
AKADEMİK PERSPEKTİFTEN SPOR YÖNETİMİ

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ



yaz
yayınları

Akademik Perspektiften Spor Yönetimi

Editör

Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

yaz
yayınları

2025

Akademik Perspektiften Spor Yönetimi

Editör: Doç.Dr. Nurkan YILMAZ

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-5838-08-7

Haziran 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Kaygı Düzeyleri ile Düşünce Kontrol Yeteneği Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	1
---	----------

Ceren Solmaz ÇAKMAK, Murat Ali BİNDESEN

Köprü İstihdamı, Çalışma Yaşamı ve Fiziksel Aktivite	22
---	-----------

Güven DERE

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON KAYGI DÜZEYLERİ İLE DÜŞÜNCE KONTROL YETENEĞİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

Ceren Solmaz ÇAKMAK²

Murat Ali BİNDESEN³

1. GİRİŞ

Serbest zaman, insan hayatının her aşamasında hem psikolojik açıdan hem sosyal açıdan yaşam kalitesini ve toplumsal gelişmişlik düzeyleri gibi önemli konuları içerisinde barındırarak bireyleri etkilemektedir (Çakır & Özdemir, 2024). Bugün, yoğun iş temposu ve pandemi gibi sosyal olayların etkisiyle, insanların yaşadığı stres doğrultusunda boş zaman kullanımlarında da farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Serbest zamanlarda yapılacak faaliyetleri planlamak, yönetmek kişilerin temel ihtiyaçlarına, isteklerine ve arzularına göre şekillenebilir. Çünkü insanlar kendilerini iyi hissetme, sosyalleşme, huzur bulma, sağlıklı olma, rahatlama, sosyal statü kazanma açısından rekreatif faaliyetlere katılım göstermek istemişlerdir. Bu faaliyetlere katılan bireylerin hayat yaşam standartlarında olumlu yönde önemli gelişmeler ortaya çıkmaktadır. Bu önemli

¹ Bu çalışma, 6. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde 10-13 Nisan 2025 tarihinde bildiri çalışması olarak sunulmuştur.

² Doktora Öğrencisi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi, cakmakceren025@gmail.com, ORCID: 0009-0005-5296-9352.

³ Öğretim Görevlisi, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon, murat.bindesen@atauni.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1625-9300.

gelişmeler en çok da zihinsel açıdan fayda sağlamaktadır. İlerleyen dönemlerde veya gün içerisinde karşılarına çıkan birçok problem ve zorluklarla başa çıkma, yönetebilme gibi birçok işlevsel yönden hayatlarını istihdam edebilmektedirler. Ancak bazı kişiler zaman yönetimini, amaçlarını, hedeflerini nasıl yöneteceği konusunda sıkıntı yaşamaktadır (Serdar & Demirel 2022).

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan yenilenmesini sağlayan sadece bireyler üzerinde değil ülkenin refahı, kalkınması ve kültürel gelişimi açısından da geniş bir yelpazeye sahip kavramdır. Rekreasyonun hayatımızdaki önemine bakıldığında zaman, stresin azaltılmasına, zihinsel rahatlamaya ve yaratıcılığın artmasına katkı sağlamaktadır. Spor ve açık hava etkinlikleri vücut sağlığını korur ve hatta insanların bağışıklık sistemini artırır. Birçok rekreatif faaliyetlerin yapılması sosyalleşmeyi ve iletişim becerilerinin kazanılması, yetenek ve düşünce gücümüzün de ortaya çıkartılmasında önemli rol oynayan rekreasyon her koşulda ve alanda geliştirilmesi ve üzerinde durulması gereken bir kavram olmalıdır (Orhun, Altunöz & Demir, 2024).

İnsanlar, günümüzdeki zorlu şartlar sayesinde isteksizlik, depresif, kaygı, memnuniyetsizlik ve sosyal fobi gibi duygu durumları ile karşı karşıya kalmakta ve çıkılamaz bir kısır döngü içine girmektedir. Rekreasyon alanı evrenselleşmiş farklı kavramlar ve alanlar ile birleştirilmiştir. İnsanlar için de önemli olan rekreasyon psikoloji alanı ile de özdeşleşmiş ve zamanla bu iki kavram üzerinde çalışmalar ve incelemeler de ivme kazanmıştır. Rekreasyonel faaliyetler, stres hormonlarının (kortizol) azaltılmasına ve mutluluk hormonlarının (endorfin, serotonin) artmasına yardımcı olmuştur. Düzenli olarak yapılan rekreatif amaçlı faaliyetlerin bireylerde depresyon, kaygı gibi duygu durum düzeylerinde düşüş olduğu gözlemlenmiş ve

fiziksel aktivitelerin beyin kimyasını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Çakırlar & Yaman, 2022).

Bu yüzden yeni rekreatif faaliyetlerin deneyimlenmesi duyguların, nasıl ve hangi şartlarda şekillendirildiğini ölçebilirsek bireyler kendilerini optimize edebilir ve mutluluk düzeylerini de artırarak ilişkili süreçlerini daha iyi yönetebilme olanakları sağlayacaktır. Ayrıca yeni deneyimlenecek faaliyetler beynimizde dönüştürücü bir etkiye sahiptir ve yapısal olarak değişimlere sebep olur beynimizdeki bu alanda yapıya sahip olan nöroplastasiteyi etkiler ve rekreasyonel faaliyetlerin olumlu duyguları artırdığına yönelik çalışmaların da mevcut olabileceği görülmektedir (Cohn, vd., 2009). Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin psikolojik iyilik haline katkı sağladığı (Mansfield, Daykin & Kay, 2020; Yaşartürk, vd., 2017) gibi olumlu etkilerinin yanı sıra, kaygı gibi negatif duygusal durumların hem rekreasyonel katılımı hem de bireylerin genel yaşam kalitesini etkilediği bilinmektedir (Çağlayan & Hassan, 2023). Bu tarz problemler ile karşılaşan bireylerin hem aktivitelere karşı kaygı düzeyleri artabilir hem de karşılaştıkları zor durum esnasında düşünce kontrol becerilerini yönetebilme açısından sıkıntı yaşayabilir. Düşünce becerisini kontrol edebilen bir bireyin zihinsel süreçlerini düzenleyebilme, dikkatini odaklayabilme ve olumsuz düşünceleri bastırabilme kapasitesi yüksektir. Rekreatif faaliyetlere aktif katılım olarak birçok rekreasyon etkinliğinin, fiziksel ve zihinsel egzersiz ve spor ile ilişkili olduğunu görmekteyiz. Bu açıdan, spor kaygısının oluşturabilecek nedenlerin de rekreasyon kaygısı kavramı ve bireylerin düşünce yönetiminde etkili olabileceğini söyleyebiliriz. (Karadağ & Aşçı, 2020).

Düşünme süreci zihinde kendiliğinden gerçekleştiği için, birçok kişi düşünmeyi basit ve doğal bir eylem olarak görüp, sistematik düşünme üzerine derinlemesine düşünmek yerine zihinsel çaba sarf etmekten kaçınmaktadır (Başerer & Duman,

2018). Bu esnada düşünce kontrolü kavramı kendini gösterir. DKY, bireylerin istemedikleri ve zorlayıcı düşünceleri zihninden çıkarmaları için kullandıkları ve kontrol mekanizmasını esnetebileceği ve değiştirebileceği kendisinin yönettiği bir düşünme tarzıdır (Martin & Tesser, 1996). Bireyin aklına gelen düşüncenin kendisinde huzursuzluk yaratması durumunda, bu rahatsız edici düşünceleri kontrol altına almak için çaba sarf etmesi oldukça doğaldır. Ancak huzursuz edici düşünceleri kontrol etmek için gösterilen çabada, bazen olumsuz sonuçlar doğurabilir. (Yorulmaz, vd., 2013). Bireyin olumsuz düşüncelerini bastırabilmesi veya onlarla yapıcı bir şekilde baş edebilmesi için haz alabileceği ortamlarda bulunması veya bunu azaltabilecek faaliyetlerde bulunması faydalı olacaktır. Bu bağlamda araştırmamız üniversite öğrencilerinin rekreasyon kaygı ve düşünce kontrol yeteneği düzeylerini tespit etmek ve çözüm önerileri getirmek açısından önem arz etmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılık derecesini saptamak için kullanılan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir (Karasar, 1991).

2.2. Evren-Örneklem

Yapılan bu çalışmanın evrenini Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu 112 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 262 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Araştırmada rekreasyon kaygı düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Orhun, vd., (2024) tarafından geliştirilen 6 alt boyut ve 25 maddeden oluşturulan rekreasyon kaygı ölçeği, düşünce kontrol yeteneği düzeyleri hakkında veriler elde etmek için ise; Sarıçam & Mert (2020) tarafından geliştirilen tek boyutlu 8 maddeden oluşan düşünce kontrol yetenek ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi, aralarındaki ilişki düzeylerini belirlemek için ise pearson korelasyon testi yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılar ile yüz yüze yapılarak uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde, katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamak amacıyla frekans analizi kullanılmıştır. İkili gruplar arasındaki ölçek puanları karşılaştırılırken bağımsız örneklem t-testi uygulanacak, üç veya daha fazla grup için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, yapay zekâ algısı ile bireysel yenilikçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS İstatistik Paket Programından yararlanılmış anlamlılık düzeyi ($P<0,05$) olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo.1 Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi

Cinsiyet	N	%
Kadın	112	42,7
Erkek	150	57,3
Yaş	N	%
18-25	158	60,3
26-35	68	26,0
36 yaş ve üzeri	36	13,7
Ekonomik Düzeyiniz	N	%
Alt	73	27,9
Orta	138	52,7
Üst	51	19,5
Bölüm	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	59	22,5
Antrenörlük	62	23,7
Spor Yöneticiliği	75	28,6
Rekreasyon	66	25,2
Sınıf	N	%
1. Sınıf	83	31,7
2. Sınıf	75	28,6
3. Sınıf	55	21,0
4. Sınıf	49	18,7
Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Durumunuz	N	%
Katılıyorum	148	56,5
Katılmıyorum	114	43,5
Aktif Spor Yapma Yılınz	N	%
1 yıldan az	54	20,6
1-5 yıl	75	28,6
6-10 yıl	84	32,1
11 yıl ve üzeri	49	18,7
TOPLAM	262	100

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %42,7'sinin kadın %57,3'ünün erkek; yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında, %60,3'ünün 18-25 yaş, %26,0'ının 26-35, %13,7'sinin ise 36 yaş ve üzeri; ekonomik düzeylerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında, %27,9'unun alt, %52,7'sinin orta, %19,5'inin üst düzey olduğu görülmektedir. Katılımcıların bölüm değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında, %22,5'inin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %23,7'sinin antrenörlük, %28,6'sının spor yöneticiliği ve

%25,2'sinin rekreasyon olduğu; sınıf değişkenine göre ilişkin dağılımlarına bakıldığında, %31,7'sinin 1. Sınıf, %28,6'sının 2. Sınıf, %21,0'ının 3. Sınıf, %18,7'sininde 4. Sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılım durumuna ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %56,5'inin evet, %43,5'inin ise hayır dediği gözlemlenmiştir. Katılımcıların aktif spor yapma yıllarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında, %20,6'sının 1 yıldan az, %28,6'sının 1-5 yıl, %32,1'inin 6-10 yıl, %18,7'sinin ise 11 yıl ve üzeri olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre Rekreasyon Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Durumunuz	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P(sig.)
Özyeterlilik Ve Sosyal Kaygı	Katılıyorum	148	15,71	6,21	-4,161	,000*
	Katılmıyorum	114	19,27	7,31		
Fiziksel Belirtiler	Katılıyorum	148	8,99	3,74	-2,685	,008*
	Katılmıyorum	114	10,31	4,10		
Ekonomik Kaygı	Katılıyorum	148	9,79	3,97	-3,733	,000*
	Katılmıyorum	114	11,70	4,18		
Güvenlik Kaygısı	Katılıyorum	148	7,09	3,26	-2,337	,020*
	Katılmıyorum	114	8,04	3,25		
Sorumluluk Kaygısı	Katılıyorum	148	9,54	3,36	-3,364	,001*
	Katılmıyorum	114	11,10	3,98		
Beklenti Kaygısı	Katılıyorum	148	8,12	3,05	-3,623	,000*
	Katılmıyorum	114	9,61	3,48		
Rekreasyon Kaygısı Toplam	Katılıyorum	148	59,26	18,82	-4,305	,000*
	Katılmıyorum	114	70,05	21,04		

*p<0.05

Katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılım durum değişkenine göre rekreasyon kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında; rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin ($X=59,26 \pm 18,82$), katılmayan katılımcılara ($X=70,05 \pm 21,04$) göre rekreasyon kaygı seviyelerinin daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Rekreasyon kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında özyeterlilik ve sosyal kaygı ($p=,000$), fiziksel belirtiler ($p=,000$),

ekonomik kaygı ($p=,000$), güvenlik kaygısı ($p=000$), sorumluluk kaygısı ($p=,000$) ve beklenti kaygısı ($p=,000$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Rekreatif Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre Düşünce Kontrol Yeteneği Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Durumunuz	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P(sig.)
Düşünce Kontrol Yeteneği	Katılıyorum	148	23,86	6,94	1,937	,054
	Katılmıyorum	114	22,14	7,23		

* $p<0.05$

Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım durum değişkenine göre düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında; rekreatif faaliyetlere katılım gösteren bireylerin ($X=23,86 \pm 6,94$), katılmayan katılımcılara ($X=22,14 \pm 7,23$) göre düşünce kontrol yetenek düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Rekreatif Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Bölüm	N	Ort.	St. Sap.	f	P(sig.)	(Post Hoc)
Öz yeterlilik Ve Sosyal Kaygı	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	20,33	6,56	6,066	,001*	a,b,c>d
	Antrenörlük(b)	62	17,22	6,82			
	Spor	75	16,49	6,89			
	Yöneticiliği(c)	66	15,42	6,61			
	Rekreatif(d)						
Fiziksel Belirtiler	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	10,64	3,83	3,168	,025*	a,b,c>d
	Antrenörlük(b)	62	10,00	4,06			
	Spor	75	9,14	3,92			
	Yöneticiliği(c)	66	8,68	3,79			
	Rekreatif(d)						

Ekonomik Kaygı	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	11,62	3,95	3,145	,026*	a,c,b>d
	Antrenörlük(b)	62	10,00	4,14			
	Spor	75	11,16	4,25			
	Yöneticiliği(c)	66	9,71	4,07			
	Rekreasyon(d)						
Güvenlik Kaygısı	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	9,00	3,22	6,042	,001*	a>b,d,c
	Antrenörlük(b)	62	7,45	3,39			
	Spor	75	6,77	3,07			
	Yöneticiliği(c)	66	7,06	3,10			
	Rekreasyon(d)						
Sorumluluk Kaygısı	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	11,84	3,87	6,499	,000*	a,c,b>d
	Antrenörlük(b)	62	9,93	3,77			
	Spor	75	10,22	3,60			
	Yöneticiliği(c)	66	9,03	3,21			
	Rekreasyon(d)						
Beklenti Kaygısı	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	10,33	3,40	6,624	,000*	a,c,b>d
	Antrenörlük(b)	62	8,33	3,26			
	Spor	75	8,65	3,31			
	Yöneticiliği(c)	66	7,90	2,90			
	Rekreasyon(d)						
Rekreasyon Kaygısı Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	73,79	21,62	7,163	,000*	a,b,c>d
	Antrenörlük(b)	62	62,95	20,34			
	Spor	75	62,45	18,82			
	Yöneticiliği(c)	66	57,81	18,65			
	Rekreasyon(d)						

*p<0.05

Katılımcıların bölüm değişkenine göre rekreasyon kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında; özyeterlilik ve sosyal kaygı (p=,001), güvenlik kaygısı (p=,001), sorumluluk kaygısı (p=,000), beklenti kaygısı (p=,000), fiziksel belirtiler (p=,025) ve ekonomik kaygı (p=,026) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Buna göre; rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin ($X=57,81 \pm 18,65$) diğer bölümlere göre rekreasyon kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Düşünce Kontrol Yeteneği Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Bölüm	N	Ort.	St. Sap.	f	P(sig.)	(Post Hoc)
Düşünce Kontrol Yeteneği	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.(a)	59	21,50	7,05	1,344	,260	---
	Antrenörlük(b)	62	23,82	7,56			
	Spor	75	23,41	6,80			
	Yöneticiliği(c)	66	23,56	7,01			
	Rekreasyon(d)						

*p<0.05

Katılımcıların bölüm değişkenine göre düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında; antrenörlük bölümü öğrencilerinin ($X=23,82 \pm 7,56$), diğer bölümdeki öğrencilere nazaran düşünce kontrol yetenek düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Aktif Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Rekreasyon Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Aktif Spor Yapma Yılı	N	Ort.	St. Sap.	f	P(sig.)	(Post Hoc)
Özyeterlilik Ve Sosyal Kaygı	1 yıldan az (a)	54	21,09	7,32	7,751	,000*	a,b,>d
	1-5 yıl (b)	75	16,73	6,74			
	6-10 yıl (c)	84	15,76	6,31			
	11 yıl ve üzeri (d)	49	16,42	6,41			
Fiziksel Belirtiler	1 yıldan az (a)	54	10,90	3,85	3,357	,019*	a,b,c>d
	1-5 yıl (b)	75	9,73	4,13			
	6-10 yıl (c)	84	8,98	3,68			
	11 yıl ve üzeri (d)	49	8,83	3,94			
Ekonomik Kaygı	1 yıldan az (a)	54	12,09	4,77	3,394	,019*	a, b>d
	1-5 yıl (b)	75	10,69	4,02			
	6-10 yıl (c)	84	9,89	4,07			
	11 yıl ve üzeri (d)	49	10,16	3,46			
Güvenlik Kaygısı	1 yıldan az (a)	54	8,46	3,19	3,766	,011*	a,b,c>d
	1-5 yıl (b)	75	7,88	3,51			
	6-10 yıl (c)	84	7,13	3,09			

	11 yıl ve üzeri (d)	49	6,53	3,06			
Sorumluluk Kaygısı	1 yıldan az (a)	54	12,25	3,74	7,512	,000*	a,b,c>d
	1-5 yıl (b)	75	9,84	3,47			
	6-10 yıl (c)	84	9,77	3,90			
	11 yıl ve üzeri (d)	49	6,53	2,99			
Beklenti Kaygısı	1 yıldan az (a)	54	11,01	3,27	12,277	,000*	a,b,c>d
	1-5 yıl (b)	75	8,57	2,99			
	6-10 yıl (c)	84	7,97	3,32			
	11 yıl ve üzeri (d)	49	7,95	2,81			
Toplam Rekreasyon Kaygısı	1 yıldan az (a)	54	75,83	21,35	8,986	,000*	a,b,c>d
	1-5 yıl (b)	75	63,45	19,60			
	6-10 yıl (c)	84	59,52	19,83			
	11 yıl ve üzeri (d)	49	59,24	17,09			

*p<0.05

Katılımcıların aktif spor yapma yılı değişkenine göre rekreasyon kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında; özyeterlilik ve sosyal kaygı (p=,000), fiziksel belirtiler (p=,019) ve ekonomik kaygı (p=,019) güvenlik kaygısı (p=,011), sorumluluk kaygısı (p=,000) ve beklenti kaygısı (p=,000) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. 11 yıl ve üzerinde spor yapan öğrencilerin ($X=59,24 \pm 17,09$) diğer yıllara göre rekreasyon kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Aktif Spor Yapma Durum Değişkenine Göre Düşünce Kontrol Yeteneği Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Aktif Spor Yapma Yılıınız	N	Ort.	St. Sap.	f	P(sig.)	(Post Hoc)
Düşünce Kontrol Yeteneği	1 yıldan az (a)	54	19,77	6,77	5,359	,001*	d>b,c,a
	1-5 yıl (b)	75	23,93	7,17			
	6-10 yıl (c)	84	23,76	6,48			
	11 yıl ve üzeri (d)	49	24,44	7,49			

*p<0.05

Katılımcıların aktif spor yapma yılı değişkenine göre düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında; 11 yıl ve üzerinde spor yapan öğrencilerin ($X=24,44 \pm 7,49$), diğer yıllara nazaran düşünce kontrol yetenek düzeylerinin daha yüksek

olduğu saptanmıştır. Düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Buna göre; uzun süre spor yapan bir bireyin düşüncelerini kontrol etme becerisinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 8. Katılımcıların Rekreasyon Kaygısı ve Düşünce Kontrol Yetenek Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Rekreasyon Kaygısı	Düşünce Kontrol Yeteneği
Rekreasyon Kaygısı	Pearson Correlation p(sig.) N	1 262	-,473** ,000 262
Düşünce Kontrol Yeteneği	Pearson Correlation p(sig.) N	-,473** ,000 262	1 262

**p<0.01

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin rekreasyon kaygısı ile düşünce kontrol yeteneği düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan pearson korelasyonu analizine göre, katılımcıların rekreasyon kaygı ile düşünce kontrol yeteneği arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ($r=-,473$, $p<0,01$) bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre rekreasyon kaygı düzeyi arttıkça düşünce kontrol yetenek düzeyi azalmaktadır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılma durumuna göre rekreasyon kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında rekreatif faaliyetlere katılım gösteren bireylerin rekreasyon kaygı düzeyleri katılmayan bireylere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Rekreatif faaliyetlerin zihinsel, fiziksel, sosyal açıdan olumlu yanlarının olması bilişsel açıdan pozitif bir katkısının olduğunu söyleyebiliriz. Günlük yaşam içerisinde serbest zamanda yapılan kendi öz becerilerini ortaya koyan ve iletişim becerileri gelişen birisinin kaygı, depresyon vb.

rahatsızlıkları doğru bir şekilde yönetebileceği görülmektedir. Katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılma durum değişkenine göre düşünce kontrol yeteneği düzeylerinde faaliyetlere katılım gösteren bireylerin düşünce kontrol becerilerini daha iyi yönettikleri sonucuna varılmıştır. Rekreatif faaliyetlerine katılan bireylerin bilişsel fonksiyon düzeylerini daha iyi yönetebileceği düşünülmektedir.

Başaran'ın (2016) yapmış olduğu bir çalışmada kadın hükümlülerle rekreatif aktivitelerin, benlik saygılarını artırdığı ve yalnızlık düzeylerini azalttığı yönde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Rekreatif faaliyetlere katılımın hangi yerde ve alanda olursa olsun psikolojik açıdan çok fazla yararı olduğu düşünülmektedir. Elde edilen veriler çalışmamızı destekler niteliktedir. O'toole, vd., (2018) yaptıkları bir çalışmada, egzersiz uygulama programı tasarlamışlardır ve sonrasında, çalışma programını tamamlayan 30 mahkûmun 29'unda depresyon, kaygı, stres, öfke ve benlik saygısı düzeylerinde pozitif yönde iyileşme sağlandığını, ileri düzeyde şiddetli kaygı puanlarının görülme sıklığının yüzde 40'tan 7'ye düştüğünü belirtmişlerdir. He, vd., (2025) yaptığı EEG tabanlı bir çalışmada, yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireylerin aerobik egzersiz sonrası hedef odaklı dikkat ve engelleyici kontrol gibi bilişsel süreçlerde anlamlı iyileşmeler gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular, aerobik egzersizin kaygıyı azaltma ve bilişsel kontrolü artırma potansiyeline işaret etmektedir.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre rekreasyon kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında; rekreasyon bölümü okuyan öğrencilerin, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü okuyan öğrencilere nazaran rekreasyon kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi ise, eğitim-öğretim müfredatında yer alan rekreasyon faaliyetlere daha çok katılım göstermeleri ve ders içeriklerinin rekreasyon kavramı üzerine odaklı verilmesi bu bölümde okuyan

öğrencilerin rekreasyon kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Yeni oluşturulmuş rekreasyon kaygısı kavramı ile spor kavramı üzerine literatürde herhangi bir çalışma olmadığı için çalışmamız desteklenmemiştir. Bu çalışmanın hem spor bilimi alanında hem rekreasyon alanında öncülük etmesi beklenmektedir. Çevik, vd., (2019) tarafından yapılan bölümler arası rekreasyonel spor deneyimi çalışmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin deneyim düzeylerinin diğer bölümlerdeki öğrencilerden daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Tolukan & Yılmaz (2014) özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi adlı yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin “bilgi eksikliği”, “tesisler/hizmet” ve “zaman” alt boyutlarına ilişkin puanları arasında çektiği güçlüğe göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını saptamışlardır. Bizim çalışmamızda elde ettiğimiz verileri destekler nitelikte değildir.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında; antrenörlük ve rekreasyon bölümü okuyan öğrencilerin düşüncelerini kontrol etme becerisinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Buna göre, rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin ve sportif faaliyetler için eğitim programları yapan, alanında uzmanlaşmış veya bunun eğitimini alan kişilerin düşünce becerilerini kontrol edebilme düzeyleri yüksektir diyebiliriz. Düşünce kontrol yeteneği kavramının spor alanında önemi yaygınlaştırılmalı ve bu çalışmada elde edilen veriler ile ilgili alana katkı sağlayacağı, farklı kavramlar ile literatürün zenginleştirilmesi beklenilmektedir.

Katılımcıların aktif spor yapma yılı değişkenine göre rekreasyon kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasında; 11 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin, 1yıldan az, 1-5 yıl ve 6-10

yıllarında spor yapan öğrencilere göre rekreasyon kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, ne kadar uzun süre sporla iç içe olursan ve aktif olursan rekreatif faaliyetlere katılma düzeyin o kadar yüksek olacak ve kaygı gibi depresif ruh hallerine bürünme durumun azalacaktır.

Spor yapan bir bireyin hem fiziksel hem zihinsel açıdan önemli katkılarının olduğunu literatürdeki birçok çalışmadan da anlayabiliriz. Suveren (1991), bireylerin spor faaliyetlerine katılmalarının beden, zihin ve kişilik gelişimini destekleyerek iradeyi kuvvetlendirdiğini, özgüveni artırdığını ve öz denetim sağlamada önemli rol oynadığını, böylece bireylerin daha girişken ve kendine güvenen bireyler haline gelmelerine katkı sağladığını ifade etmektedir. Macca, vd., (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, aktif spor yapma durumu değişkenine göre sosyal fizik kaygısının anlamlı olarak değiştiği belirlendi. Spor yapmayanların sosyal fizik kaygılarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular çalışmamızda yer alan veriler ile örtüşmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde yapılan bazı çalışmalara bakıldığında fiziksel etkinliğe katılımın sosyal fizik kaygı düzeyini azalttığını ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Finkenberg, vd., 1998; Frederick & Morrison, 1996; Lantz & Hardy, 1997).

Katılımcıların aktif spor yapma yılı değişkenine göre düşünce kontrol yeteneği düzeylerinin karşılaştırılmasında ise; 11 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin, 1 yıldan az, 1-5 yıl ve 6-10 yıllarında spor yapan öğrencilere nispeten düşünce kontrol yetenek düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre; yıllar içerisinde daha çok spor yapan bir bireyin düşüncelerini kontrol etme becerisi yüksek olacaktır. Yıldırım vd., (2024) fiziksel aktivitelerin bireylerin psikolojik sağlık ilişkisinde önemli düzeyde olumlu etkilerinin olduğu tespit

etmişlerdir. Bu sonuç, önceki çalışmalardan elde edilen verilerle de uyumludur (Brymer, vd., 2014; Weyerer & Kupfer, 1994) ve fiziksel aktivite ile de insanların psikolojik süreçlerini daha iyi yönettiklerini bu sayede de her türlü karşılaştıkları problemler ile düşünce düzeylerini daha iyi yönetebilecekleri sonucu ortaya çıkmaktadır.

Gentile ve ark., (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sportif faaliyetlerle donatılmış okul sonrası programa katılan öğrencilerin yönetici işlevlerinde, kontrol grubunda bulunan öğrencilerine nazaran, iyileşmeler olduğu ve akademik performanslarında bir artış yaşandığını gözlemlenmiştir. Beynin doğal plastisite kapasitesinden yararlanmak için gerekli olan fiziksel aktivite ve egzersize sürekli katılım, gelişmiş bilişsel performans ve daha iyi akademik başarı ile sonuçlanmaktadır (Erickson, vd, 2015). Schmidt ve arkadaşları (2015) tarafından fiziksel faaliyetler ve egzersiz programlarına bilişsel uyaranlar eklenerek, yönetici işlevleri güçlendirmede daha etkili olacağı saptanmıştır. Benzing ve ark., (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda egzersizin inhibisyon ve görev değiştirme işlevlerine, özellikle reaksiyon süreleri üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir. Bu bulgular, çalışmamızda elde edilen verilerle de uyumlu sonuçlar sunmaktadır. İlgili alanyazındaki sonuçlar çalışmamızda elde etmiş olduğumuz veriler ile desteklenmektedir.

Katılımcıların, rekreasyon kaygısı ile düşünce kontrol yeteneği arasında negatif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre rekreasyon kaygı düzeyi arttıkça düşünce kontrol yeteneği düzeyinin azalacağı söylenebilir. Rekreatif faaliyetlere katılım gösterme konusunda kaygı yaşayan bir bireyin herhangi bir zor durum esnasında düşüncelerini kontrol etme becerisi açısından olumsuz etki yaratacağı düşünülmektedir. Kolayda örneklem yönteminin

kullanılması ve çalışmanın sadece bir yerde yapılması gibi hususlar, çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Konuyla ilişkin daha büyük bir örneklem üzerinden, farklı nicel, nitel veya multidisipliner yöntemleri ile çalışma yapmaları önerilmektedir. Öpöz (2017) yılında yapmış olduğu çalışmada sporla uğraşan bireylerin duygularını düzenleme de ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide anlamlı farklılığa rastlamıştır. Spor ile uğraşan bireylerin herhangi bir zorlukta duygu ve düşüncelerini daha iyi yönettikleri, problemlere çözüm buldukları, daha iyi kontrol ettikleri ve kaygı düzeylerinin daha az olduğu sonucuna varmıştır. Bu bulgular çalışmamızda elde ettiğimiz veriler ile birbirini desteklemektedir.

Rekreasyon kaygısı literatürde çok yeni bir kavram olduğu için farklı alanlar ile birleştirilmeli ve farklı değişkenler ile ilgili alana özgün çalışmalar yapılarak katkıda bulunulmalı. Çalışmamızda yer alan iki kavram ile aynı veya farklı gruplara yönelik deneysel çalışmalar yapılarak doğrudan rekreasyon alanında deneysel çalışmaların artırılmasına yönelik literatüre katkı sağlanabilir.

Rekreasyon kaygısının azaltılması, rekreatif faaliyetlere katılımın artırılması ve düşünce kontrol becerileri düzeylerinin yönetilebilmesi hakkında öğrencilerin bilinçlendirilmesi için sportif etkinliklerin, seminerlerin ve projelerin artırılması gereklidir.

Bilişsel beceriler kazanmak için mindfulness, meditasyon gibi bilişsel teknik odaklı programlara katılarak duygu durum düzeyinizi yönetilebilir veya azaltabilirsiniz. Deneyimlenmemiş rekreatif faaliyetlere katılım gösterip konfor alanınızı genişleterek hem rekreatif faaliyetlere karşı tabular yıkılabilir hem de farklı ortamlarda bulunarak kendi yeteneklerinizi keşfederek düşünce biçimlerinizi yeniden şekillendirebilirsiniz.

KAYNAKÇA

- Başaran, Z. (2016). The Effect of Recreational Activities on the Self-Esteem and Loneliness Level of the Prisoners As An Alternative Education. *Universal Journal of Educational Research*, 4 (5).
- Başarer, D., & Duman, E. Z. (2018). Akademisyenlerin mantıksal düşünmeye ilişkin algıları. *Journal of Higher Education & Science*, 8 (1), 136-144.
- Benzing, V., Chang, Y.-K. & Schmidt, M. (2018). Acute Physical Activity Enhances Executive Functions in Children with ADHD. *Scientific Reports*, 8 (1).
- Brymer, E., Davids, K., & Mallabon, L. (2014). Understanding the psychological health and well-being benefits of physical activity in nature: An ecological dynamics analysis. *Ecologicalpsychology*, 6 (3), 189–197.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9 (3), 361.
- Çağlayan, M. N., & Hassan, A. (2023). Sosyal medyadaki feminist içerikler ve rekreasyon aktivitelerine katılım: y kuşağı kadınları üzerine bir inceleme. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6 (2), 301-315.
- Çakır, T. F., & Özdemir, K. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13 (2), 902-908.
- Çakırlar, A., & Yaman, Ç. (2022). Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür

taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11 (4), 47-58.

Çevik, H., Yılmaz, E., & Korkmaz, A. (2019). Kampüste Spor Deneyimi: Üniversite Öğrencilerinin Kampüs Rekreatif Spor Deneyiminin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 346-359.

Erickson, K. I., Hillman, C. H. and Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 27–32.

Finkenberg, M.E., DiNucci, J.M., McCune, S.L., Chenette, T. & McCoy, P. (1998). Commitment to physical activity and anxiety about physique among collage women. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1393-1394.

Frederick, C.M. & Morrison, C.S. (1996). Social physique anxiety, personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963-972.

Gentile, A., Boca, S., Şahin, F. N., Güler, Ö., Pajaujiene, S., Indriuniene, V., & Alesi, M. (2020). The Effect of an Enriched Sport Program on Children's Executive Functions: The ESA Program. *Frontiers in Psychology*, 11, 657.

He, M., Guo, J., Yu, S., vd., (2025). The effects of aerobic exercise on goal-directed attention and inhibitory control in individuals with high trait anxiety: an EEG study. *BMC Psychol*, 13, 86.

Karadağ, D., & Aşçı, F. H. (2020). Adölesan sporcularda çok boyutlu kaygının değerlendirilmesi: spor kaygı ölçeği-2'nin geçerlik ve güvenirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12 (3), 330-338.

- Karasar, N. (1991). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Lantz, C.D. & Hardy, C.J. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.
- Macca, E., Kalkavan, A., & Akoğuz Yazıcı, N. (2023). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(3), 279-286.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39 (1), 1-10.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer (Yay. haz.). *Advances in Social Cognition*, içinde (ss. 1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- O'toole, S., Maguire, J., & And Pearse Murphy, P. (2018). The Efficacy of Exercise Referral As An İntervention for Irish Male Prisoners Presenting with Mental Health Symptoms. *J International Journal of Prisoner Health*, 14 (2), 109-123.
- Orhun, B. N., Altunöz, Ö., & Demir, İ. H. (2024). Rekreasyon kaygısı: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 7 (2), 609-624.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, H., & Mert, A. (2020). Düşünce Kontrol Yeteneği Ölçeğinin Türkçe Versiyonu: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 254-270.

- Schmidt, M., Benzing, V., & Kamer, M. (2015). Embodied cognition in school: Effects of a body-based program on executive functions in children. *Frontiers in Psychology*, 6, 1022.
- Serdar, E. & Demirel, D. H. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumları ile Serbest Zamanda Sıkılma Algıları Arasındaki İlişki. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10 (27), 1-9.
- Suveren, S. (1991). Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. *G.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1):191-199.
- Tolukan, E. & Yılmaz, B. (2016). Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 525-539.
- Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17 (2), 108–116.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (2), 239-252.
- Yıldırım, S., Yıldırım, H. D., & Düzel, Ş. (2024). Fiziksel aktivite ve psikolojik sağlık ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Research in Sports Science*, 14 (2), 73-79.
- Yorulmaz, O., Baştuğ, G., Tüzer, V. ve Göka, E. (2013). Obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalarda yanlış yorumlama, inançlar ve düşünce kontrol yöntemleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 183-191.

KÖPRÜ İSTİHDAMI, ÇALIŞMA YAŞAMI VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Güven DERE¹

1. GİRİŞ

Günümüz iş dünyası yoğunluğu gittikçe artan rekabete uyum sağlayabilmek ve amaçlarını gerçekleştirebilmek için, çalışan verimliliği ve performansını konu alan çalışmalara özel önem vermektedir. Fiziksel Aktivite (FA)'nin çalışan tatmini (Dere, 2022:76; Ledikwe vd., 2018; Fang vd., 2019) ve iş performanslarına (Dere, 2022:77; Drannan, 2016; Ford, 2011) olumlu etkileri çeşitli çalışmalarda belirtilmiştir. Bu bağlamda, Köprü istihdamı (Kİ) olarak adlandırılan emeklilik sonrası çalışma ile tanımlanan istihdam türü kapsamında çalışan bireylerin, yaşları, çalışma koşulları, yaşam biçimleri, işe devam, işten ayrılma ve sağlık harcamaları benzeri olgulara etkileri olduğu düşünülen Fiziksel Aktivite (FA) ile etkileşimi üzerinde durmanın önemli olduğu değerlendirilmektedir.

“Kİ, bireylerin iş tatmin, iş performansları ve iyi oluşlarını nasıl etkilemektedir? Kİ çalışanlarının bu istihdam türüne yönelme sebepleri nelerdir? gibi sorular çalışmanın yönlendirici hususları olmuştur. Mevcut bilimsel çalışmalar ışığında elde edilecek yanıtlarla, aktif ve sağlıklı olarak yaşlanma stratejileri, çalışma yaşamının uzatılması ve işgücünde meydana gelen demografik değişimin yönetimi açısından kapsamlı bilgilerin sunulması beklenmektedir. Bu çalışmada, Kİ kapsamında çalışanların iş yaşam kaliteleri ve fiziksel aktivite

¹ Dr. Öğrt. Ü., TC. İstanbul Rumeli Ü., Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, guvendere@yahoo.com., ORCID: 0000-0002-6506-7674.

seviyeleri arasındaki ilişki literatürden incelenmiştir. Elde edilen bilgilerin çalışanlar için daha dengeli ve tatmin edici bir çalışma ortamı yaratılmasına katkı sağlayacak öneriler geliştirmek için değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

2. ÇALIŞMA İÇERİĞİ

2.1. Yaşlanan Nüfus ve Emeklilik

Endüstri devrimi ile şekillenmeye başlayan iş, işçi, işveren, çalışma koşulları vb. çalışma hayatına ilişkin konular 19. Yüzyıl ve ağırlıklı olarak da 20. Yüzyılın temel toplumsal konularını oluşturmuştur. Gerçekleşen bu durumla birlikte toplumda bir anlamda demografik bir dönüşüm gerçekleşmiştir. Belirtilen süre sonunda çalışma hayatını sonlandıran çalışanların rahat ve huzurlu bir yaşlılık dönemine sahip olmaları olarak ifade edilebilecek emeklilik hakkındaki düzenlemeler 19. Yüzyıl sonu ve 20. Yüzyıl başlangıcına kadar olan dönemde belirmiş ve o dönemden itibaren dikkatleri üzerine çeken bir olgu olarak görülmüştür, çalışma hayatını konu alan düzenlemeler, emeklilik ve sonrasını da içerecek şekilde yapılmaya çalışılmıştır (Dingemans, Henkens ve Solinge, 2017). Demografik dönüşümler, insan ömrünün uzaması ve buna bağlı olarak yaşlı nüfusun artışı, buna karşılık iş gücünün gençleşmemesi gibi problemler, çalışma hayatının uzatılması konusunu gündeme getirmiştir. Dünya genelinde yaşlı nüfus olarak tanımlanan 65 yaş ve üzeri bireylerin 2019'da %9 olarak belirlenen oranının 2050 yılında %16 seviyesinde olması öngörülmektedir (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2020). İş gücünün kaynağı olan katılan genç işçi sayısından emekli olup ayrılan sayısının fazla olması olarak özetlenebilecek bu demografik eğilimin önemli sonuçlarından birisi de potansiyel yetenek sıkıntısının öngörülmesidir (Alcover vd., 2014). Devletlerin idare mekanizmaları açısından

bakıldığında; emeklilik maaşlarının toplam yükü ve sosyal güvenlikle faydalanan sayısındaki orantısız artış işgücüne aktif katkı sunan sayısına nispeten sosyal güvenlik programlarının devamlılığı açısından sorun olarak görülmektedir (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2020). Emeklilik yaşının uzatılması anlamına gelen bu sonuç doğrultusunda bazı ülkelerin bu yönde çabalarının olması ve bunu yasalaştırmaları karşılaşılan bir durumdur. Ülkelere göre emeklilik yaşları mukayese edilebilmesi amacıyla Tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 1. Ülkelere göre emeklilik yaşları

Ülke	Yaş	
	Kadın	Erkek
Almanya	66	67
İtalya	66	67
Rusya	60	65
Amerika	65	65
Kanada	65	65
Çin	Memur 55 Mavi yaka işçi 50	60
Japonya	65	65
Türkiye	60	58

(Habertürk, 2021)

Tablo 1 incelendiğinde gelişmiş ülkelerde emeklilik yaşının olgunlaşmış işgücünden daha fazla faydalanmak amacıyla daha geç yaşlarda oluştuğunu söylemek mümkündür.

Pek çok çalışanın erken emeklilik arzusunda olduğu bir dönemi takiben, nüfusun giderek yaşlanması ve artış hızının azalma eğiliminde olması çalışma yaşamının uzatılması görüşünün politika belirleyicilerinin gündemlerinin üst sıralarına taşınması sonucunu getirmiştir (Van Dalen vd, 2010). Doğum ve ölüm oranlarının azalması (Bongaarts, 2004) gibi işgücü oluşumunda ciddi sonuçları olan belirleyicilerin etkili olduğu demografik değişimler modern toplumları önemli sorunlarla karşı karşıya getirmiştir (Dingemans, Henkens ve Solinge, 2017).

2.2. Köprü İstihdamı

Köprü istihdamı (Kİ) olarak adlandırılan istihdam şekli; genellikle aktif çalışma hayatından sonra tam olarak emeklilik kararına kadar geçen zamanda tam veya yarı zamanlı olarak yaptıkları çalışmaları ifade eder (Wang, 2007; Beehr ve Bennett, 2015). Bu istihdam türünün, bireylerin her anlamda tam olarak emekli olabilmeleri için daha dengeli bir geçiş sürecini yaşamalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Kİ kapsamında emeklilikten sonra ücretli çalışmaya devam eden emekliler (Feldman, 1994; Shultz, 2003) iş gücünün optimal düzeyde devam etmesi ve yaşlanan nüfusun sorunlarına yönelik bir çözüm olarak görülmektedir (Bongaarts, 2004; Maestas ve Zissimopoulos, 2010). Kİ, emeklilik öncesi kariyerle uyumlu alanlarda çalışma olarak tanımlanan Kariyer Köprü İstihdamı ve farklı alanlarda çalışma olarak tanımlanan Kariyer Dışı Kİ olarak iki ana bölümde incelenmektedir (Wang vd., 2008). Kİ nin bireylerin sosyal bağlamda oluşan değişikliklere uyum sağlamalarını destekleyerek sosyal bağları devam ettirmelerine fayda sağladığı, zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olarak iş tatminlerini artırdığı bununla birlikte, bireylerin Kİ 'na katılımında kültürel, ekonomik ve bireysel faktörlerin de etkisinin göz ardı edilmemesi gereği vurgulanmaktadır (Beehr ve Bennett, 2015).

Köprü istihdamına yönelişin gerekçelerine bakıldığında ülkelerin ekonomik refahlarının bunda belirleyici olduğunu söylemek mümkün olabilir. Sözgelimi emeklilikte sağlanan ekonomik imkanların yeterli olduğu ülkelerde bu geçiş sınırlı olabilirken yetersiz imkanların sağlandığı ülkelerde yeniden işe başlama eğiliminin daha fazla olabileceği ifade edilebilir. Köprü istihdamının artan popüleritesi ile araştırmacılar emeklilik sonrası çalışmaya devam kararını etkileyen bireysel faktörlere odaklanırken (Cahill vd, 2006; Kim ve Feldman, 2000; Wang vd.,

2008), konuya ilişkin bir başka belirleyici olan toplumsal faktörlerin sınırlı bir şekilde ilgi gördüğü ifade edilmektedir (Beehr ve Bennett, 2015).

Kİ' na ilişkin çalışmalar genellikle ülke bazında ve özellikle ABD de yapılan araştırmalardır. Dingemans vd. (2016) ve Hochfellner (2013) 'e ait araştırmalar Avrupa kıtası için de bu konuya önem verildiğinin örnekleridir. 16 Avrupa ülkesinden elde edilen uyumlu verileri kullanarak köprü istihdamının bireysel ve toplumsal düzeydeki faktörlerini, belirleyicilerini ve bunların erkek ve kadınlar arasındaki farklılıklarını araştıran çalışma (Dingemans, Henkens, Solinge, 2017) dikkat çekicidir. 16 Avrupa ülkesindeki istihdam ve emeklilik geçişlerine ilişkin bilgileri içeren Avrupa'da Sağlık, Yaşlanma ve Emeklilik Araştırması (SHARE) projesinde önerilen tanıma göre Kİ; emekli maaşı geliri alanların ücretli işlere katılımı olarak tanımlanmaktadır (Dingemans vd., 2016; Parry ve Bown Wilson, 2014). Buna karşılık Amerika'da yaygın olan tanım ise; tam zamanlı bir kariyer işinden en az 10 yıl çalıştıktan sonra bir ücretli işe katılım olarak ifade edilmektedir (Feldman, 1994). Bu bir anlamda, bireylerin tam zamanlı mesleklerinden emekli olduktan sonra, gelir alacakları faaliyetlerden tamamıyla çekilmeden önce bir işe girmeleri demektir (Wang vd., 2008). Gelişmiş ülkelerde yaygın bir şekilde görülen Kİ (Shacklock ve Brunetto, 2011), akademisyenler tarafından 1990'ların sonundan itibaren incelenmeye başlanmıştır (Scherger, 2015). Bir çalışanın 'tek bir işverene sahip olduğu, tam yıl, tam zamanlı olarak çalıştığı, yasal ve sosyal haklarının korunduğu ve süresiz olarak çalışmayı beklediği' bir istihdam modeli olarak ifade edilen standart işin (Vosko vd., 2003:16), düşük stres ve düzenli çalışma saatleri özelliklerinden dolayı Kİ kapsamında bireylerin en çok tercih edilen model olduğuna dair yaygın bir görüş (August, 2011; Nobahar vd., 2015) olmasına rağmen bu konuya ilişkin yeterli çalışma yapılmadığı ifade edilmektedir (Mazumdar vd., 2023).

Kİ kapsamında çalışmalar yapan araştırmacılar, bu konuda belirtilen eksikliklere ilave olarak emeklilik sonrası çalışma yaşamının psikolojik yönlerini büyük ölçüde ihmal etmişlerdir (Mazumdar vd., 2023). Kİ çalışanlarının iş birikimleri ve yaşam tecrübelerinden kaynaklanan benzersiz beklentiler içinde olabilecekleri ve ayrıca bu beklentilerin karşılanmaması durumunda iş tutumlarının ve hatta iş dışı yaşamlarının dahi etkilenebileceği öne sürülmüştür (Mazumdar vd., 2018). Deneyimlerini ve bilgi birikimlerini başkalarının istifadesine sunarak çalışma yaşamına devam etme arzusunda olanların yanı sıra, düşük emeklilik geliri ve buna karşın baş etmek zorunda oldukları mali problemler yaşayan bireylerin Kİ kapsamında çalışmaları da sıklıkla karşılaşılan bir durum olarak değerlendirilmektedir. Kİ' na yönelişin sayısal boyutlarıyla ilgili bilgi vermek maksadıyla Türkiye'de gerçekleşen durum Tablo 2 de sunulmuştur.

Tablo 2. Kİ Kapsamında Çalışan Sayısı (Türkiye)

Yıl	Erkek	Kadın	Toplam	Toplam Nüfusa Oranı %
2023	12.207.981	1.544.890	13.752.875	16
2024	17.131.848	2.221.273	19.353.126	22,67

T.C. Sosyal Güvenlik Kurumu Başkanlığı, Emeklilik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Risk Yönetimi ve Proje Daire Başkanlığı (2024), bilgi talebi konulu yazısı.

Tablo 2 incelendiğinde son iki yıl için Kİ' na yönelişin artış eğiliminde olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 2 düzenlenirken Türkiye nüfusu 2022 adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçlarına göre 85.372.377 olarak alınmıştır (TÜİK, 2023). Dingemans et al (2017) nin yapmış olduğu çalışmada incelen 16 Avrupa ülkesinin Kİ genel katılım oranı ortalaması %11 olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada incelenen ülkelerden bazıları Kİ katılım oranı nispeten düşük, Kİ katılım oranı nispeten daha yüksek olarak iki kategoride düzenlenerek Tablo 3 de sunulmuştur.

Tablo 3. 60-65 Yaş Arası Bireylerin Kİ Katılım Oranları

Kİ Katılımının nispeten düşük olduğu ülkeler		Kİ Katılımının nispeten yüksek olduğu ülkeler	
Ülke	Oran %	Ülke	Oran %
İspanya	3	Estonya	22
Slovenya	3	İsveç	21
Polonya	5	İsviçre	20
Fransa	5	Danimarka	14

Kaynak: Dingemans vd., (2017)

Tablo 3'deki veriler incelendiğinde; kamu emekli maaşının nispeten daha yüksek olduğu ülkelerde yaşlı bireylerin emeklilik sonrası Kİ katılım olasılıklarının daha düşük olduğu görülmektedir. Tablo 3' e göre, Türkiye %22,67 Kİ katılım oranı ile Kİ katılımının nispeten yüksek olduğu ülkeler arasında yer almaktadır.

2.3. Köprü İstihdamı ve Fiziksel Aktivite

Sağlık alanındaki gelişmeler, hastalıkların bakım ve erken teşhis ile ölümle sonuçlanmadan önlenbilmesi, nüfus artış hızının düşmesi ve benzeri sebeplerle yaşlanan nüfus (Okan ve Cam, 2022) ile uyumlu olarak, emeklilik sonrası çalışmaya devam etme eğilimi dikkat çekicidir. Kİ olarak adlandırılan bu kavram, genellikle bireylerin aktif oldukları çalışma hayatından tam olarak emekli olacakları ana kadar yerine getirdikleri tam veya yarı zamanlı çalışmalar için kullanılır (Beehr ve Bennett, 2015). Kİ kapsamında çalışan bireylerin yaşları nedeniyle daha az hareketli olmalarının gerek özel yaşam gerekse iş yaşamlarındaki olumsuz etkileri dikkate alındığında fiziksel olarak daha hareketli olmalarının önemli olduğu, Kİ çalışanlarının bu yolla desteklenmesi halinde organizasyonlarının başarı ve performanslarına katkı sağlayacakları değerlendirilmektedir (Bulut, 2013).

Fiziksel olarak aktif bir yaşamın Kİ çalışanlarının çalışma hayatlarındaki iş tatmin ve performansları için önemli olduğu

düşünülmektedir. Bu tür yaşamı tercih eden bireylerin yüksek enerji seviyesinde ve sağlıklı seyreden bir yaşlılık sürecine sahip oldukları ve bu yüzden Kİ kapsamında yüksek motivasyonlu oldukları (Mazumdar vd., 2023), işe ilişkin üretkenliklerinin arttığı, stres ile daha kolay başa çıkabildikleri belirtilmiştir (Cahill vd., 2012).

FA, çalışanların genel sağlığını desteklemekle birlikte çalışma yaşamında iş performansı (Baker ve Jones, 2023) ve iş tatmin seviyesini (Sloan vd., 2023) de doğrudan etkiler. Kİ kapsamında çalışan bireyler için FA 'nin bireysel ve iş yaşamı için kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Kİ kapsamında çalışanların yaşları dikkate alındığında FA' nin önemi daha çok anlaşılmaktadır. Orta yaşın üzerinde olan çalışanlar için FA' nin fiziksel sağlık, iş tatmin ve iş performansları açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte kas- iskelet sistemi, kardiyovasküler sağlık ve metabolik sistemler üzerinde olumsuz anlamda etkiler görülebilir. Bu etkilerin hafifletilmesinde ve iş yaşamlarına katkı sağlanmasında FA etkili olabilir. Yaşlı bireyler için günlük yaşamlarında düzenli olarak yapılan FA' nin kas gücü artışı ve kemik yoğunluğu koruması sağlayabileceği ve kalp ile ilişkilendirilen rahatsızlıkları azaltabileceği ifade edilmektedir (Haskell vd., 2007). Bu bağlamda yaşlı bireylere yönelik FA' nin onların duygusal problemlerini azalttığı, depresyon ve anksiyetenin önlenmesinde etken olduğu belirtilmiştir (Rejeski ve Mihalko, 2001). Konuya ilişkin yapılan çalışmalar FA' nin iş stresini azaltarak çalışanların daha yüksek bir performans göstermelerine imkân sağladığını, psikolojik ve fiziksel dayanıklılıklarına olumlu etki ettiği (Mazumdar vd., 2018), bilişsel işlevlerini artırdığı, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların risk seviyesini azaltarak mental sağlığı desteklediğini bildirmektedir (Lee vd., 2012; Warburton vd., 2006). Bununla birlikte FA' nin, yaşlı bireyler

için esneklik, dayanıklılık ve motivasyonlarında fayda sağladığı (Beehr ve Bennett, 2015), bunun da iş yaşamına uyumu kolaylaştıracağı değerlendirilmektedir.

Fiziksel egzersiz ile refah arasındaki ilişkinin yaşlı yetişkinlerde genç yetişkinlere göre daha güçlü olduğu ifade edilmiştir (Ransford ve Palisi, 1996). F.A. 'nin sağlıklı yaşam, çalışanların üretkenliği ve iyi olma halleri ile ilgili sonuçları da içeren çok boyutlu bir kavram olduğu, FA konulu programların bireylerin sağlık ve üretim kapasitelerine olumlu etki yaptığı ve bu durumun göz önünde tutularak iş hayatında FA' nin desteklenmesi gerektiği üzerinde durulmuştur (Pronk ve Kottke, 2009).

3. SONUÇ

Giderek yaşanan nüfus ve emeklilik kararlarının alınmasında değişen dinamikler, Kİ' nin işgücü için önemli bir kavram olmasına yol açmıştır (Beehr ve Bennett, 2015). Çalışmada, Kİ' nin iş yaşamı ve FA üzerine etkileri ele alınmış, literatürde kapsamlı bir çalışma yapılarak önemli bilgiler derlenmiştir. Çalışma, bireyler açısından Kİ' nin fırsatlarla birlikte zorlukları da barındırdığı yönündedir. Genel anlamda Kİ' nin çalışanların iyi oluş hallerini desteklediği, iş tatmin seviyelerini yükselttiği ve ekonomik anlamda daha emniyetli bir emekliliğe geçiş süreci sağladığı belirtilmektedir (Wang ve Shi, 2014). Elde edilen bilgiler Kİ' nin çalışanların ekonomik güvenceleri, iyi oluş halleri ve iş tatmin ve performansları yönünden avantajlar sağladığını göstermektedir. Bununla beraber, FA ve sağlık üzerine etkilerinin bireylerin çalışma koşulları, iş sektörü ve kendi yaşam tercihine göre bazı değişiklikler gösterebileceği unutulmamalıdır.

Yapılacak çalışmalarda, Kİ ve FA etkileşimi daha kapsamlı ele alınmalı, Kİ' nin FA seviyesi üzerine etkisine yer

verilmeli (Kİ koşullarının FA düzeyini etkilemesi), farklı sosyoekonomik çevre ve koşullardaki durum incelenmelidir. Bu bağlamda politikaya yön verenler, işveren ve yöneticiler yaşlanan işgücünden daha etkin faydalanmak için daha sürdürülebilir ve etkin stratejileri geliştirmelidirler.

Sonuç olarak Kİ yaşlanan nüfusun işgücüne katkısı için önemli bir model olarak görülmektedir. Bu modelin başarısı, çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını destekleyen, sürdürülebilir ve esnek stratejilerin geliştirilmesine bağlıdır.

Bu bölümde, iş yaşam kalitesi ve FA arasındaki ilişki ele alınarak literatür incelenmiş, konunun farklı yönlerinin ele alınması hedeflenmiştir. Elde edilen bilgiler ışığında, köprü istihdamının bireyler, işverenler ve politika yapıcılar açısından daha iyi yönetilebilmesi için aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

3.1. Akademisyenler ve Araştırmacılar İçin Öneriler

Mevcut literatür, köprü istihdamının psikososyal yönlerine yoğunlaşırken, fiziksel aktivite ve genel sağlık üzerindeki etkileri konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Wang, 2007). Gelecek çalışmalar, farklı sektörlerde ve sosyoekonomik gruplarda köprü istihdamının fiziksel aktivite ile nasıl etkileşime girdiğini inceleyerek bu alandaki bilgi boşluğunu doldurabilir. Ayrıca, boylamsal çalışmalar ve büyük ölçekli anketler aracılığıyla daha kapsamlı veriler elde edilmesi faydalı olacaktır.

3.2. Politika Yapıcılar ve Devlet Kurumları İçin Öneriler

Köprü istihdamı, yaşlanan iş gücünün sürdürülebilir bir şekilde iş piyasasında kalmasını destekleyen bir mekanizma olarak değerlendirilebilir (Cahill vd., 2015). Ancak, bu sürecin çalışan sağlığına zarar vermemesi için politika yapıcılar tarafından Kİ kapsamında çalışan bireylerin iş-özel yaşam

dengelerini koruyabilmeleri için esnek çalışma saatleri ve uzaktan çalışma gibi seçenekler sunulmalıdır. Çalışanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için fiziksel aktivite programları ve ergonomik çalışma ortamları desteklenmelidir (World Health Organization [WHO], 2020). Kİ' na yönelik teşviklerin artırılması, çalışanların emeklilik haklarıyla uyumlu politikalar geliştirilmesi önemlidir.

3.3. İşverenler ve İnsan Kaynakları Profesyonelleri İçin Öneriler

İşverenlerin köprü istihdamını sadece maliyet avantajı olarak değil, çalışan refahını destekleyen bir süreç olarak değerlendirmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda; Kİ kapsamında çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyen uygulamalar benimsenmeli, onların tecrübelerinden yararlanarak genç çalışanlara bilgi aktarımı sağlanmalıdır. Bu kategorideki personelin düzenli sağlık kontrolleri ve FA ye katılımları teşvik edilmelidir.

3.4. Bireyler ve Emekliliği Planlayan Çalışanlar İçin Öneriler

Bireyler, köprü istihdamına yönelirken hem iş tatminlerini hem de fiziksel ve zihinsel sağlıklarını göz önünde bulundurmalıdır. Bu bağlamda, iş temposunun ve işe bağımlılığın FA' yi aksatmaması için bilinçli tercihler yapılmalıdır. Bireyler aşırı stresten uzak olmalı iş-yaşam dengesine dikkat ederek yaşamlarını devam ettirmelidirler. Bunlarla birlikte, Kİ tercihi kullanılırken ekonomik güvence ve mevcut sosyal ilişkilerin devamı sağlanmalıdır.

Bu çalışmada, Kİ' nin iş yaşamı ve FA üzerine etkileri ele alınmış, literatürde kapsamlı bir şekilde gözden geçirilerek önemli bilgiler derlenmiştir. Elde edilen bilgiler Kİ' nin çalışanların ekonomik güvenceleri, iyi oluş halleri ve iş tatmin ve performansları yönünden avantajlar sağladığını göstermektedir.

Bununla beraber, FA ve sağlık üzerine etkilerinin bireylerin çalışma koşulları, iş sektörü ve kendi yaşam tercihine göre bazı değişiklikler gösterebileceği unutulmamalıdır.

Yapılacak çalışmalarda, Kİ ve FA etkileşimi daha kapsamlı ele alınmalı, Kİ' nin FA seviyesi üzerine etkisine yer verilmeli (Kİ koşullarının FA düzeyini etkilemesi), farklı sosyoekonomik çevre ve koşullardaki durum incelenmelidir. Bu bağlamda politikaya yön verenler, işveren ve yöneticiler yaşanan işgücünden daha etkin faydalanmak için daha sürdürülebilir ve etkin stratejileri geliştirmelidirler.

Sonuç olarak Kİ yaşanan nüfusun işgücüne katkısı için önemli bir model olarak görülmektedir. Bu modelin başarısı, çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını destekleyen, sürdürülebilir ve esnek stratejilerin geliştirilmesine bağlıdır.

KAYNAKÇA

- Alcover, C. M., Topa, G., Parry, E., Fraccaroli, F., & Depolo, M. (Eds.). (2014). *Bridge employment: A research handbook*. Routledge.
- August, R. A. (2011). Women's later life career development: Looking through the lens of the kaleidoscope career model. *Journal of Career Development*, 38(3), 208–236.
- Baker, T., & Jones, M. (2023). To improve your work performance, get some exercise. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2023/05/to-improve-your-work-performance-get-some-exercise>
- Beehr, T. A., & Bennett, M. M. (2015). Working after retirement: Features of bridge employment and research directions. *Work, Aging and Retirement*, 1, 112–128.
- Bongaarts, J. (2004). Population aging and the rising cost of public pensions. *Population and Development Review*, 30, 1–23.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; Fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4).
- Cahill, K. E., Giandrea, M. D., & Quinn, J. F. (2006). Retirement patterns from career employment. *The Gerontologist*, 46, 514–523.
- Cahill, K. E., Giandrea, M. D., & Quinn, J. F. (2012). The role of bridge jobs in the retirement patterns of older Americans. *Work, Aging and Retirement*, 1(1), 4–23.
- Cahill, K. E., Giandrea, M. D., & Quinn, J. F. (2015). Evolving patterns of work and retirement. In *The Oxford handbook of work and aging* (pp. 293–310).
- Dere, G., & Günay, M. (2022). *Fiziksel aktivitenin çalışanların iş performansı üzerine etkileri*. Efe Akademi Yayınları.

- Dingemans, E., Henkens, K., & Solinge, H. V. (2016). Access to bridge employment: Who finds and who does not find work after retirement? *The Gerontologist*, 56(4), 630–640.
- Dingemans, E., Henkens, K., & van Solinge, H. (2017). Working retirees in Europe: Individual and societal determinants. *Work, Employment and Society*, 31(6), 972–991.
- Drannan, J. (2016). The relationship between physical exercise and job performance: The mediating effects of subjective health and good mood. *Arabian Journal of Business and Management Review*, 6(6).
- Fang, Y. Y., Huang, H. Y., & Hsu, M. C. (2019). Effectiveness of a physical activity program on weight, physical fitness, occupational stress, job satisfaction and quality of life of overweight employees in high-tech industries: A randomized controlled study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 25(4), 621–629.
- Feldman, D. C. (1994). The decision to retire early: A review and conceptualization. *Academy of Management Review*, 19, 285–311.
- Ford, M. T., Cerasoli, C. P., Higgins, J. A., & Decesare, A. L. (2011). Relationships between psychological, physical, and behavioural health and work performance: A review and meta-analysis. *Work & Stress*, 25(3), 185–204.
- Habertürk. (2021). <https://www.haberturk.com/ulkelere-gore-emeklilik-yaslari-turkiye-ve-avrupa-ulkelerinde-emeklilik-yasi-kac-en-erken-emekli-olunan-ulke-3547180>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., & Macera, C. A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults

- from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081–1093.
- Hochfellner, D. (2013). *Labor market participation of older workers: Employment beyond retirement and old age poverty* (Doctoral dissertation, Otto-Friedrich-Universität Bamberg, Fakultät Sozial-und Wirtschaftswissenschaften).
- Kim, S., & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal*, 43, 1195–1210.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229
- Ledikwe, J. H., Kleinman, N. J., Mpho, M., Mothibedi, H., Mawandia, S., Semo, B.-W., & O'Malley, G. (2018). Associations between healthcare worker participation in workplace wellness activities and job satisfaction, occupational stress and burnout: A cross-sectional study in Botswana. *BMJ Open*, 8(3), e018492.
- Maestas, N., & Zissimopoulos, J. M. (2010). How longer work lives ease the crunch of population aging. *Journal of Economic Perspectives*, 24, 139–160.
- Mazumdar, B., Warren, A. M., & Dupré, K. E. (2018). Extending the understanding of bridge employment: A critical analysis. *Personnel Review*, 47(7), 1345–1361.
- Mazumdar, B., Warren, A., Dupré, K., & Brown, T. (2023). Employment expectations: Examining the effect of

- psychological contract fulfillment on bridge employees' personal and work attitudes. *Personnel Review*, 52(5), 1563–1578.
- Nobahar, M., Ahmadi, F., Alhani, F., & Khoshknab, M. F. (2015). Work or retirement: Exploration of the experiences of Iranian retired nurses. *Work*, 51(4), 807–816.
- Okan, M., & Cam, S. (2022). Yaşlanan nüfus ve sağlık politikaları. *Sağlık Bilimleri Yayınları*.
- Parry, E., & Bown Wilson, D. (2014). Career transitions at retirement age in the United Kingdom: Bridge employment or continued career progression? *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 338–347. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.01.007>
- Pronk, N. P., & Kottke, T. E. (2009). Physical activity promotion as a strategic corporate priority to improve worker health and business performance. *Preventive Medicine*, 49(4), 316–321.
- Ransford, H. E., & Palisi, B. J. (1996). Aerobic exercise, subjective health, and psychological well-being within age and gender subgroups. *Social Science and Medicine*, 42, 1555–1559.
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(2), M68–M80.
- Scherger, S. (Ed.). (2015). *Paid work beyond pension age: Comparative perspectives*. Palgrave Macmillan.
- Shacklock, K., & Brunetto, Y. (2011). A model of older workers' intentions to continue working. *Personnel Review*, 40(2), 252–274.

- Shultz, K. S. (2003). Bridge employment: Work after retirement. In G. A. Adams & T. A. Beehr (Eds.), *Retirement: Reasons, processes, and results* (pp. 214–241). Springer.
- Sloan, R. P., Shapiro, P. A., McKinley, P. S., Bartels, M. N., & Lauriola, V. (2023). The impact of physical activity on job satisfaction among nurses: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(2), 178–195. <https://doi.org/10.1037/ocp0000325>
- TÜİK. (2023). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2022-49685>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2020). *World population ageing 2019 highlights*. United Nations.
- Van Dalen, H. P., Henkens, K., & Schippers, J. (2010). Productivity of older workers: Perceptions of employers and employees. *Population and Development Review*, 36, 309–330.
- Vosko, L. F., Zukevich, N., & Cranford, C. (2003). Precarious jobs: A new typology of employment. *Statistics Canada*, No. 75-001-XIE, 16–26.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455–474. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65, 209–233. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115131>

- Wang, M., Zhan, Y., Liu, S., & Shultz, K. S. (2008). Antecedents of bridge employment: A longitudinal investigation. *Journal of Applied Psychology*, 93, 818–830.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Physical activity and adults: Recommendations*. WHO.

AKADEMİK PERSPEKTİFTEN

SPOR YÖNETİMİ

yaz
yayınları

YAZ Yayınları

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3

İscehisar / AFYONKARAHİSAR

Tel : (0 531) 880 92 99

yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com