ($p<0,05$), diğer boyutlarda ve girişimcilik düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar arasında Eldeleklioğlu vd. (2008), Küçükkesmen vd. (2020) ve Öteleş vd. (2018) sayılabilir. Yaşartürk ve ark. (2018) da benzer biçimde rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarıları arasında yaşa bağlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Bununla birlikte, Çağdaş ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeninin zaman yönetimi becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, yaş ilerledikçe bireylerin zamanı etkin kullanma becerisinin azaldığı ifade edilmiştir. Bu durum, mevcut araştırmamızın bulgularını destekleyen önemli bir unsurdur. Anne ve baba eğitim düzeylerinin, öğrencilerin boş zaman yönetimi ve girişimcilik eğilimleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, çeşitli etkenlerden kaynaklanabilir. Örneğin, Eccles (1994) bireylerin eğitim düzeylerinin davranışsal boyutta her zaman belirleyici

olmayabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca boş zaman yönetimi, bireyin sosyo-kültürel çevresi ve ekonomik koşulları gibi pek çok dış etken tarafından da şekillenir (Bozgüney, 2021; Shaw and Dawson, 2001). Dolayısıyla, ebeveyn eğitimi tek başına boş zaman kullanımına dair net bir belirleyici olmayabilir. Benzer şekilde girişimcilik açısından da eğitim düzeyi, bireylerin bu alandaki potansiyellerini desteklese de; kişisel motivasyon, risk alma isteği, sosyal ağlar ve mevcut fırsatlar gibi başka değişkenlerin de önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Bozgüney ve Can, 2023; Robinson, Blockson & Robinson, 2007). Çalışmada anne-baba eğitiminin girişimcilik üzerinde anlamlı bir fark oluşturmaması bu durumu doğrulamaktadır.

Genel akademik not ortalamasına bağlı olarak amaç belirleme, değerlendirme, boş zaman tutumu ve yöntem boyutlarında anlamlı farklar bulunurken; programlama boyutunda ve girişimcilik puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, Bozgüney ve Çimen, (2024) ve Kleiber ve ark. (2011) tarafından vurgulanan, boş zaman yönetiminde bireylerin hedef belirleme, planlama ve yöntem geliştirme becerilerinin belirleyici rol oynadığı görüşüyle örtüşmektedir. Iso-Ahola (1980), bireylerin boş zaman planlamasında amaç belirleme ve değerlendirme sürecinin kritik bir unsur olduğunu belirtmiştir. Ragheb ve Tate (1993) ise olumlu boş zaman tutumlarının, bireylerin planlı aktiviteleri tercih etmesini desteklediğini ileri sürmüştür. Bu çalışmada da benzer şekilde, tutum ve yöntem boyutlarında farkların ortaya çıkması, öğrencilerin boş zaman yönetiminde farklı stratejiler geliştirebildiklerini göstermektedir. Buna karşılık programlama ve girişimcilik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmaması, kısa vadeli planlama pratiklerinin bu beceriler üzerinde sınırlı etki yaratabileceğini düşündürmektedir (Robinson, 2001; Gibb, 2002).

Son olarak, barınma durumuna göre analizler, yöntem boyutu, boş zaman yönetimi genel puanı ve girişimcilik düzeylerinde anlamlı farklar ortaya koymuştur ($p < 0,05$). Öğrenci evinde kalan bireylerin daha bağımsız bir yaşam sürmeleri, boş zamanlarını daha etkin yönetebilmelerini sağlayabilir (Gould, 2019). Bu durum, yöntem boyutundaki farkları açıklamaktadır. Öte yandan, yurt veya aile yanında kalan öğrencilerin de planlı bir ortamda sorumluluk bilinci geliştirmeleri, boş zamanlarını verimli kullanabilmelerine katkı sunabilir (Johnson & Lee, 2021). Girişimcilik boyutunda ise öğrenci evi ve yurt ortamlarının, bağımsız hareket edebilme ya da grup etkileşimine dayalı avantajları sayesinde bu düzeyleri etkileyebileceği düşünülmektedir (Dyer & Whetten, 2019; Fayolle & Gailly, 2015). Bu bulgular, barınma durumunun boş zaman yönetimi ve girişimcilik düzeylerini çok yönlü biçimde şekillendirebileceğini göstermektedir.

Boş zaman yönetimi ile girişimcilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve boş zaman yönetimi alt boyutlarının birbirleriyle güçlü ilişkiler içinde olduğu, ancak bu boyutlarla girişimcilik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, literatürde boş zaman yönetimi becerilerinin bireyin öz-yeterliği, zaman kontrolü ve öz disiplin gibi psikososyal özelliklerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Akgül & Karaküçük, 2015; Caldwell & Witt, 2011). Araştırmada, boş zaman tutumu, amaç belirleme ve yöntem gibi alt boyutların genel boş zaman yönetimi düzeyi ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 8). Bu durum, öğrencilerin boş zamanlarını planlarken benimsedikleri tutumların ve belirledikleri amaçların, genel yönetim becerileriyle tutarlı bir yapıda geliştiğini göstermektedir. Ancak dikkat çekici bir şekilde, boş zaman yönetimi ile girişimcilik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Boş zaman yönetimi alt boyutları ile girişimcilik düzeyi arasındaki korelasyon katsayılarının düşük ve istatistiksel olarak anlamsız olması (örneğin, $r = .059$ ile $r = -.005$ arası, $p > .05$; bkz. Tablo X), bu iki değişken arasında doğrudan bir bağlantı olmayabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, literatürde girişimcilik eğiliminin yalnızca bireysel zaman yönetimi becerileriyle değil; aynı zamanda kişilik özellikleri, risk alma eğilimi, çevresel faktörler ve girişimcilik eğitimi gibi çoklu değişkenlerle şekillendiğini belirten çalışmaları destekler niteliktedir (Hisrich, Peters & Shepherd, 2016; Liguori & Winkler, 2020).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin sosyal ve psikolojik gelişimlerinde boş zaman yönetiminin ve girişimcilik eğilimlerinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılık gösterebildiğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, özellikle cinsiyet değişkeninin boş zaman yönetimi ve girişimcilik eğilimleri üzerinde tek başına belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Yaş değişkeni ise belirli alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya koyarak, bireylerin yaş ilerledikçe boş zaman yönetimi stratejilerinde değişim olabileceğine işaret etmektedir.

Anne-baba eğitim düzeylerinin anlamlı bir etki oluşturmaması, boş zaman yönetimi ve girişimcilik eğilimlerinin yalnızca aile kökenli eğitim düzeyiyle açıklanamayacağını, sosyo-kültürel çevre, ekonomik koşullar ve bireysel motivasyon gibi diğer faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Benzer şekilde, akademik not ortalamasının bazı alt

boyutlarda anlamlı farklılıklar yaratması, öğrencilerin planlama ve amaç belirleme süreçlerinde akademik başarılarının önemli bir unsur olabileceğini desteklemektedir. Barınma durumuna ilişkin bulgular ise, öğrencilerin yaşam koşullarının hem boş zaman yönetimini hem de girişimcilik eğilimlerini şekillendirebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın sonuçlarından hareketle aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Üniversiteler, öğrencilerin boş zamanlarını verimli değerlendirebilmeleri için çeşitli rekreatif, kültürel ve sportif etkinlikler planlamalı ve bu etkinliklerin erişilebilirliğini artırmalıdır.
- Öğrencilerin girişimcilik eğilimlerini desteklemek amacıyla, özellikle bağımsız yaşam sürdüren öğrencilere yönelik girişimcilik kulüpleri, mentorluk programları ve proje temelli öğrenme fırsatları yaygınlaştırılmalıdır.
- Boş zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi için ders dışı etkinliklerin yanı sıra, zaman yönetimi, planlama ve öz düzenleme konularında eğitim seminerleri düzenlenebilir.
- Öğrencilerin barınma durumlarının akademik ve sosyal yaşam üzerindeki etkileri dikkate alınarak, yurtlarda ve öğrenci evlerinde bireysel gelişimi destekleyecek sosyal alanlar ve grup çalışması ortamları oluşturulmalıdır.
- Gelecek araştırmalarda örneklem büyüklüğünün artırılması, farklı üniversite türlerinin (devlet, vakıf) karşılaştırılması ve nitel veri toplama yöntemleriyle öğrencilerin boş zaman deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Araştırmanın örneklemi yalnızca bir devlet üniversitesinin öğrencileriyle sınırlı olup, bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca, veriler katılımcıların öz bildirimlerine dayandığından, yanıtların doğruluğu sosyal istenirlik yanlılığı gibi etmenlerden etkilenmiş olabilir. Kesitsel tasarıma sahip olan bu çalışma, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ortaya koymaktan ziyade ilişkisel düzeyde değerlendirme yapmaktadır. Bu sınırlılıklar, ileride yapılacak araştırmalarda daha geniş örneklem, çoklu veri toplama yöntemleri ve boylamsal tasarımlar kullanılarak giderilebilir.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Yazar Katkı Oranı: Araştırmanın tasarımı: A.Y.A. %100, Veri Toplama: A.Y.A. %100, Veri Analizi ve Yorumlama: A.Y.A. %100, Makale Yazımı: A.Y.A. %100, Makale Gönderimi ve Revizyonu: A.Y.A. %100

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayınlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

KAYNAKLAR

- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 2(12), 1867–1880.
- Akgül, B. M., Yenel, İ. F., & Karaküçük, S. (2016). Evaluating free time management and its relation to life satisfaction, most participated leisure activities and gender among college students in Turkey. *Social Sciences and Humanities Journal*, 11(2), 1–18.
- Alp, H. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarda sosyal uyum problemlerinin düzeltilmesinde işbirlikli öğrenme yöntemi ve oyun etkinliklerinin etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (51), 88–101.
- Bozgüney, R. (2021). *Rekreasyon bölümünün yönetim düzeyinde ve özgünlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye).
- Bozgüney, R., & Büyükipekci, S. (2022). Examining the relationship between the leadership levels and authenticity of the students in the department of recreation. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(2), 777.
- Bozgüney, R., & Can, B. (2023). Examination of smoking addiction according to some variables in sports sciences faculty students. *KOSALB International Journal of Human Movements Science*, 2(1), 48–53.
- Bozgüney, R., & Çimen, E. (2024). Spor bilimleri fakültelerinde yetişenlerin geleceğe yönelik tutum ve içsel motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (SSSJurnal)*, 9(117), 9288–9294.
- Chen, C. C., Cheng, C. H., & Lin, S. Y. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary school teachers in Tainan County. *International Research in Education*, 1(1), 29–51. <https://doi.org/10.5296/ire.v1i1.3970>
- Dikmen, Ç. (2016). A field application measuring healthcare employees' perceptions toward corporate entrepreneurship. *Sanitas Magisterium*, 2(1), 23–40.
- Durhan, T. A., Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8–16.
- Eccles, J. S. (1994). Understanding women's educational and occupational choices. *Psychology of Women Quarterly*, 18(4), 585–609. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1994.tb01049.x>

- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 1–8.
- Fayolle, A., & Gailly, B. (2008). From craft to science: Teaching models and learning processes in entrepreneurship education. *Journal of European Industrial Training*, 32(7), 569–593.
- Fayolle, A., & Gailly, B. (2015). The impact of entrepreneurship education on entrepreneurial attitudes and intention: A systematic review. *Journal of Small Business Management*, 53(3), 1–22.
- Fişekçioğlu, İ. B., & Özşarı, A. (2017). Leisure time management and the attitudes of disabled athletes. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 302–318.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Gibb, A. A. (2002). In pursuit of a new “enterprise” and “entrepreneurship” paradigm for learning: Creative destruction, new values, new ways of doing things and new combinations of knowledge. *International Journal of Management Reviews*, 4(3), 233–269. <https://doi.org/10.1111/1468-2370.00086>
- Gould, E. M. (2019). Living independently: The impact of student housing on life skills development. *Journal of Higher Education Research*, 48(4), 567–583.
- Gupta, V. K., Turban, D. B., & Bhawe, N. M. (2008). The effect of gender stereotype activation on entrepreneurial intentions. *Journal of Applied Psychology*, 93(5), 1053–1061.
- Hisrich, R. D., Peters, M. P., & Shepherd, D. A. (2016). *Entrepreneurship* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Wm. C. Brown Company Publishers.
- Johnson, R., & Lee, K. (2021). The role of housing environment in student well-being and academic success. *Educational Psychology Review*, 33(2), 1–15.
- Kickul, J., Wilson, F., Marlino, D., & Barbosa, S. D. (2008). Are misalignments of perceptions and self-efficacy causing gender gaps in entrepreneurial intentions among our nation's teens? *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 15(2), 321–335.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing, Inc.
- Kuada, J. (2009). Gender, social networks, and entrepreneurship in Ghana. *Journal of African Business*, 10, 85–103.
- Kuratko, D. F. (2005). The emergence of entrepreneurship education: Development, trends, and challenges. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 29(5), 577–597.
- Küçükşenel, E., Şenel, A., & Türk, M. E. (2020). Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (38), 202–231.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Social cognitive career theory. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 255–311). Jossey-Bass.
- Liguori, E. W., & Winkler, C. (2020). From offline to online: Challenges and opportunities for entrepreneurship education following the COVID-19 pandemic. *Entrepreneurship Education and Pedagogy*, 3(4), 346–351. <https://doi.org/10.1177/2515127420916731>
- Mair, J., & Martí, I. (2006). Social entrepreneurship research: A source of explanation, prediction, and delight. *Journal of World Business*, 41(1), 36–44.
- Niemi, H. (2002). Active learning—A cultural change needed in teacher education and schools. *Teaching and Teacher Education*, 18(7), 763–780. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(02\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(02)00042-2)
- Öztürk, M., & Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 12–25.
- Ratten, V. (2014). Future research directions for collective entrepreneurship in developing countries: A small and medium-sized enterprise perspective. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, 22(2), 266–274.

- Ratten, V., & Jones, P. (2021). Entrepreneurial ecosystems and COVID-19. *International Journal of Entrepreneurship and Innovation*, 22(3), 151–159. <https://doi.org/10.1177/14657503211001338>
- Scherer, R. F., Adams, J. S., Carley, S. S., & Wiebe, F. A. (1989). Role model performance effects on development of entrepreneurial career preference. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 13(3), 53–72.
- Sümbül, A. M., & Yılmaz, K. (2009). Girişimcilik Özellikleri Ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 195–203.
- Türkmen, M., & Akgül, B. M. (2015). Boş zaman yönetimi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 83–92. <https://doi.org/10.14486/IJSCS300>
- Yılmaz, K., & Sümbül, A. M. (2009). Üniversite öğrencilerinin girişimcilik özelliklerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 195–210.





Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Spor Uzmanlarının Etik Liderlik Algısı, Yenilik Yönelimi ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yunus İçer 

Klinik Psikolog, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Isparta, Türkiye.

Özet

İçer, Y. (2025). Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Görev Yapan Spor Uzmanlarının Etik Liderlik Algısı, Yenilik Yönelimi ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Genç Spor Akademisi Dergisi. 1(2), 127-141.

Sorumlu Yazar: Yunus İçer,
yunusicer@icloud.com

Geliş Tarihi/Received:
05.08.2025

Kabul Tarihi/Accepted:
02.09.2025

Yayın Tarihi/Published:
15.09.2025

Bu çalışmanın amacı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan spor uzmanlarının etik liderlik algısı, yenilik yönelimi ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini, Akdeniz Bölgesi'ndeki il müdürlüklerinde görev yapan spor uzmanları oluştururken; örneklem grubunu Isparta, Burdur, Antalya ve Mersin illerinde aktif olarak görev yapan 37 kadın ve 104 erkek olmak üzere toplam 141 spor uzmanı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile birlikte, Etik Liderlik Algısı Ölçeği, Yenilik Yönelimi Ölçeği ve Boş Zaman Engelleri Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlik testleri yapılmış, verilerin homojen olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, ölçek puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak $p < .01$ ve $p < .05$ dikkate alınmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan analizde Cronbach's Alpha katsayıları; Etik Liderlik Algısı Ölçeği için 0.96, Yenilik Yönelimi Ölçeği için 0.93 ve Boş Zaman Engelleri Ölçeği için 0.80 olarak bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, yenilik yönelimi, etik liderlik algısı ve boş zaman engelleri arasında nötr (anlamsız) düzeyde bir korelasyon saptanmıştır. Ancak, etik liderlik algısının alt boyutları ile boş zaman engelleri alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir. Bu bulgu, spor uzmanlarının etik liderlik algıları ve boş zaman engelleriyle başa çıkma becerilerinin gelişmiş olmasına rağmen yenilik yönelimi konusunda yeterince güçlü olmadıklarını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor uzmanı, Etik liderlik algısı, Yenilik yönelimi, Boş zaman engelleri

Dergide yayın yapan yazarlar,
Creative Commons Atıf 4.0
Uluslararası (CC BY-NC 4.0)
kapsamında lisanslanan
çalışmalarının telif haklarını
saklı tutarlar.

Ethical Leadership Perceptions of Sports Experts Working in Youth and Sports Provincial Directorates With Innovation Orientation Investigation of the Relationship Between Leisure Time Barriers

Research Article

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between perceived ethical leadership, innovation orientation, and leisure constraints among sports specialists working in Provincial Directorates of Youth and Sports. The study population consists of sports specialists working in provincial directorates located in the Mediterranean Region, while the sample group includes 141 active sports specialists 37 women and 104 men serving in the provinces of Isparta, Burdur, Antalya, and Mersin. For data collection, the researcher employed a Personal Information Form developed for this study, along with the Perceived Ethical Leadership Scale, Innovation Orientation Scale, and Leisure Constraints Scale. Variance and homogeneity tests were conducted on the data, and the results confirmed homogeneity. Arithmetic means and standard deviations were calculated for participants' scores on each scale, and Pearson product-moment correlation analysis was used to examine the relationships between the scale scores. A significance level of $p < .01$ and $p < .05$ was adopted for statistical analysis and interpretation. The internal consistency (Cronbach's Alpha) values were found to be 0.96 for the Perceived Ethical Leadership Scale, 0.93 for the Innovation Orientation Scale, and 0.80 for the Leisure Constraints Scale. The results of the study revealed a neutral (non-significant) correlation between innovation orientation, perceived ethical leadership, and leisure constraints. However, significant positive correlations were found between the sub-dimensions of perceived ethical leadership and those of leisure constraints. These findings suggest that while sports specialists have developed a strong perception of ethical leadership and the ability to manage leisure constraints, they may be lacking in innovation orientation.

Keywords: Sports specialist, Ethical leadership perception, Innovation orientation, Leisure barriers

GENÇ SPOR AKADEMİ DERGİSİ

GİRİŞ

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte, kurumsal değişim ve sürdürülebilirlik ihtiyacı giderek daha kritik hale gelmiştir. Genellikle yeni fikirlerin üretilmesine dayanan inovasyon, bu dönüşüm sürecinin temel bir bileşenidir (Damanpour ve Schneider, 2006). Bu gelişen ortamda, spor organizasyonları, diğer sektörler gibi, özgün fikirler üretebilen, rekabete yanıt verebilen ve özellikle belirsiz ortamlarda risk alma davranışları sergileyebilen çalışanlara ihtiyaç duymaktadır (Shilbury ve ark., 2016). Ayrıca, çağdaş toplumlarda rekabetin yoğunlaşması hem inovasyonun hem de liderliğin önemini artırmıştır. Etkili liderlik, organizasyonları karmaşık zorlukların üstesinden gelmek ve sürekli iyileştirme ve uyumu destekleyen bir kültür oluşturmak için olmazsa olmazdır (Northouse, 2022). Spor organizasyonlarında liderlik modelleri sıklıkla belirli hedeflere uyacak şekilde uyarlanır, ancak genellikle diğer alanlarda bulunan liderlik çerçeveleriyle ortak noktalara sahiptir (Chelladurai ve Saleh, 1980). Bu modeller, bir organizasyonun inovasyona yönelik kapasitesini ve yönelimini etkileyen temel belirleyiciler olarak kabul edilmektedir (Cunningham, 2013). Etik ve liderlik kelimelerinin temel anlamları incelendiğinde; etik 'yazılı ve yazısız normlara uygun doğru davranışlarda bulunmak ve doğru değerler hakkında düşünmek', liderlik ise 'örgütlenmiş bir grubun, bir hedefin gerçekleştirilmesine yönelik faaliyetlerini etkileme süreci' şeklinde ifade edilebilmektedir (Özşahin ve Zehir, 2011). Bireyler çalıştıkları kurumdaki yöneticilerinin etik davranması ve ideal bir lider modeli anlayışına sahip olması gerektiğini düşünürler. Nitekim özellikle spor kurumlarında birey başarısının büyük önemi, etik üzerinde odaklanmayı da arttırmaktadır. Bu sebepten ötürü liderlik anlayışlarının yenilenmesi gerektiğini arz etmektedir.

Yenilik ve yenilikçilik odaklı uygulamalı çalışmalar incelendiğinde yönetim ve yöneticilerin konuya yaklaşımları kayda değer bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kamu kurum ve kuruluşlarında hakim kılınmak istenen yenilikçilik anlayışı için gerekli yönetsel ve kültürel mekanizmaların oluşturularak çalışanları yenilik ve yaratıcılığa teşvik edecek özendiriciler uygun şekilde kullanılabilmedir (Amabile, 1996). Bu anlamda yenilikçi yönetici ve uzmanlar, stratejik yenilenme ve değişim yoluyla örgütlerinin finansal ve finansal olmayan performanslarını güçlendirirken, kurum içinde desteklenen yenilikçi, dinamik, katılımcı yönetim anlayışı ile çalışanlarının iş doyumlarını ve motivasyonlarını arttırabilecektir (Covin ve

Slevin, 1991; Zahra ve ark, 2000; Bulut ve ark, 2008). Bu sebepten dolayı çalışan uzmanların boş zaman engellerinin de ortadan kaldırılması gereklidir.

Boş zaman kavramı, modern sanayi toplumlarının yapısal bir bileşeni olarak kabul edilmekte ve içinde bulunduğu sosyo-kültürel bağlamla içsel olarak bağlantılıdır. Boş zamanı kültürel farklılıklardan bağımsız olarak yorumlamak zordur, çünkü kültürel normlar ve değerler bireylerin boş zaman algılarını ve kullanımını önemli ölçüde şekillendirir (Öztürk, 2013). Disiplinler arası bir kavram olan boş zaman, çağdaş yaşamdaki artan önemi nedeniyle akademik alanda giderek daha fazla ilgi görmektedir.

Modern yaşam koşullarının talep ve streslerine yanıt olarak, bireyler psikolojik refah ve yaşam doyumu elde etmenin bir yolu olarak boş zaman etkinliklerine giderek daha fazla yönelmektedir. Bu artan ihtiyaç, boş zamanın hem bireysel hem de toplumsal sağlığı geliştirmedeki rolünü vurgulamaktadır. Bununla birlikte, boş zaman katılımının bilinen faydalarına rağmen, çeşitli araştırmalar, bireylerin bu tür etkinliklere katılımlarını kısıtlayan veya engelleyen engellerle sıklıkla karşılaştığını bildirmektedir (Alexandris ve Carroll, 1999).

YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırmanın kapsamını ve metodolojisini sistematik olarak tanımlamayı, ilgili verileri toplamayı ve yapılandırılmış bir anket formu uygulanarak bir saha çalışması yürütmeyi amaçlayan betimsel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Betimsel araştırma, mevcut koşulların herhangi bir değişkeni etkilemeden olduğu gibi incelenmesini sağlar ve gözlemlenebilir olguları sistematik bir şekilde araştırmak ve sunmak için yaygın olarak kullanılır (Karasar, 2004).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin Akdeniz Bölgesi'nde bulunan Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan spor uzmanları oluşturmuştur. Bu evrenden, 37 kadın ve 104 erkek olmak üzere toplam 141 spor uzmanından oluşan bir örneklem grubu seçilmiştir. Katılımcılar, veri toplama sırasında Isparta, Burdur, Antalya, Adana ve Mersin illerinde aktif olarak çalışmaktadır. Örneklemen seçilmesinin amacı, personelin bölgesel dağılımında temsiliyet sağlamaktır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler üç standart ölçüm aracı kullanılarak toplanmıştır: Etik Liderlik Algısı Ölçeği, Yenilik Yönelimi Ölçeği ve Boş Zaman Engelleri Ölçeği. Bu araçlara ek olarak, araştırmacı

tarafından yaş, cinsiyet ve mesleki deneyim gibi demografik verileri toplamak için bir Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Başlıklar halinde ölçekler kısaca açıklanmıştır.

Etik Liderlik Algısı Ölçeği

De Hoogh ve Den Hartog (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye çeviri, uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Palalar Alkan (2015) tarafından yapılan Etik Liderlik ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı 0.965 olurken, alt faktörlerden Etik ve Adalet Boyutu 0.961, Görevlerin/Rollerin Açıklığa Kavuşturulması boyutu 0.945, Güç Paylaşımı Boyutu 0.928 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup, 1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmiştir.

Yenilik Yönelimi Ölçeği

Calantone ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen Bican (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, geçerliliği ve güvenirliği kanıtlanmış olan bu ölçek tek boyutta ve 6 sorudan oluşmaktadır. Bu bölümdeki sorular “Kurumumuz yeni yöntemlerin bulunmasında oldukça yaratıcıdır.” ve “Kurumumuz, yeni hizmet geliştirme konusuna çok önem verir.” şeklindedir. Puanlama 7'li likert ölçeğine göre yapılmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum; 7=Kesinlikle katılıyorum). Bu araştırmada yapı geçerliliği kapsamında yapılan faktör analizinde KMO testi 0,887 ve Barlett testi 1535,413 ($p<0,05$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach's Alpha (α) değeri 0,938 olarak saptanmıştır.

Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Araştırmada, özgün formu Alexandris ve Carroll (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından uyarlanan Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin kısa formu, Gürbüz ve arkadaşları (2020) tarafından yapı geçerliğini doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Kısa form 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmakta olup, madde faktör yük değerleri 0,49 ile 0,89 arasında seyretmektedir. Bu alt boyutlar; birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesisler/hizmet, ulaşılabilirlik–para, arkadaş eksikliği ve zaman olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) alt boyutlar bazında 0,65 (Zaman) ile 0,86 (Bilgi Eksikliği) arasında değişmekte, tüm ölçek için $\alpha \approx 0,85$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak için kullanılan ölçekler ve anket örnekleme oluşturan 214 spor uzmanına yüz-yüze uygulatılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş olup değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson corelation analizi, bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisini test etmek adına ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında, $p < 0,05$ dikkate alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	37	26,2
	Erkek	104	73,8
Yaş	20-30 Yaş	35	24,8
	31-40 Yaş	65	46,1
	41 ve üzeri	41	29,1
Medeni	Bekar	40	28,4
	Evli	101	71,6
Eğitim Durumu	Lisans	112	79,4
	Lisansüstü	29	20,6

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor uzmanlarının %26,2'sinin kadın ($n = 37$), %73,8'inin erkek ($n = 104$) olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların %24,8'i 20–30 yaş aralığında ($n = 35$), %46,1'i 31–40 yaş aralığında ($n = 65$) ve %29,1'i 41 yaş ve üzerindedir ($n = 41$). Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %28,4'ü bekar ($n = 40$) ve %71,6'sı evlidir ($n = 101$). Eğitim düzeyine göre ise katılımcıların büyük çoğunluğu (%79,4, $n = 112$) lisans mezunu iken, %20,6'sı ($n = 29$) lisansüstü düzeyde eğitime sahiptir. Bu bulgular, örneklemin ağırlıklı olarak erkek, 31–40 yaş aralığında, evli ve lisans mezunu bireylerden oluştuğunu ortaya koymaktadır.

BULGULAR

Araştırmada kullanılan değişkenlerin istatistiksel özelliklerini değerlendirmek amacıyla öncelikle normallik analizleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin normallik durumlarının incelenmesine göre çarpıklık ve basıklık dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık
Yenilik Yönelimi	141	-,171	,303
Etik ve Adalet	141	-,368	-,063
Görev ve rollerin açıklığa kavuşturulması	141	-,917	,572
Güç paylaşımı	141	-1,187	1,533
Birey Psikolojisi	141	-,213	,114
Bilgi Eksikliği	141	-,344	,521
Tesis	141	-,784	1,522
Arkadaş eksikliği	141	-,167	-,296
Zaman	141	-,490	1,111
İlgi eksikliği	141	-,141	-,023

Tablo 2 incelendiğinde değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 sınırları içinde kaldığından, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Demir, Çoban ve Öksüz, 2016). Bu bulgular doğrultusunda araştırmanın devamında analizler için parametrik testlerinin kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma $\bar{X}$, $\pm Sd$ olarak sunulmuştur. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.

Çalışmaya katılan spor uzmanlarının farklı ölçeklerden aldıkları puanların genel dağılımını ve merkezi eğilim ölçülerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Aşağıdaki Tablo 3, bu ölçeklerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerlerini göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçekler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama $\pm Sd$
Yenilik Yönelimi	141	2.33	7.00	5.45 $\pm$.851
Etik ve Adalet	141	1.50	4.83	3.32 $\pm$.724
Görev ve Rollerin Açıklığa Kavuşturulması	141	1.00	5.00	3.46 $\pm$.939
Güç Paylaşımı	141	1.00	4.50	3.36 $\pm$.692
Birey Psikolojisi	141	1.00	4.00	2.89 $\pm$.595
Bilgi Eksikliği	141	1.00	4.00	3.02 $\pm$.588
Tesis	141	1.00	4.00	3.12 $\pm$.604
Arkadaş Eksikliği	141	1.00	4.00	2.82 $\pm$.719
Zaman	141	1.00	4.00	3.10 $\pm$.598
İlgi eksikliği	141	1.00	4.00	2.81 $\pm$.705

Tablo 3 incelendiğinde, Yenilik Yönelimi ölçeğinin puanları 2.33 ile 7.00 arasında değişmekte olup, ortalama puan 5.45 (SD = 0.85) olarak belirlenmiştir. Etik ve Adalet ölçeğinin puanları 1.50 ile 4.83 arasında değişmekte ve ortalama 3.32 (SD = 0.72) olarak bulunmuştur. Görev ve Roller Açıklığı boyutunda puanlar 1.00 ile 5.00 arasında değişirken, ortalama 3.46 (SD = 0.94) olarak tespit edilmiştir. Güç Paylaşımı boyutunun ortalama puanı 3.36 (SD = 0.69) ve puan aralığı 1.00–4.50’dir. Boş Zaman Engelleri alt boyutlarından Birey Psikolojisi ortalaması 2.89 (SD = 0.60), Bilgi Eksikliği 3.02 (SD = 0.59), Tesis 3.12 (SD = 0.60), Arkadaş Eksikliği 2.82 (SD = 0.72), Zaman 3.10 (SD = 0.60) ve İlgili Eksikliği 2.81 (SD = 0.71) olarak ölçülmüştür. Bu sonuçlar, genel olarak katılımcıların yenilik yönelimi ve etik algısının orta-üst düzeyde olduğunu; boş zaman engellerinin ise orta düzeylerde yer aldığını göstermektedir.

Çalışmaya katılan spor uzmanlarının ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Aşağıdaki Tablo 4, değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarını ve anlamlılık düzeylerini göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Etik Liderlik Algısı, Yenilik Yönelimi ve Boş Zaman Engelleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	x	ss	Etik ve adalet	Görev ve rol kav.	Güç paylaşımı	Yenilik yönelimi	Birey psikolojisi	Bilgi eksikliği	Tesis	Arkadaş eksikliği	Zaman	İlgili eksikliği
1	3.32	.724	1	.801**	.634**	.090	.136	.193*	.185*	.095	.212*	.069
2	3.46	.939		1	.777**	.135	.039	.137	.084	-.002	.153	.005
3	3.36	.692			1	.160	.039	.094	.160	.020	.185*	.014
4	5.45	.851				1	-.066	-.034	.030	-.040	.053	.032
5	2.89	.595					1	.696**	.619**	.499**	.656**	.557**
6	3.02	.588						1	.736**	.573**	.748**	.616**
7	3.12	.604							1	.625**	.768**	.556**
8	2.82	.719								1	.656**	.678**
9	3.10	.598									1	.680**

Tablo 4’te değişkenler arasındaki korelasyon analizleri gösterilmiştir. Etik ve adalet değişkenine göre görev ve rollerin açıklığa kavuşturulması ($r=.801$. $p<0.01$) güç paylaşımı ($r=.634$. $p<0.01$) bilgi eksikliği ($r=.193$. $p<0.05$) tesis ($r=.195$. $p<0.05$) ve zaman ($r=.212$. $p<0.05$) boyutlarında

pozitif korelasyon bulunurken, yenilik yönelimi, birey psikolojisi, arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliği boyutlarıyla arasında nötr korelasyon tespit edilmiştir. Birey psikolojisi boyutu ile bilgi eksikliği ($r=696$. $p<0.05$) tesis ($r=619$. $p<0.01$) arkadaş eksikliği ($r=499$. $p<0.05$) zaman ($r=656$. $p<0.01$) ve ilgi eksikliği ($r=557$. $p<0.05$) boyutları arasında ($r=680$. $p<0.01$) pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, spor uzmanlarının etik liderlik algıları, yenilik yönelimi düzeyleri ve boş zaman engellerine ilişkin algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, katılımcıların etik liderlik algısının orta düzeyde olduğunu ($\bar{X} = 3.32$), yenilik yönelimlerinin ise görece yüksek düzeyde olduğunu ($\bar{X} = 5.45$) ortaya koymuştur. Bu sonuç, örgütlerde yenilik eğiliminin güçlü olduğunu, ancak etik liderliğin algılanma düzeyinde gelişime ihtiyaç bulunduğunu göstermektedir. Nitekim Calantone, Cavusgil ve Zhao (2002), yenilik yöneliminin örgütlerin öğrenme kapasitesi ve rekabet gücüyle doğrudan ilişkili olduğunu, Bican (2020) ise Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin yüksek güvenirliğini vurgulayarak yenilik yöneliminin kurumlar için kritik bir stratejik faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Etik liderlik ile görev ve rollerin açıklığa kavuşturulması ($r = .801$, $p < .01$) ve güç paylaşımı ($r = .634$, $p < .01$) arasındaki güçlü pozitif ilişkiler, literatürde etik liderliğin çalışanların görev tanımlarının netleşmesi ve yetki paylaşımıyla doğrudan bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Brown & Treviño, 2006; Kalshoven et al., 2011). Topaloğlu (2010) da etik liderliğin alt boyutları arasında yüksek düzeyde korelasyonlar tespit ederek etik liderliğin örgütlerde güven, netlik ve katılımcılığı güçlendirdiğini ifade etmektedir. Uysal ve arkadaşları (2012) sağlık sektöründe dönüşümcü liderlik ile iş üretkenliği arasında anlamlı ilişkiler saptarken, Bolman ve Deal (2003) liderlerin insan ilişkilerindeki yetkinliklerinin örgüt iklimini doğrudan etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, etik liderliğin örgüt içinde görev tanımlarının netleşmesini, çalışan katılımını ve güven ortamını desteklediği söylenebilir. Ayrıca Ferris ve arkadaşları (2005), sosyal zekâsı yüksek bireylerin çevresini daha etkili gözlemlediğini ve sosyal ortama daha hızlı uyum sağladığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, araştırmada elde edilen sonuçlarla da örtüşmektedir.

Bununla birlikte, etik liderlik ile yenilik yönelimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, etik liderliğin doğrudan bireysel yenilik eğilimlerini etkilemekten ziyade kurumsal yapı, güven ve psikolojik güvenlik gibi aracı değişkenler üzerinden dolaylı etkiler oluşturduğunu

düşündürmektedir. Literatürde de etik liderlik ile yenilikçilik arasındaki ilişkilerin daha çok örgütsel iklim ve psikolojik güvenlik aracılığıyla kurulduğu vurgulanmaktadır (Carmeli et al., 2010). Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları, literatürdeki dolaylı ilişki modellerini destekler niteliktedir.

Boş zaman engelleri ölçeği bulgularına bakıldığında, birey psikolojisi ($\bar{X} = 2.89$), bilgi eksikliği ($\bar{X} = 3.02$), tesis ($\bar{X} = 3.12$) ve zaman ($\bar{X} = 3.10$) engellerinin orta düzeyde; arkadaş eksikliği ($\bar{X} = 2.82$) ve ilgi eksikliği ($\bar{X} = 2.81$) engellerinin ise görece düşük düzeyde algılandığı görülmektedir. Bu sonuç, Gürbüz, Öncü ve Emir'in (2020) Boş Zaman Engelleri Ölçeği kısa formuna ilişkin bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Alexandris ve Carroll (1997) tarafından yürütülen çalışmada da, bilgi eksikliği ve zaman kısıtlarının rekreatif faaliyetlere katılımı en fazla engelleyen faktörler arasında olduğu belirtilmiştir.

Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, birey psikolojisi ile bilgi eksikliği ($r = .696$), tesis ($r = .619$), arkadaş eksikliği ($r = .499$), zaman ($r = .656$) ve ilgi eksikliği ($r = .557$) arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin psikolojik durumunun boş zaman değerlendirmesini etkileyen yapısal ve sosyal engellerle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Literatürde de psikolojik stres, özgüven eksikliği ve motivasyon düşüklüğü gibi bireysel faktörlerin boş zaman etkinliklerine katılımı engellediği vurgulanmaktadır (Jackson & Godbey, 1991; Iso-Ahola, 1999; Çimen ve ark., 2023; Crawford ve ark., 1991; Bozgüney ve Çimen, 2024). Bu durum, boş zaman engellerinin çok boyutlu ve birbirini besleyen yapılar olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak bu bulgular, spor uzmanlarının iş ortamındaki etik liderlik algısının, örgütsel netlik, adalet ve katılımcılığı güçlendirdiğini; ancak bireysel yenilik eğilimleri üzerinde sınırlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yenilik yöneliminin güçlü olması, örgütlerde inovatif kapasitenin yüksek olduğunu ortaya koysa da, etik liderliğin bu eğilimle doğrudan ilişkili olmaması, yeniliğin daha çok kurumsal yapı ve iklim faktörlerinden beslendiğini göstermektedir. Ayrıca, boş zaman engelleri bulguları bireylerin rekreatif faaliyetlerde karşılaştıkları engellerin birbirinden bağımsız değil, bütünleşik bir yapı oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, spor uzmanlarının etik liderlik algıları, yenilik yönelimi ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkileri inceleyerek, örgütsel davranış ile bireysel iyi oluş arasındaki etkileşimlerin anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Araştırma bulguları, etik liderliğin özellikle görev netliği ve güç paylaşımı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, etik liderlik ile yenilik yönelimi arasında doğrudan bir ilişki bulunmamış; bu ilişkinin daha çok dolaylı ve bağlamsal faktörler aracılığıyla şekillendiği görülmüştür.

Boş zaman engellerine ilişkin bulgular, bireylerin psikolojik özelliklerinin yalnızca bilgi eksikliği ile değil, aynı zamanda sosyal yetersizlikler ve çevresel kısıtlarla da yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, boş zaman faaliyetlerine katılımın yalnızca fiziksel imkânların varlığı ile değil, aynı zamanda bireyin içsel kaynaklarıyla da doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Elde edilen sonuçlar, örgütlerde yenilik yöneliminin yüksek olmasına rağmen, etik ve adalet, rol açıklığı ve güç paylaşımı alanlarında iyileştirmelere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışanların boş zaman faaliyetlerine katılımında, özellikle bilgi eksikliği, zaman kısıtları ve tesis olanakları gibi yapısal engellerin belirleyici olduğu anlaşılmaktadır.

Bu çerçevede, örgütlerin yenilik yönelimlerini sürdürülebilir kılabilmesi için yalnızca yaratıcı süreçlere değil, aynı zamanda adalet, görev netliği ve katılımcı karar alma süreçlerine de önem vermeleri gerekmektedir. Çalışanların boş zaman engellerini azaltmaya yönelik politikaların (örneğin esnek çalışma saatleri, kurumsal sosyal faaliyetler, tesis imkânlarının geliştirilmesi) örgütsel bağlılık ve motivasyon üzerinde dolaylı ancak önemli katkılar sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırmanın bulguları, literatürde yer alan çalışmalarla (Calantone et al., 2002; Colquitt et al., 2013) uyumlu olarak, yenilik yönelimi ve örgütsel adaletin çalışan performansı ve iş tatmini üzerinde kritik bir rol oynadığını desteklemektedir. Gelecek araştırmalarda farklı sektör ve örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Sonuç olarak, spor kurumlarında etik liderlik uygulamalarının görev tanımlarının netleştirilmesi, çalışan katılımının güçlendirilmesi ve güven ortamının oluşturulması açısından önemli olduğu; bireylerin psikolojik durumlarının ise boş zaman faaliyetlerine katılımı doğrudan etkileyen temel bir unsur olduğu söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda, hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde çeşitli öneriler geliştirilmiştir: Etik liderliğin görev ve rol netliği ile güç paylaşımı gibi örgütsel süreçlerle güçlü biçimde ilişkili olduğu bulgusu doğrultusunda, özellikle spor kurumlarında görev yapan yöneticilerin etik liderlik becerilerinin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Kurum içi liderlik eğitim programlarında etik karar verme, adaletli yönetim ve çalışan katılımı gibi konulara öncelik verilmelidir. Araştırmada etik liderlik ile yenilik yönelimi arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, söz konusu ilişkinin örgütsel güven, psikolojik güvenlik ya da motivasyon gibi aracı değişkenler yoluyla dolaylı olarak gerçekleşebileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalarda bu ilişkiyi inceleyen yapısal eşitlik modellerine yer verilmesi önerilmektedir. Çalışmada birey psikolojisi ile diğer boş zaman engelleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu nedenle, çalışanların boş zamanlarını daha etkin değerlendirebilmeleri için ruhsal iyi oluşlarını destekleyici hizmetlere (örneğin psikolojik danışmanlık, stres yönetimi eğitimi, motivasyon artırıcı grup çalışmaları) erişim sağlanmalıdır. Tesis eksikliği, bilgi yetersizliği ve sosyal çevre desteği gibi faktörlerin boş zaman değerlendirme davranışı üzerinde etkili olduğu göz önünde bulundurularak, kurumların bu konudaki olanakları artırması önerilmektedir. Bilgilendirici broşürler, tesis iyileştirme projeleri ve takım arkadaşlığına dayalı sosyal faaliyetler bu kapsamda değerlendirilebilir.

Araştırma yalnızca Akdeniz Bölgesi'nde görev yapan spor uzmanlarıyla sınırlıdır. Bu nedenle, farklı coğrafi bölgelerden ya da farklı spor kurumu yapılarından elde edilecek verilerle karşılaştırmalı çalışmalar yürütülmesi, genel geçer bulguların elde edilmesine katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada nicel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Etik liderlik, yenilik yönelimi ve boş zaman engelleri gibi çok boyutlu olguların daha derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel veya karma yöntemli araştırmalara ihtiyaç vardır. Özellikle çalışan görüşlerini doğrudan içeren odak grup çalışmaları veya bireysel mülakatlar önerilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür. Öncelikle araştırmanın örneklemini yalnızca Akdeniz Bölgesi'nde yer alan Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan spor uzmanlarıyla sınırlıdır. Bu durum, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Farklı bölgelerde ya da farklı kurum yapılarında görev yapan spor uzmanlarının katılımıyla yürütülecek çalışmalar, daha kapsamlı karşılaştırmalara imkân sağlayabilir.

İkinci olarak, çalışma nicel yöntemle ve katılımcıların öz-bildirimine dayalı ölçekler aracılığıyla yürütülmüştür. Katılımcıların yanıtları sosyal istenirlik etkisi veya öznel algılardan etkilenmiş olabilir. Bu da, etik liderlik ya da boş zaman engelleri gibi algı temelli değişkenlerin ölçümünde yanlılığa neden olabilir.

Beyanlar

Çıkar Çatışmaları Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

Finansal Destek Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Yazar Katkı Oranı: Araştırmanın tasarımı: Y.İ. %100, Veri Toplama: Y.İ. %100, Veri Analizi ve Yorumlama: Y.İ. %100, Makale Yazımı: Y.İ. %100, Makale Gönderimi ve Revizyonu: Y.İ. %100

Açık Erişim Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY 4.0) lisansı ile yayınlanmıştır. Bu lisans, çalışmanın orijinal yazarlarına ve yayınlandığı kaynağa uygun atıf yapılması koşuluyla, eserin her türlü ortamda ve biçimde paylaşılmasına, kopyalanmasına, dağıtılmasına, sergilenmesine ve uyarlanmasına (türetilmiş eserler oluşturulmasına) izin verir. Bu, ticari kullanımları da içerir. Lisansın tam metnine <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> adresinden ulaşabilirsiniz.

KAYNAKLAR

- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(2), 1–15. <https://doi.org/10.1080/01490409709512236>
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13(4), 317–332.
- Alkan, D. P. (2015). Etik liderlik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(38), 109–121.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Boulder, CO: Westview.
- Bican, B. (2020). Kurumsal İtibar Yönetimi. Örgütsel Vatandaşlık Olgusu ve Büyüme Performansı İlişkisi: Yenilik Yöneliminin Aracılık Rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bolman, L. G., & Deal, T. E. (2003). *Reframing organizations: Artistry, choice, and leadership* (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Bozgüney, R., & Çimen, E. (2024). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin geleceğe yönelik tutum ve içsel motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SOCIAL SCIENCES STUDIES JOURNAL (SSSJJournal)*, 9(117), 9288-9294.
- Brown, M. E., & Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595–616. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2006.10.004>
- Bulut, Ç., Aktan, B., Yılmaz, S., & Fış, A. M. (2008). KURUMSAL GİRİŞİMCİLİK: KAVRAMSAL YAPI ÜZERİNE BİR TARTIŞMA. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 3(10), 1389-520.
- Calantone, R. J., Cavusgil, S. T., & Zhao, Y. (2002). Learning orientation, firm innovation capability, and firm performance. *Industrial Marketing Management*, 31(6), 515–524. [https://doi.org/10.1016/S0019-8501\(01\)00203-6](https://doi.org/10.1016/S0019-8501(01)00203-6)

- Carmeli, A., Gelbard, R., & Reiter-Palmon, R. (2010). Leadership, creative problem-solving capacity, and creative performance: The importance of knowledge sharing. *Human Resource Management*, 49(1), 95–110. <https://doi.org/10.1002/hrm.20370>
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309–320. <https://doi.org/10.1080/01490409109513147>
- Covin, J. G., & Slevin, D. P. (1991). A conceptual model of entrepreneurship as firm behavior. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 16(1), 7–24.
- Cunningham, G. B. (2013). *Diversity and inclusion in sport organizations: A multilevel perspective*. Routledge.
- Çimen, E., Bozgüney, R., & Çiçeksöğüt, R. (2023). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin zihinsel antrenman becerisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 42-52.
- Damanpour, F., & Schneider, M. (2006). Phases of the adoption of innovation in organizations: Effects of environment, organization and top managers. *British Journal of Management*, 17(3), 215–236. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2006.00498.x>
- Demir, A., Çoban, B., & Öksüz, S. (2016). İstatistiksel analizlerde normallik varsayımı: Yaygın yanlışlar ve doğru uygulamalar. *Journal of Educational Sciences Research*, 6(1), 1–17.
- Demir, E., Saatçioğlu, Ö., & İmrol, F. (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi. *Current Research in Education*, 2(3), 130–148.
- Ferris, G. R., Treadway, D. C., Kolodinsky, R. W., Hochwarter, W. A., Kacmar, C. J., Douglas, C., & Frink, D. D. (2005). Development and validation of the political skill inventory. *Journal of Management*, 31(1), 126–152.
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş Zaman Engelleri Ölçeği kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 44–55. <https://doi.org/10.17155/omuspd.602660>
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3–10.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 35–51). State College, PA: Venture Publishing.
- Kalshoven, K., Den Hartog, D. N., & De Hoogh, A. H. B. (2011). Ethical leader behavior and big five factors of personality. *Journal of Business Ethics*, 100(2), 349–366. <https://doi.org/10.1007/s10551-010-0685-9>
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Northouse, P. G. (2022). *Leadership: Theory and practice* (9th ed.). SAGE Publications.
- Özşahin, M., & Zehir, C. (2011). Yüksek performanslı işletmelerde liderlik, girişim odaklılık ve örgütsel performans ilişkisi. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 43–72.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi çalışanlarının rekreatif aktivitelere katılımlarının örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeylerine etkisi (Gaziantep uygulaması) [Doktora tezi]*. Ankara.
- Shilbury, D., O'Boyle, I., & Ferkins, L. (2016). Leadership in sport management: A scoping review. *Sport Management Review*, 19(4), 425–434. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.04.001>
- Topaloğlu, I. G. (2010). İşgörenlerin adalet ve etik algıları açısından örgütsel güven ile örgütsel bağlılık ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]*, 14–23.
- Uysal, Ş. A., Keklik, B., Erdem, R., & Çelik, R. (2012). Hastane yöneticilerinin liderlik özellikleri ile çalışanların iş üretkenlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 15(1), 25–57.
- Zahra, A., Ireland, D. R., Gutierrez, I., & Hitt, M. A. (2000). Privatization and entrepreneurial transformation: Emerging issues and a future research agenda. *Academy of Management Review*, 25(3), 509–524.