



**XI. insac – International Science and Academic Congress
(Uluslararası Bilim ve Akademi Kongresi)
Ereğli/Konya
11-12-13 Mart 2026 | Yüz yüze ve çevrimiçi (hibrit)**

Tam Metin Bildiriler Kitabı



ISBN:978-625-8756-03-6



**XI. insac – International Science and Academic Congress
(Uluslararası Bilim ve Akademi Kongresi)**

Ereğli/Konya

11-12-13 Mart 2026 | Yüz yüze ve çevrimiçi (hibrit)

Full Text Proceedings



ISBN:978-625-8756-03-6

XI. insac – International Science and Academic Congress (Uluslararası Bilim ve Akademi Kongresi)

Ereğli / Konya

11–12–13 Mart 2026 | Yüz yüze ve çevrimiçi (hibrit)

Designing the New Era at the Intersection of Sciences:
Scientific Research and Applications in the Age of
Digitalization and Biotechnology/Bilimlerin Kesişiminde
Yeni Çağı Tasarlamak: Dijitalleşme, Biyoteknoloji Çağında
Bilimsel Araştırma ve Uygulamalar



SEMPOZYUM ONURSAL BAŞKANI

Prof. Dr. Cem Zorlu

Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörü

Çağrılı Konuşmacılar

Kongre Açılış Konuşması ve Paneli



Murat EREN
Ereğli kaymakamı
Açılış Konuşması



**Prof. Dr.
Füsün Sunar**
"Sıfır Hata, Sınırsız Pratik:
Yapay Zeka ve VR
Teknolojileri Geleceğin
Hekimlerini Nasıl
Dönüştürüyor?"



**Eğitimci-Danışman
Munise Senemoğlu**
"Dijital Çağda
Çocuklar ve
Bağımlılıkları"



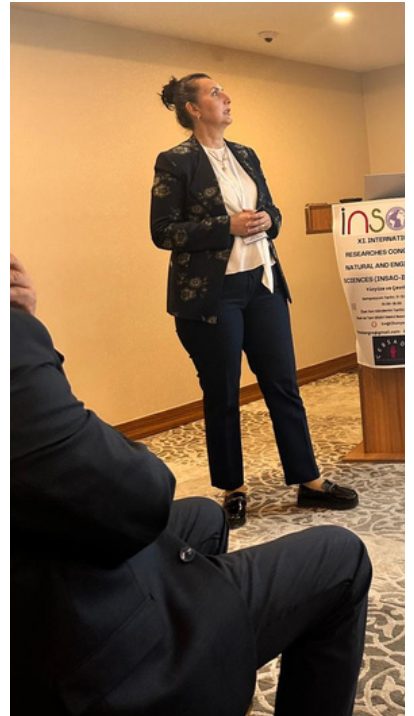
**Prof. Dr.
Bayram Dalkılıç**
"Yapay Zeka
Çağında Din-Millet,
Ahlak-Maneviyat
Eğitimi"



**Prof. Dr
Mustafa Zülküf Altan**
"Yapay Zekâ
Çağında
Bilim ve Eğitim"



**Dr.
Yusuf KILINÇ**
"Teknoloji Çağında
Tarımda Geciken
Tedbirler"





SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
Spor Yöneticiliği Bölüm Başkanlığı



Sayı :E-36743410-900-319307
Konu :Görevlendirme Talebi

04.03.2026

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Bölümümüz öğretim üyesi Prof. Dr. Mehmet DALKILIÇ'ın 11-13 Mart 2026 tarihleri arasında XI. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresine akademisyen temsilci ve düzenleme kurulu başkanı olarak katılmak üzere yolluksuz ve yevmiyesiz olarak görevlendirilmesi uygun görülmüştür.
Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Doç. Dr. Oruç Ali UĞUR
Bölüm Başkanı

Ek :Dilekçe ve Ekleri (2 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSLKJAZF35
E-Posta :sporbf@kmu.edu.tr
Kep Adresi: kmu.rektorluk@hs01.kep.tr

BelgeDoğrulamaAdresi : <https://www.turkiye.gov.tr/karamanoglu-mehmetbey-universitesi-ebys>

Bilgi için: Balı Yıldırım
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 03382263731



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



Sayı :E-66375140-903.07-727834
Konu :Görevlendirme (Öğr.Gör. Dr. Yetkin
SENEMOĞLU)

10.03.2026

ÇANAKKALE EĞİTİM, BİLİM, SOSYAL VE KÜLTÜREL ARAŞTIRMALAR
VE UYGULAMALAR DERNEĞİ BAŞKANLIĞI

İlgi : 03.03.2026 tarihli ve Bila sayılı yazı.

Meslek Yüksekokulumuz Kimya ve Kimyasal İşleme Teknolojileri Bölümü öğretim elemanı Öğr.Gör. Dr.Yetkin SENEMOĞLU'nun 11-12-13 Mart 2026 tarihlerinde düzenlenecek olan "XI. INSAC-International Science and Academic Congress (Uluslararası Bilim ve Akademi Kongresi)'inde Akademisyen Temsilcisi ve düzenleme kurulu başkanı olarak görevlendirilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Deniz KARAEMLAS
Meslek Yüksekokulu Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BS48E7ZRNI Pin Kodu : 18392

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/bulent-ecevit-universitesi-ebys>

Adres : BEÜN Çaycuma Gıda ve Tarım Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü
Telefon : 0 372 643 6201 Faks:0 372 643 6604
e-Posta : gidatarim@beun.edu.tr Web : <http://gidatarim.beun.edu.tr/>
Kep Adresi : beun@hs03.kep.tr

Bilgi için : BASRİ ZOROĞLU
Unvanı : Şef V.
Tel No : 0372 643 62 01-5839



Evrak Tarih ve Sayısı: 04.03.2026-305441



T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü



Sayı :E-35532161-903.07-305441
Konu :Kurum Dışı Görevlendirme

04.03.2026

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hilmi KARAALİOĞLU

İlgi : 02.03.2026 tarih ve 11482 sayılı dilekçeniz.

İlgi dilekçenize istinaden Konya' da düzenlenecek olan "XI. INSAC-International Science and Academic Congress (Uluslararası Bilim ve Akademi Kongresi)'inde Akademisyen Temsilcisi ve düzenleme kurulu başkanı olarak görev yapmak üzere, 2547 sayılı Yükseköğretim Kanununun 39. maddesi uyarınca 11-13 Mart 2026 tarihleri arasında 3 (üç) gün süreyle yolluksuz ve yevmiyesiz olarak görevlendirilmeniz Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Serdar BULUT
Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSDBCZK7KC Pin Kodu :79772

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/alanya-alaaddin-keykubat-uni-ebys>

Adres:Kestel Mahallesi Üniversite Caddesi No:82 Alanya/ANTALYA
Telefon:(0242) 510 61 80 Faks:(0242) 510 61 82
e-Posta:altsomyo@alanya.edu.tr Web:<https://altsomyo.alanya.edu.tr>
Kep Adresi:alanyaalaaddinkeykubat@hs01.kep.tr

Bilgi için: Azime Çınar
Unvanı: Şef
Tel No: (0242) 510 61 80



Evrak Tarih ve Sayısı: 05.03.2026-726765



T.C.
ZONGULDAK BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı

Sayı :E-57834380-900-726765
Konu :Akademisyen Temsilcisi
Görevlendirilmesi

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ergin BİLGİN
Öğretim Üyesi

Çanakkale Eğitim, Bilim, Sosyal ve Kültürel Araştırmalar ve Uygulamalar Derneği'nin 03.03.2026 tarihli "11-12-13 Mart 2026 tarihlerinde düzenlenecek olan "XI. INSAC-International Science and Academic Congress (Uluslararası Bilim ve Akademi Kongresi)'inde Akademisyen Temsilcisi ve düzenleme kurulu başkanı olarak görevlendirilmenize" ilişkin yazısı ilişikte gönderilmiştir.
Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hande AYDEMİR
Dekan

Ek:Yazı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSR8ELU5H6 Pin Kodu : 42262

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/bulent-ecevit-universitesi-ebys>

Adres : BEUN Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Kampüsü, 67600 Esenköy-Kozlu/Zonguldak

Telefon : (0372) 261 20 25 Faks:(0372) 261 02 64

e-Posta : beuntipfakultesi@beun.edu.tr Web : <http://tip.beun.edu.tr/>

Kep Adresi : beun@hs03.kep.tr

Bilgi için : Sibel EGEMEN

Unvanı : Bilgisayar İşletmeni

Tel No : (0372) 2613143



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

KATILIM BELGESİ ÖRNEĞİ

XI. INSAC-INTERNATIONAL SCIENCE AND ACADEMIC CONGRESS

11-12-13 MART 2026 EREĞLİ/KONYA

BİLİMLERİN KESİŞİMİNDE YENİ ÇAĞI TASARLAMAK: DİJİTALLEŞME,
BİYOTEKNOLOJİ ÇAĞINDA BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE UYGULAMALAR

KATILIM BELGESİ

Sn.

Belge Sahibi

Bu belge, Çanakkale Eğitim, Bilim, Sosyal ve Kültürel Araştırmalar ve Uygulamalar Derneği tarafından Ereğli/Konya'da XI. INSAC International Science and Academic Congress kapsamında düzenlenen **KONGRE ADI** kongresine "**BİLDİRİ BAŞLIĞI**" başlıklı çalışması ile sözlü online sunum gerçekleştirerek bilimsel katkı sağladığı için verilmiştir.

PROF. DR MEHMET DALKILIÇ
Kongre Başkanı



DR. OLCAN SENEMOĞLU
ÇEBSADER Başkanı

Kongre Başkanları

Prof. Dr. Hüdaverdi MAMAK
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Dalkılıç
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Prof. Dr. Nurettin Hatunoğlu
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Kongre Düzenleme Kurulu

Doç. Dr. Ümran Şengül
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Ergin Bilgin
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Hale Köksoy
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Hilmi Karaalioğlu
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Olkan Senemoğlu
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Öğretim Görevlisi Dr. Yetkin Senemoğlu
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Asım Korktaş
ÇEBSADER

Rumeysa Aydın
ÇEBSADER

Buğra Yağcı
ÇEBSADER

Bilim ve Danışma Kurulu

Prof. Dr. Adem Çaylak
Kocaeli Üniversitesi

Prof. Dr. Adham Ashirov
Özbekistan Bilimler Akademisi Tarih Enstitüsü

Prof. Dr. Ahmedova Sayyora Muhammadovna
Taşkent Devlet Tıp Üniversitesi

Prof. Dr. Alsou Kamaliev
Bartın Üniversitesi

Prof. Dr. Asem Nurlanova
Kazak Amerikan Özgür Üniversitesi

Prof. Dr. Avtandill Ağbaba
Sumgayıt Devlet Üniversitesi

Prof. Dr. Dede Baştürk
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Prof. Dr. Ercan Oktay
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Prof. Dr. Hasan Şahan
Akdeniz Üniversitesi

Prof. Dr. Kakhramon Radjabov
Özbekistan Bilimler Akademisi Tarih Enstitüsü
Baş Araştırmacısı

Prof. Dr. Khalil Sahra
Jijel Üniversitesi

Prof. Dr. Marzieh Yahyapour
Tahran Üniversitesi

Prof. Dr. Murat Ertekin
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Prof. Dr. Naim Ochilovich Sodikov
Semerkant Devlet Tıp Üniversitesi

Prof. Dr. Oğuz Özçelik
Kastamonu Üniversitesi

Prof. Dr. Olcobay Karatayev
Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi

Prof. Dr. Ömer Çaha
İstanbul Ticaret Üniversitesi

Prof. Dr. Tsupikova Elena Viktorovna
Sibirya Devlet Otomobil ve Karayolu Üniversitesi

Prof. Dr. Zilola Khudaybergenova
Bartın Üniversitesi

Doç. Dr. Abeer Dakhel Hatim
Bağdat Üniversitesi

Doç. Dr. Barış Borlat
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Doç. Dr. Deniz Baklacı
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Doç. Dr. Halil Emre Deniz
Hakkari Üniversitesi

Doç. Dr. Hamza Ekmen
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Dr. Mourad Bouhedja
Jijel Üniversitesi

Doç. Dr. Zivar Huseynli Baylan
Hazar Üniversitesi

Dr. Olga Sergeevna Fisenko
Rusya Halkların Dostluk Üniversitesi (Rudn
Üniversitesi)

Doç. Dr. Leyla Abasova
Bakü Devlet Üniversitesi

Dr. Turaev Telman Temirovich
Buhara Devlet Tıp Enstitüsü

Doç. Dr. Rashidov Oybek Rasulovich
Buhara Devlet Üniversitesi

Dr. Yusuf KILINÇ
Türk Dünyası Akademisyenler ve
Bürokratlar Birliği Derneği

Doç. Dr. Tuğçe Günter
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Doç. Dr. Ümran Şengül
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Bilal Şengül
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Burçin Saltık
Arkin University of Creative Arts and Design

Dr. Öğretim Üyesi Güven Deniz
Yozgat Bozok Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Banu Kesinkaya
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Rovshan Mammaov
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Dr. Alamgir Khan
Pencap Üniversitesi

Dr. Ali Güney
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Dr. Asma Lahouel
Jijel Üniversitesi

Dr. Aybek Raşidov
Taşkent Devlet Ekonomi Üniversitesi

Dr. Ayşegül Erden Güney
ÇEBSADER
Dr. Dilnoza Jamolova
Buhara Devlet Üniversitesi

Dr. Kadim Munder Mulla
Bağdat Üniversitesi

Dr. Mahmut Hamrayev
Sharq Üniversitesi



XI. insac – International Science and Academic Congress
(Uluslararası Bilim ve Akademi Kongresi)
📍 Ereğli / Konya
11–12–13 Mart 2026 | Yüz yüze ve çevrimiçi (hibrit)

XI. International Researches Congress on Health and Life Sciences (INSAC-IRHES 2026)

© **Duvar Yayınları**

Genel Yayın Yönetmeni: *Berkan Balpetek*
Kapak ve Sayfa Tasarımı: *Olkan SENEMOĞLU*
Düzenleme: *Banu DÜZGÜN*
Baskı: *Mart 2026*
Yayıncı Sertifika No: 49837
ISBN: 978-625-8756-03-6



İÇİNDEKİLER

Spor Teknolojilerinde Yapay Zekâ Kullanımı: Bireysel Deneyimin Dönüşümü	1
Ayşenur Özdoğan, Mehmet Dalkılıç	
Spor Yönetiminde Dijitalleşme ve Yeni Liderlik Modelleri	8
Mihriban Ateş, Mehmet Dalkılıç	
E-Spor ve Geleneksel Spor Yönetiminde Liderlik Yaklaşımları	15
Mehmet DALKILIÇ, Muhammet KÜÇÜKKORAŞ	
Wellness (Esenlik) Kavramına Genel Bir Bakış; Fiziksel Esenlik Boyutu.....	23
Yusuf Ziya Etlik, Şükran İribalcı	

Spor Teknolojilerinde Yapay Zekâ Kullanımı: Bireysel Deneyimin Dönüşümü

Ayşenur Özdoğan¹ Prof. Dr. Mehmet Dalkılıç²

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,
E-mail: aysnrzdg345@gmail.com ORCID ID: 0009-0008-6146-9968

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,
E-mail: mehmetdalkilic@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-0776-7365

Özet: Bu araştırma, yapay zekâ destekli spor teknolojilerinin bireysel kullanıcı deneyimini nasıl etkilediğini incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde yapay zekâ; performans analizi, antrenman planlaması, sağlık izleme ve sakatlık risklerini tahmin etme gibi alanlara önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu yenilikler, yalnızca profesyonel sporcuları değil, aynı zamanda bireysel kullanıcıların spor yapma şekillerinde de köklü değişiklikler meydana getirmektedir.

Literatür tarama yöntemi kullanılarak yapılan araştırma, yapay zekâ destekli mobil uygulama (AI) teknolojisinin, akıllı saatlerin ve giyilebilir teknolojilerin kişisel deneyimi nasıl etkilediğini incelemek amacıyla yapıldı. Elde edilen bulgular, bu teknolojilerin kişiye özel antrenman programları oluşturarak kullanıcıların ihtiyaçlarını karşıladığını, fiziksel aktivitelerin anlık takibine olanak tanıdığını ve performans değerlendirmelerini kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra yapay zekâ tabanlı sistemlerin dijital koç gibi işlev gördüğü, bireylerin spora katılımını arttırdığı ve motivasyonlarına destek olduğu saptanmıştır.

Ancak veri güvenliği ve mahremiyet sorunları, bu teknolojilerin yaygınlaşması ile birlikte önemli tartışma konuları haline gelmiştir. Sonuç olarak, yapay zekâ destekli spor teknolojileri, spor deneyimini daha ulaşılabilir, kişiye özel ve veri odaklı hale getirerek bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yapay Zekâ, Spor Teknolojileri, Giyilebilir Teknolojiler, Bireysel Deneyim, Kişiselleştirme

Giriş

Spor tesislerinin ve spor ekipmanlarının daha kullanıcı dostu hale gelmesinde teknolojinin büyük bir önemi bulunmaktadır. Teknolojinin etkilediği bu spor aletleri, yeni başarılar elde edilmesine ve atletlerin performanslarının yükselmesine katkıda bulunduğu söylenebilir (Atasoy ve Kuter, 2015; Haake, 2009). Bu teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak, bu bağlamda, spor bilimleri alanında yapay zekâ uygulamalarının artışı, performans izleme ve değerlendirme süreçlerinde hem bireysel atletler hem de spor ekipleri için kayda değer faydalar sunmaktadır (Nassis ve ark., 2020; Souaifi ve ark., 2025). Teknolojideki bu ilerlemeler doğrultusunda, spor alanının da önemli ölçüde etkilendiği görülmektedir. Futbol oyunlarından bilgisayar oyunlarına, giyilebilir spor teknolojisi ürünlerinden akıllı stadyumlara kadar birçok ürün ve hizmet Endüstri 4.0 teknolojileriyle oluşturulup satılmaktadır (Tekin ve Karakuş, 2018). Bu dönüşümün en somut örneklerinden biri ise giyilebilir teknolojilerdir. Giyilebilir teknolojiler sayesinde toplanan anlık biyomekanik ve fizyolojik verilerin yapay zekâ sistemleri ile analiz edilmesi, performans değerlendirme süreçlerinde nesnel ve hareketli analiz imkânları sağlamaktadır (Escamilla ve ark., 2023). Dijital çağın başlamasıyla birlikte, spor teknolojilerinde kayda değer bir değişim yaşandığı ifade edilebilir. Bu değişimde, nesnelerin

interneti ve yapay zekâ gibi yenilikçi sistemlerin önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Özellikle fitness alanında kullanılan giyilebilir teknolojiler, örneğin akıllı bilezikler ve spor takip cihazları, kişilerin fiziksel aktivitelerini, kalp atış hızlarını, uyku kalitelerini ve diğer sağlık parametrelerini izlemek amacıyla IoT teknolojisinden faydalanmaktadır (Passos ve ark., 2021). Bu, giyilebilir teknolojiler veya akıllı telefon yazılımları, sensörler kullanarak elde edilen nabız, adım sayısı, mesafe ve kalori harcamaları gibi bilgileri inceleyerek, performans analizi yapma, egzersiz alışkanlıklarını belirleme ve muhtemel yaralanma risklerini tahmin etme imkânı sunmaktadır (Shei ve ark., 2022). Tüm bu yenilikler, dijital çağın bir sonraki evresini destekleyen giyilebilir teknolojilerin ortaya çıkmasına sebep oldu; bu durumda teknoloji sadece erişilebilir değil, aynı zamanda giyilebilir de (Sultan, 2015, s. 523). Son olarak, gelişen teknoloji, dijital imkanlarla desteklenen akıllı sistemler vasıtasıyla kullanıcı deneyimini daha etkili bir şekilde geliştirmektedir. Mesela, biyometrik izleme sistemleri, sanal koçlar, artırılmış gerçeklik (AR) destekli egzersiz programları ve yapay zekâ ile çalışan öneri sistemleri, spor alanlarındaki hizmet kalitesini yükselterek kullanıcı merkezli çözümler sunmaktadır.

Günümüzde spor alanında, yapay zekâ teknolojileri performans analizi, antrenman planlaması ve kullanıcı deneyimlerinin kişiselleştirilmesi gibi birçok alanda yer almaktadır. Kaynaklarda, yapay zekâ uygulamalarının teknik ve performansla yönelik yönleri üzerine çalışmalar yapılmışken, bireysel kullanıcı deneyimlerinin dönüşümüne odaklanan araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, yapay zekâ ile desteklenen spor teknolojilerinin bireysel kullanıcı deneyimini nasıl dönüştürdüğünü incelemek ve bu dönüşümün spor alışkanlıkları üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

Gelişme

Yapay zekâ kavramı ilk Dartmouth konferansında Mc Carthy tarafından ifade edilmiştir. Bu kavramda aynı insanlar gibi düşünebilen, insanların hareketlerini taklit eden, insanın sahip olduğu bilişsel yeteneklere toplu olarak sahip olan makine tasarlama fikri ile yapay zekâ çalışmalarının temeli atılmıştır (Gürer ve Akçınar, 2022). Son dönemde YZ teknolojilerindeki ilerlemeler, spor bilimlerinde de köklü bir paradigma değişimi potansiyelini beraberinde getirmiştir. YZ, sporcuların yeteneklerini değerlendirme, antrenman programları oluşturma ve sakatlanma olasılığını ön görme konularında farklı bir yöntem geliştirerek, spor bilimleri alanında kayda değer bir değişimin başlangıcını müjdelemektedir (Gürer ve Akçınar, 2022). Teknoloji ve beraberinde getirdiği iyileşmeler yaşam kalitesini birçok yönden etkilemektedir. YZ üzerine yapılan araştırmaların eğilimi, üretimi ve performansı artırmaya odaklanan teknoloji odaklı uygulamalardan, insan zekasını makine zekasıyla artırmaya odaklanan insana yönelik uygulamalara doğru ivme kazanmıştır (Yang, 2021). Günümüzde yapay zekâ, spor alanında artan bir şekilde benimsenen ve geniş bir uygulama yelpazesine sahip olan ileri bir teknolojik yaklaşım olarak öne çıkmaktadır.

Bu teknoloji, spor bilimi alanında veri analizi, performans değerlendirmesi, antrenman programlarının oluşturulması ve stratejik karar verme gibi birçok alanda etkili bir şekilde kullanılmaktadır (McCabe ve Trevathan, 2008). Yapay zekâ teknolojileri, sporcuların hareket

dinamiklerini ve atletik performanslarını analiz etmek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Kameralar ya da giyilebilir sensörler aracılığıyla elde edilen veriler, yapay zekâ tabanlı sistemler tarafından işlenerek detaylı bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu sayede, sporcuların teknik becerileri, hızları ve güç seviyeleri gibi performans göstergeleri bilimsel bir yaklaşımla analiz edilebilmektedir (McCabe & Trevathan, 2008). Yapay zekâ, sporcuların hareketlerini inceleyerek olası sakatlık tehlikelerini tahmin etmede etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Tong ve Ye, 2023). Bu teknoloji sayesinde, antrenörler ve sağlık ekipleri, yüksek risk taşıyan sporcuları daha etkin bir şekilde yönetebilir ve sakatlıkları önlemek amacıyla proaktif stratejiler geliştirebilir.

Bununla birlikte, bazı spor branşlarında yapay zekâ teknolojisi hakemlerin verdiği kararları doğrulamak ve desteklemek amacıyla kullanılabilir. Örneğin, tenis ve futbol gibi sporlarda, topun saha çizgilerini geçip geçmediğini belirlemek için yapay zekâ tabanlı sistemler geliştirilmiştir (Aini, 2020). Giyilebilir teknolojiler, özellikle sensörler aracılığıyla desteklenen ayakkabılar, sporcuların hareketlerini izlemeyi ve analiz etmeyi kolaylaştırmaktadır (Toledo ve diğ., 2012). Sporcuların kişisel özellikleri ve hedeflerine dayanarak, özel antrenman programları geliştirilmektedir (Araújo ve diğ., 2021).

Yapay zekâ teknolojilerinin spor bilimlerinde pek çok gelişime katkı sağladığı görülmektedir. Örneğin; spor endüstrisindeki yapay zekâ uygulamalarında, hareket analizleri alanında yürütülen çalışmada yapay zekâ tabanından oluşan sistemlerin EMG verileri olmaksızın kas kuvvetini tahmin edilebileceği sonucuna varılmıştır (Kılıç vd., 2021). Yine ilgili literatürde makine öğrenme yöntemleri kullanılarak insan aktivitesinin tanımlanmasında, hareket tanımlama özelliğiyle %90 oranına sahip başarılı sonuç elde edilmiştir (Özkaya vd., 2021). Sporda yapay zekâ uygulamalarıyla, makine öğrenmesi yöntemi kullanılmış ve müsabaka sonuçlarının tahminine yönelik yapılan araştırmalarda ise maç sonucu %84 oranında doğru tahmin edilmiştir (Çene, 2022). Başka bir araştırma sonucu sporcu yaralanmalarının riskleri verilerle tespit edilip, önlemek adına sistem geliştirilmesi sağlanmıştır (Naglah vd., 2018).

Son yıllarda spor ve antrenman bilimlerinde YZ destekli mobil uygulamalar hem bireysel sporcular hem de takımlar için önemli bir dönüşümün önünü açmıştır. Bu mobil uygulamalar, kişiye özel antrenman programlarının hazırlanması, atletik performans analizlerinin yapılabilmesi ve sakatlanma risklerinin öngörülebilmesi gibi pek çok fonksiyonu barındırmaktadır (Meriçelli ve İncetaş, 2023; Claudino ve ark., 2019; Gençoğlu ve Asan, 2023). Özellikle bireysel sporcular açısından bu ileri teknolojik sistemler, antrenör desteği ve gözetimi bulunmayan durumlarda adeta bir "dijital koç" görevi üstlenerek sporcular için büyük kolaylık sağlamaktadır. Teknolojik çağın bir sonucu olarak görülen fabrikasyon yaşam tarzı bireysel sporcuların sürekli antrenör desteği alabilmelerini zorlaştırmaktadır. Bu tür YZ destekli mobil uygulamalar, fabrikasyon yaşam tarzının neden olduğu zorluklara karşı kullanıcılarına 7/24 erişilebilir çözümler sunmaktadır (Zhao ve ark., 2020; Shei, 2018; Kemler ve ark., 2018).

Bununla birlikte, YZ destekli mobil uygulamaların kullanımıyla ilgili etik sorunlar ve veri güvenliği hususları da önemli bir tartışma konusu haline gelmiştir. Bu mobil uygulamalar genellikle kullanıcıların konum, sağlık ve biyometrik verilerini toplamaktadır ve bu durum ise bilgilerin nasıl saklandığı konusunda endişelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır

(Yermolenko, 2024). Kişisel bilgilerin kötüye kullanımı, veri ve mahremiyet ihlalleri gibi riskler, bu teknolojilerin yaygınlaşmasıyla daha fazla dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, bu tür mobil uygulamaların geliştirilmesinde etik ilkelerin ve veri güvenliği durumlarının göz önünde bulundurulması kritik bir önem taşımaktadır (Corban ve ark., 2021; Ramkumar ve ark., 2021).

Giyilebilir teknolojik ürünler, giyilebilen kıyafetler üzerine veya kullanılan aksesuara yerleştirilen ve sistemlerinde barındırdığı akıllı algılayıcılar tarafından akıllı cihazlara veri aktarabilen teknolojik ürünlerdir. Bu ürünlerin kullanımı kişiler için birçok avantajı sağlasa da kullanımında oluşabilecek birçok olumsuzlukları da içinde barındırmaktadır. Bu teknolojinin kullanımında oluşan bilgi güvenliği, veri gizliliğini sağlayamama ve kötü amaçlı yazılımlar gibi birçok olumsuzluk ürünün kullanımını istenilen düzeyde olmamasına neden olabilir. (Çakır F. S., Aytekin A., Tüminçin F. 2018: 84).

Akıllı saatler, sporculara antrenmanlarını izleme konusunda fayda sağlayan adım sayar ve kalp atış hızı ölçer gibi işlevler barındırmaktadır. Spor yapan kişiler egzersizlerini kontrol etmek için akıllı saat teknolojilerinden faydalanmaktadır. Spor yönetiminde yer alan giyilebilir cihazların, sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyerek fiziksel uygunluk ve sağlık seviyelerini artırdığı tespit edilmiştir. Bu cihazlar, kullanıcıların gündelik hareketlerini ve sağlık bilgilerini takip ederek, bireylere daha sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmeleri hususunda rehberlik etmektedir (Nan, 2022). Spor yönetiminde kullanılan giyilebilir cihazların çoğunlukla göstergelerin izlenmesine, davranış değişimlerine müdahale edilmesine ve bu müdahale sonuçlarına odaklandığı tespit edilmiştir. Bu cihazlar, sporcuların performans verilerini takip etmek, olumsuz davranışları belirlemek ve bunlara karşı adım atmak için kullanılmaktadır (Yang ve ark., 2021).

Spor alanında giyilebilir teknoloji, anlık veri analizi ve izleme ile performansı geliştirdiği görülmüştür (Seçkin ve ark., 2023). Giyilebilir teknolojide yapay zekâ tabanlı sensörlerin sporcuların performansını ve spor tıbbını geliştirme potansiyeli önemlidir. Bu sensörler, fizyolojik verileri analiz ederek, sporculara antrenman, etkinlik ve yaralanma tanısı süreçlerinde rehberlik edebilmektedir. Bu şekilde, sporcuların performansları artırılmakta ve spor yaralanmalarının tanı ve tedavi süreçleri daha etkili bir biçimde yönetilebilmektedir (Chidambaram ve ark., 2022). Giyilebilir cihazlar, gözlük, ayakkabı, bileklik, şapka, çorap, giysi, kulaklık ve akıllı telefon gibi çeşitli teknolojik aletlerle uyumlu bir şekilde çalışmaktadır. Bu giyilebilir teknolojiler, bireysel bilgileri belirli talepler doğrultusunda toplar ve işleyerek sporcuların performansını kapsamlı bir biçimde inceleme imkânı sunmaktadır (Koo ve Fallon, 2018).

Bu gelişmeler, spor teknolojilerinin yalnızca performans ölçüm araçları olmaktan çıkıp bireylerin spor deneyimini kişiselleştiren ve dönüştüren sistemler haline geldiğini göstermektedir. Böylece spor teknolojileri, her bireyin fiziksel kapasitesi, hedefleri ve yaşam tarzına göre uyarlanabilen kişisel antrenman deneyimleri sunarak bireysel spor alışkanlıklarının yeniden şekillenmesine katkı sağlamaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Yapay zekâ ile desteklenen spor teknolojileri, sporun sadece profesyonel bir aktivite olmaktan çıkıp bireylerin günlük hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olmasına önemli katkılar

sunmuştur. Akıllı saatler, giyilebilir cihazlar ve yapay zekâ tabanlı analiz sistemleri aracılığıyla bireyler, fiziksel aktivitelerini anlık olarak izleyebilmekte, sağlık verilerini takip edebilmekte ve kişisel hedefleriyle uyumlu öneriler alabilmektedir. Bu durum, sporun daha bilinçli, planlı ve sürdürülebilir bir şekilde yapılmasını sağlamaktadır.

Bu çalışma ile elde edilen bulgular, yapay zekâ destekli spor teknolojilerinin bireysel deneyimleri değiştirerek spor alışkanlıklarını yeniden yapılandırıldığını ortaya koymaktadır. Özellikle kişiselleştirilmiş antrenman önerileri, gerçek zamanlı geri bildirim ve motivasyonu artıran dijital etkileşim öğeleri, bireylerin spor yapma sürekliliğini arttırmakta ve fiziksel aktiviteleri yaşam tarzlarının bir parçası haline getirmektedir. Böylelikle spor, mekân ve zaman kısıtlamalarından bağımsız olarak, bireylerin ihtiyaçlarına göre değiştirilebilen esnek bir deneyim haline gelmektedir.

Bununla birlikte, bu değişim bazı tartışmalara yol açmaktadır. Yapay zekâ tabanlı sistemlerin veri güvenliği, kişisel sağlık bilgilerinin korunması ve teknolojiye aşırı bağımlılık gibi meseleler, spor teknolojilerinin etik ve sosyal yönlerinin değerlendirilmesini zorunlu hale getirmektedir. Ayrıca teknolojik araçlara erişimdeki eşitsizlikler, bireyler arasında spor deneyimi açısından yeni dijital uçurumlar yaratma ihtimali taşımaktadır.

Sonuç olarak, yapay zekâ ile desteklenen spor teknolojileri, bireysel spor deneyimini daha kolay erişilebilir, kişiselleştirilmiş ve sürdürülebilir hale getirerek önemli bir değişim sağlamaktadır. Ancak bu değişimin sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi için veri güvenliği, etik kullanım ve erişim imkanları gibi konuların dikkate alınması gerekmektedir. Gelecek çalışmaların, yapay zekâ destekli spor teknolojilerinin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki uzun vadeli etkilerini incelemesi, alana önemli katkılar yapacaktır.

Kaynaklar

- Ada, A. ve Aksoy, R. (2020). Giyilebilir Teknolojik Ürünlerde Tüketicilerin Algıladıkları Risklerin Farklılaşması: Akıllı Saat Kullanıcılarına Dönük Bir Araştırma. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi* , 2 (1), 50-61.
- Aini, G. (2020). Yapay zekânın yargısal uygulamasına ilişkin araştırmanın özeti. *Çin Çalışmaları*, 9(1), 14.
- Araújo, D., Couceiro, M., Seifert, L., Sarmento, H., & Davids, K. (2021). *Artificial intelligence in sport performance analysis*. Routledge.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11–22.
- Bishop, C. M., & Nasrabadi, N. M. (2006). *Pattern recognition and machine learning*. New York: Springer.
- Çakır, F. S., AYTEKİN, A., & TÜMİNÇİN, F. (2018). Nesnelerin interneti ve giyilebilir teknolojiler. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 4(5), 84–95.

- Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., & Erbaş, Ü. (2023). Yapay Zeka Teknolojilerindeki Gelişmeler ile Eğitim ve Spor Bilimlerinde Paradigma Değişimi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 56-71.
- Çamkıran, N., Sersan, V., & Yıldız, K. (2021). Spor ortamında teknoloji kullanımına yönelik bir derleme çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 162–177.
- Çene, E. (2022). Makine öğrenmesi yöntemleriyle Euroleague basketbol maç sonuçlarının tahmin edilmesi ve maç sonuçları üzerinde en etkili değişkenlerin bulunması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 29–52.
- Chidambaram, S., Maheswaran, Y., Patel, K., Sounderajah, V., Hashimoto, D. A., Seastedt, K. P., ... & Darzi, A. (2022). Using artificial intelligence-enhanced sensing and wearable technology in sports medicine and performance optimisation. *Sensors*, 22(18), 6920.
- Escamilla, R. F., Marshall, B., & McMahon, M. (2023). Artificial intelligence and machine learning in human movement and performance analysis. *Sports Biomechanics*, 22(2), 189–204.
- Gürer, H., & Akçınar, F. (2022). Spor İnovasyonu ve Dijital Teknoloji. Sporda Sanal Gerçeklik Teknolojisinin Kullanımı. Spor İnovasyonu ve Dijital Teknoloji. Efe Akademi. Ed: Hale Kula. 45- 54.
- Koo, S. H., & Fallon, K. (2018). Explorations of wearable technology for tracking self and others. *Fashion and Textiles*, 5, 1–16.
- McCabe, A., & Trevathan, J. (2008). Artificial intelligence in sports prediction. In *Fifth International Conference on Information Technology: New Generations (ITNG 2008)* (pp. 1194–1197).
- Naglah, A., Khalifa, F., Mahmoud, A., Ghazal, M., Jones, P., Murray, T., Elmaghraby, A. S., & ElBaz, A. (2018). Athlete-customized injury prediction using training load statistical records and machine learning. In *2018 IEEE International Symposium on Signal Processing and Information Technology (ISSPIT)* (pp. 459–464).
- Nan, C. (2022). Research on the influence of wearable equipment on sports under the background of information technology. In *2022 International Conference on Computer Engineering and Artificial Intelligence (ICCEAI)* (pp. 888–890).
- Nassis, G. P., Massey, A., Jacobsen, P., Brito, J., Randers, M. B., Castagna, C., & Mohr, M. (2020). Elite football of 2030 will not be the same as that of 2020: Preparing players, coaches, and support staff for the evolution. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(6), 962–964.
- Öner, İ., & Bingöl, Ş. (2024). Giyilebilir Spor Teknolojilerin Spor Yönetiminde Kullanımı ve Etkileri. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 10-17. <https://doi.org/10.48133/igdirsbil.1584116>

- Özkaya, C., & Esas, M. Y. (2021). Jiroskop ve ivme ölçer verileriyle makine öğrenmesi algoritmaları kullanılarak insan aktivitesi tanımlama. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (28), 811–818.
- Özsoy, D., Özsoy, Y., & Karakuş, O. (2023). Endüstri 5.0’da Spor. Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 83-94. <https://izlik.org/JA62TU26CU>
- Passos, J., Lopes, S. I., Clemente, F. M., Moreira, P. M., Rico-González, M., Bezerra, P., & Rodrigues, L. P. (2021). Wearables and internet of things (IoT) technologies for fitness assessment: A systematic review. *Sensors*, 21(16), 5418.
- Sarıkabak, M., & Vural, E. (2025). Yapay Zekâ ile Spor Bilimlerinde Veri Odaklı Dönüşüm. Spor ve Bilim Dergisi, 3(2), 182-197. <https://izlik.org/JA79EE42RJ>
- Seçkin, A. Ç., Ateş, B., & Seçkin, M. (2023). Review on wearable technology in sports: Concepts, challenges and opportunities. *Applied Sciences*, 13(18), 10399.
- Shei, R. J., Holder, I. G., Oumsang, A. S., Paris, B. A., & Paris, H. L. (2022). Wearable activity trackers – advanced technology or advanced marketing? *European Journal of Applied Physiology*, 122(9), 1975–1990.
- Sultan, N. (2015). Reflective thoughts on the potential and challenges of wearable technology for healthcare provision and medical education. *International Journal of Information Management*, 35(5), 521–526.
- Tekin, Z., & Karakuş, K. (2018). Gelenekselden akıllı üretime spor endüstrisi 4.0. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(3).
- Tong, Y., & Ye, L. (2023). Yapay zekâ algoritmasına dayalı spor sağlığı izleme yönetim sistemi. *Fizikte Sınırlar*, 1, 1141944.
- Turgut, Z. N., Danişan, T., & Eren, T. (2020). Spor yapanlar için en uygun akıllı saatin AHP ve PROMETHEE yöntemleri ile seçimi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 1-11. <https://izlik.org/JA65JR87AJ>
- Yang, Q., Sun, J., Zhang, Z. Y., Ding, S. C., Chen, Z., Cui, X. Y., & Li, D. Y. (2021). Application of wearable devices in sports: Behavior change and result effect. In *2021 International Conference on Health Big Data and Smart Sports (HBDSS)* (pp. 137–147).

SPOR YÖNETİMİNDE DİJİTALLEŞME VE YENİ LİDERLİK MODELLERİ

Mihriban Ateş¹, Prof. Dr. Mehmet Dalkılıç²

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,
E-mail: mihribanates70@gmail.com ORCID ID: 0009-0001-1922-0797

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,
E-mail: m.dalkiliç@hotmail.com ORCID ID: 0000-0002-0776-7365

Özet: Küreselleşme ve teknolojik gelişmeler, spor endüstrisini derinden etkileyerek geleneksel yönetim anlayışlarının yerini dijital odaklı, çevik ve veri temelli yeni nesil liderlik modellerine bırakmasını zorunlu kılmıştır. Dijitalleşme, spor kulüplerinin sadece biletleme veya performans analiz süreçlerini değil, tüm iş ve iletişim modellerini dönüştürmektedir. Bu kapsamda, şeffaf bir dijital liderlik vizyonu, kurumun imajını ve paydaşlarla olan bağına doğrudan güçlendirmektedir. Günümüzün karmaşık yapısında öne çıkan e-liderlik, çevik liderlik ve veri odaklı karar alma modelleri, yöneticilere belirsizliklerle başa çıkma imkânı sunar. Ancak bu süreçte teknolojinin getirdiği otomasyon, insan faktörünü arka plana atmamalıdır; aksine, yöneticilerin yüksek duygusal zekâ ve "dijital empati" yetenekleriyle insan kaynağını ve taraftarları anlaması şarttır. Kurum içindeki dijital direnç, maliyetler ve veri mahremiyeti gibi zorlukları aşmak ise etik ve şeffaf bir yönetimle mümkündür. Sonuç olarak, geleceğin başarılı spor yöneticileri, makine öğrenmesi ile insan sezgisini harmanlayan, teknolojik dönüşümü insani değerlerle bütünleştirerek organizasyon kültürüne aktarabilen kişiler olacaktır. Bu değişimin kalıcı olması için kurumların üniversitelerle işbirliği yapması ve personeline sürekli eğitim sağlaması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Dijital Dönüşüm, Dijital Liderlik, Kurumsal İmaj, Çevik Liderlik.

GİRİŞ

1. SPOR YÖNETİMİNDE DEĞİŞEN PARADİGMALAR VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Spor yönetimi, küreselleşme olgusu ve eş zamanlı olarak yaşanan teknolojik ilerlemelerle birlikte sürekli evrim geçiren, çok boyutlu ve karmaşık bir endüstri haline gelmiştir. Geleneksel olarak fiziksel performansa ve yüz yüze etkileşime dayalı olan spor sektörünün, günümüzde verinin, anlık iletişimin ve dijital altyapıların egemen olduğu yeni bir yapıya büründüğü görülmektedir (Ratten, 2019). Bu dönüşüm sürecinin, sadece spor sahalarındaki rekabeti değil, aynı zamanda kulüplerin, federasyonların ve diğer spor organizasyonlarının yönetim odalarındaki stratejik karar alma mekanizmalarını da derinden etkilediği ifade edilmektedir.

Geçmişten günümüze uygulanan geleneksel yönetim paradigmalarının, yerini hızla dijital entegrasyonu zorunlu kılan ve hızı önceleyen yenilikçi yaklaşımlara bıraktığı gözlemlenmektedir (Tuncel ve İnal, 2021). Yöneticilerin artık sadece sportif başarıyla değil, aynı zamanda teknolojik altyapının tesisi, veri analitiği, e-ticaret ve küresel taraftar iletişimi gibi alanlarla da ilgilenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu büyük değişim sürecinde, organizasyonel hedeflere ulaşmak için yalnızca teknolojik altyapı inşasının yeterli olmadığı; asıl farkın, bu teknolojileri yönetecek, yönlendirecek ve kurum kültürüne entegre edecek yeni nesil liderlik modellerinin benimsenmesiyle yaratıldığı saptanmıştır (Westerman ve ark., 2014).

2. SPOR ENDÜSTRİSİNDE DİJİTALLEŞME

Dijitalleşme kavramının, genellikle yanlış anlaşıldığı üzere yalnızca mevcut iş süreçlerinin kâğıt ortamından elektronik ortama aktarılması işlemi olmadığı bilinmektedir. Organizasyonun tüm iş modelinin, süreçlerinin ve vizyonunun teknoloji odaklı olarak, verimliliği artıracak şekilde baştan tasarlanması eylemi olarak tanımlanmaktadır (Gartner, 2020). Endüstri 4.0 ve nesnelerin interneti gibi devrim niteliğindeki gelişmelerin, spor sektörünün her kademesine nüfuz ettiği belirtilmektedir.

Spor sektöründe dijital dönüşümün; akıllı stadyum sistemlerinden mobil biletleme uygulamalarına, giyilebilir teknolojiler sayesinde sporcu performans analizlerinden tesis yönetimine kadar birçok temel işlevi köklü biçimde optimize ettiği görülmektedir (Lopez ve ark., 2021). Örneğin, antrenmanlarda toplanan anlık biyomekanik veriler aracılığıyla sporcuların sakatlık risklerinin minimize edildiği; taraftarların dijital platformlardaki ayak izlerinin ise pazarlama departmanlarına kişiselleştirilmiş ürün sunma imkânı tanıdığı saptanmıştır. Bu bağlamda, dijitalleşme kültürünü içselleştiren spor organizasyonlarının, geleneksel yöntemlerde ısrar eden rakiplerine kıyasla hem finansal sürdürülebilirlik hem de sahada rekabet avantajı sağlama konusunda belirgin şekilde öne çıktığı vurgulanmaktadır (Ratten, 2020).

3. SPOR KULÜPLERİNDE KURUMSAL İMAJ VE YÖNETİM

Modern spor pazarında, kulüplerin uzun vadeli başarısının ve kıyasıya rekabet ortamında ayakta kalabilmesinin, yalnızca elde ettikleri sportif skorlara bağlı olmadığı ifade edilmektedir. Bununla eşit derecede önemli olan bir diğer faktörün, kamuoyunda, medyada ve taraftar nezdinde oluşturulan kurumsal imaj algısı olduğu belirtilmektedir (Kargün ve ark., 2015). İyi yönetilen bir kurumsal imajın, sponsorluk gelirlerini artırdığı, yetenekli sporcuların kulübü tercih etmesini sağladığı ve taraftar sadakatini kriz dönemlerinde bile koruduğu gözlemlenmektedir.

Yeni nesil teknolojik iletişim araçlarının ve dijital liderlik pratiklerinin etkin kullanımının, günümüzde kurumsal imajı şekillendiren en önemli stratejik faktörlerin başında geldiği kabul edilmektedir (Westerman ve ark., 2014). Liderlerin teknolojik platformlar üzerinden yürüttüğü şeffaf, hesap verebilir ve yenilikçi yönetim vizyonunun, taraftar ve diğer tüm paydaşların kulübe yönelik kurumsal imaj algısını pozitif yönde güçlendirdiği aktarılmaktadır. Bu durumun, nihai olarak taraftarın kurumsal aidiyet duygusunu artırarak kulübün ekonomik bağımsızlığına doğrudan katkı sağladığı sonucuna varılmaktadır (Kargün ve ark., 2015).

4. LİDERLİK KAVRAMINDAKİ PARADİGMA DEĞİŞİMİ

Liderliğin, sabit ve değişmez bir yetenekler bütünü olmaktan ziyade; insanlık tarihi boyunca teknolojik devrimlere, ekonomik krizlere ve dönemin sosyolojik ihtiyaçlarına göre sürekli şekil değiştiren dinamik bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Northouse, 2018). Sanayi Devrimi sonrası şekillenen geleneksel liderlik modellerinin genellikle katı hiyerarşik yapılara, bürokrasiye ve yukarıdan aşağıya işleyen, hantal karar alma mekanizmalarına dayandığı bilinmektedir (Bennis, 2013). Bu modelde bilginin sadece tepedeki yöneticilerde toplandığı ve aşağıya emirler şeklinde iletildiği saptanmıştır.

Ancak günümüz dijital çağının getirdiği sınır tanımayan iletişim, yoğun veri akışı ve yüksek belirsizlik ortamının, geleneksel modellerin esneklik eksikliğini açıkça ortaya çıkardığı görülmektedir. Spor gibi anlık kararların büyük finansal ve prestij etkilerine sahip olduğu bir sektörde, hantal karar alma süreçlerinin kabul edilemez bir durum olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle, organizasyonların hayatta kalabilmesi için hiyerarşiyi azaltan, bilgiyi tabana yayan ve çevik yaklaşımları benimseyen yeni paradigma modellerine geçişin zorunlu hale geldiği vurgulanmaktadır (Avolio ve ark., 2014).

5. YENİ NESİL LİDERLİK MODELLERİ

5. 1. Dijital Liderlik (E-Liderlik) Modeli

Dijital liderliğin, organizasyonların fiziksel ve çevrimiçi varlıklarını en üst düzeye çıkarmak amacıyla, gelişmiş bilgi ve iletişim teknolojileri ile insan kaynağının uyum içinde, stratejik bir hedefe doğru yönetilmesi sanatı olduğu tanımlanmaktadır (Sheninger, 2014). Bu yeni nesil modelde yöneticiler tarafından, teknolojinin sıradan bir donanım veya mecburi bir maliyet kalemi olarak değil; doğrudan stratejik bir iş ortağı olarak konumlandırıldığı ifade edilmektedir (Westerman ve ark., 2014). Spor organizasyonlarındaki etkili dijital liderlerin, antrenör heyeti, sporcu grubu ve idari kadro arasındaki karmaşık iletişim ağını dijital platformlar üzerinden verimli ve kesintisiz bir şekilde koordine etme becerisine sahip olduğu aktarılmaktadır (Cortellazzo ve ark., 2019).

5. 2. Çevik (Agile) Liderlik

Çevik liderlik; belirsizliğin, kaosun ve kriz ihtimalinin yüksek olduğu dinamik ortamlarda hızlı inisiyatif alabilme, hata yapmaktan korkmama ve tüm organizasyonu ani değişimlere adaptasyona teşvik etme yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Joiner ve Josephs, 2007). Spor yönetiminin doğası gereği anlık alınan maç sonuçları, beklenmedik sakatlık krizleri, hakem kararları ve transfer pazarındaki ani ekonomik dalgalanmalar göz önüne alındığında, çevikliğin hayati bir zorunluluk olduğu kabul edilmektedir (Ratten, 2019). Çevik spor yöneticileri tarafından, karar alma gücünün tek bir merkezde toplanması yerine, yetki devri yapılarak organizasyon içinde tabana yayılan bir kolektif zeka oluşturulduğu saptanmıştır (Mckinsey, 2020).

5. 3. Veri Odaklı Karar Alma

Geçmişte spor yönetiminde kararların büyük ölçüde yöneticilerin ve antrenörlerin kişisel deneyimlerine ve sezgilerine dayandığı, ancak yeni liderlik modellerinin tamamen veriye, matematiğe ve istatistiğe odaklandığı ifade edilmektedir (Davenport, 2014). Modern sporda altyapıdaki yetenek seçimi, as takımın performans takibi, bilet fiyatlandırması ve ticari yatırımların, büyük veri algoritmaları ve makine öğrenmesi kullanılarak sıfır hataya en yakın şekilde optimize edildiği görülmektedir (Gerrard, 2016). Liderin bu süreçteki asıl kritik rolünün, sadece veriyi okumak değil; bu veriyi üreten analistler ile sahada ter döken spor profesyonelleri arasındaki kültürel farkı ve terminolojiyi ortaklaştıran bir köprü kurmak olduğu bildirilmektedir (Lopez ve ark., 2021).

6. DİJİTAL ÇAĞDA DUYGUSAL ZEKA, EMPATİ VE ETKİLEŞİM

6. 1. Duygusal Zeka (EQ) ve Dijital Empati

Teknoloji ve dijitalleşme süreçleri organizasyonlardaki operasyonel otomasyonu maksimum seviyeye çıkarsa da, spor yönetiminin merkezinde daima insan unsurunun bulunduğu unutulmamalıdır. İnsan psikolojisinin karmaşıklığının, teknoloji ne kadar gelişirse gelişsin, duygusal zekâsı yüksek yöneticiler gerektirdiği savunulmaktadır (Goleman, 2017). Pandemi sonrası dönemle birlikte yüz yüze iletişimin azaldığı ve sanal mesailerin arttığı bu yeni çağda liderlerin, ekranlar üzerinden dahi çalışanlarının hislerini anlayabilme yetisi olan dijital empati kurabilme yetkinliğini geliştirmek zorunda oldukları saptanmıştır (Terry ve Gonsalves, 2020). Bireylerin motivasyonunun ve kuruma duyulan imaj algısının, dijital platformlardaki ortamda dahi yöneticinin sunduğu samimi psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğu ifade edilmektedir (Kargün ve ark., 2015).

6. 2. Dijital Taraftar Etkileşiminin Yönetilmesi

Modern çağda taraftarlık kavramının yapısal bir değişime uğradığı; taraftarların sadece stadyum tribünlerinde maçı izleyen pasif tüketiciler olmaktan çıkıp, sosyal medya üzerinden anlık etkileşimde olan aktif paydaşlara dönüştüğü aktarılmaktadır (Buhler ve Nufer, 2013). Yeni nesil spor yöneticilerinin, yaratıcı sosyal medya stratejileri ve artırılmış gerçeklik uygulamaları ile stadyum deneyimini fiziksel sınırların ötesine taşıyacak vizyona sahip olmaları gerektiği bildirilmektedir (Ratten, 2020). Kulüplerin dijital mecralarda kurduğu aktif, şeffaf ve samimi iletişim ağının, kurumsal imajı doğrudan beslediği ve global pazarda marka değerini güçlendiren temel bir strateji olduğu saptanmıştır (Tuncel ve İnal, 2021).

6. 3. E-Spor Ekosistemi ve Liderlik

Küresel çapta devasa bir sektöre dönüşen e-spor ekosisteminin, geleneksel spor yönetimi kurallarının dijital arenaya uyarlanmasını zorunlu hale getirdiği görülmektedir (Cunningham ve ark., 2018). E-spor organizasyonlarının yönetiminin; fiziksel sporlardan farklı olarak siber güvenlik, global dijital yayın hakları ve çevrimiçi yürütülen sponsorluk anlaşmaları gibi yeni nesil idari yetkinlikler gerektirdiği belirtilmektedir (Peng ve ark., 2020). Günümüzde asırlık geçmişe sahip geleneksel spor kulüplerinin bile e-spor şubeleri kurarak, yeni pazardaki dijital liderlik dinamiklerine ayak uydurmaya çalıştıkları kaydedilmektedir (Scholz, 2019).

7. DÖNÜŞÜM SÜRECİNDE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR VE ETİK

7. 1. Organizasyonel Engeller

Spor kulüplerinde dijital entegrasyonun önündeki en büyük organizasyonel engelin finansal kaynak yetersizliğinden ziyade insan kaynağı kaynaklı olduğu; bu durumun da geleneksel personelin yeni teknolojiye gösterdiği dijital direnç kavramıyla açıklandığı ifade edilmektedir (Westerman ve ark., 2014). Bunun yanı sıra, bulut sistemlerinin kurulumundaki yüksek başlangıç maliyetleri ile kişisel verilerin korunmasına dair hukuki risklerin, yöneticileri zorlayan ana faktörler arasında yer aldığı bildirilmektedir (Cortellazzo ve ark., 2019). Ayrıca, teknolojiyle doğup büyüyen genç sporcular ile eski usul yöneticiler arasındaki kuşak

çatışmalarının, yönetim süreçlerini zaman zaman aksattığı gözlemlenmektedir (Northouse, 2018).

7. 2. Etik Liderlik ve Dijital Şeffaflık

Dijital dünyada bilginin kontrolsüz yayılması ve veri manipülasyonu risklerinin, spor yönetiminde etik liderlik ihtiyacını en üst seviyeye çıkardığı vurgulanmaktadır (Brown ve Treviño, 2006). Sporcu sağlık verilerinin mahremiyetinin korunması, biletleme sistemlerinin adilliği ve kulüp bütçelerinin şeffaf yönetimi konularının, modern dijital liderlerin en önemli hukuki ve ahlaki sorumluluk alanları olduğu belirtilmektedir (Dalkılıç ve ark., 2017). Etik ihlallerin anında küresel bir itibar krizine dönüştüğü bu çağda, sağlam bir kurumsal imaj inşa etmek için kulüplerin şeffaflık mekanizmalarını dijital araçlarla güvence altına almasının şart olduğu saptanmıştır (Kargün ve ark., 2015).

8. YENİ NESİL LİDERİN TEMEL YETKİNLİKLERİ VE SENTEZ

Günümüz ve geleceğin spor yöneticisinin; ileri düzey teknoloji okuryazarı, global bir vizyona sahip ve değişime sürekli açık, esnek bir karakterde olması gerektiği ifade edilmektedir (Sheninger, 2014). Acil ve öngörülemez kriz anlarında sığ duygusal tepkiler yerine algoritmik düşünebilme, yüksek stres altında soğukkanlı kalıp analitik kararlar verebilme yeteneğinin, modern lideri diğerlerinden ayıran temel vasıf olduğu savunulmaktadır (Avolio ve ark., 2014). Aynı zamanda bu nitelikteki liderlerin, birbirinden tamamen farklı disiplinlere sahip çalışma ekiplerini dijital toplantı odalarında ortak bir kurum kültürü etrafında kenetleyebildikleri görülmektedir (Bennis, 2013).

Geleceğin spor yönetiminin, yapay zeka algoritmaları ile insan sezgisinin birbirini dışlamadığı, aksine entegre çalışarak birbirinin eksiklerini kapattığı melez bir model üzerinden yürüyeceği öngörülmektedir (Davenport, 2020). Makine öğrenmesi algoritmaları saha içi taktiksel süreçleri ve bilet satışlarını optimize ederken; yöneticinin saha dışındaki psikolojik sağlığı, takım ruhunu ve kurumsal duruşu yöneten kişi rolünü üstleneceği belirtilmektedir (Lopez ve ark., 2021). Sonuç olarak en başarılı lider profilinin, teknolojik dönüşümü sadece bir donanım yeniliği olarak görmeyen, onu insani değerleri yücelterek kurum kültürüne işleyen kişilerden oluştuğu vurgulanmaktadır (Goleman, 2017).

9. SONUÇ VE ÖNERİLER

Gerçekleştirilen araştırmalar ve mevcut piyasa dinamikleri göstermektedir ki; spor endüstrisinde dijitalleşme ve bu sürece entegre edilmiş yeni nesil liderlik modelleri artık geçici bir trend değil, modern rekabet ortamında hayatta kalmanın temel stratejisi olarak konumlanmıştır (Ratten, 2019). Geleneksel yöntemlerde ısrar eden kulüplerin finansal ve sportif olarak gerilemesinin kaçınılmaz olduğu görülmektedir. Sektördeki teknolojik dönüşümün bilimsel bir zeminde sağlam adımlarla ilerlemesi için, spor kulüplerinin üniversitelerle teknoloji transferi, araştırma-geliştirme ve kurumsal imaj yönetimi odaklı sürdürülebilir ortak projeler üretmesinin elzem olduğu düşünülmektedir (Kargün ve ark., 2015).

Bu bağlamda tüm yöneticilerin, antrenörlerin ve idari personelin düzenli hizmet içi eğitimlerden geçirilerek dijital okuryazarlık yetkinliklerinin, veri okuma becerilerinin ve siber güvenlik farkındalıklarının sürekli olarak güncellenmesi önerilmektedir (Tuncel ve İnal, 2021).

Liderlerin, teknolojiyi bir tehdit olarak değil, sporun ve sporcunun potansiyelini maksimize eden bir araç olarak kurum kültürüne yerleştirmesinin, Türk ve dünya spor yönetiminin geleceği açısından kritik öneme sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

- Avolio, B. J., Sosik, J. J., Kahai, S. S. ve Baker, B. (2014). E-leadership: Re-examining transformations in leadership source and transmission. *The Leadership Quarterly*, 25(1), 105-131.
- Bennis, W. (2013). *On Becoming a Leader*. Basic Books.
- Brown, M. E. ve Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595-616.
- Buhler, A. ve Nufer, G. (2013). *Relationship Marketing in Sports*. Routledge.
- Cortellazzo, L., Bruni, E. ve Zampieri, R. (2019). The Role of Leadership in a Digitalized World: A Review. *Frontiers in Psychology*, 10, 1938.
- Cunningham, G. B. ve ark. (2018). E-Sport Management. *Sport Management Review*.
- Dalkılıç, M., Kargün, M. ve Kızar, O. (2017). Primary school students' level of participation in sport in terms of different variables. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-19.
- Davenport, T. H. (2014). *Big Data at Work: Dispelling the Myths, Uncovering the Opportunities*. Harvard Business Review Press.
- Davenport, T. H. (2020). *The AI Advantage: How to Put the Artificial Intelligence Revolution to Work*. MIT Press.
- Gartner. (2020). *Digital Business Transformation*. Gartner Research Report.
- Gerrard, B. (2016). *Analytics in Elite Sport*. Analytics in Sports.
- Goleman, D. (2017). *Leadership: The Power of Emotional Intelligence*. More Than Sound.
- Joiner, B. ve Josephs, S. (2007). *Leadership Agility: Five Levels of Mastery for Anticipating and Initiating Change*. Jossey-Bass.
- Kargün, M., Dalkılıç, M. ve Ağaoğlu, Y. S. (2015). Spor Kulüplerine Yönelik Kurumsal İmaj Algısının Araştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 26.
- Lopez, J. ve ark. (2021). Data analytics in sports management: Emerging trends. *Journal of Sports Technology*.
- McKinsey & Company. (2020). *Agility in the time of COVID-19*. McKinsey Insights.
- Northouse, P. G. (2018). *Leadership: Theory and Practice*. Sage Publications.
- Peng, Q. ve ark. (2020). Management and Operations of Esports. *Journal of Esports Research*.
- Ratten, V. (2019). *Sports Technology and Innovation: Assessing Cultural and Social Factors*. Springer.

-
- Ratten, V. (2020). Coronavirus (covid-19) and sports entrepreneurship. *Sports in Society*.
- Scholz, T. M. (2019). *eSports is Business: Management in the World of Competitive Gaming*. Palgrave Pivot.
- Sheninger, E. (2014). *Digital Leadership: Changing Paradigms for Changing Times*. Corwin Press.
- Terry, C. ve Gonsalves, L. (2020). *Digital Empathy in Leadership*. Leadership Connections.
- Tuncel, M. ve İnal, M. (2021). Spor yönetiminde dijital dönüşüm. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*.
- Westerman, G., Bonnet, D. ve McAfee, A. (2014). *Leading Digital: Turning Technology into Business Transformation*. Harvard Business Press.

E-Spor ve Geleneksel Spor Yönetiminde Liderlik Yaklaşımları

Prof. Dr. Mehmet DALKILIÇ¹, Doktora Öğrencisi Muhammet KÜÇÜKKORAŞ²

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
E-mail: m.dalkilic@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-0776-7365

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
E-mail: muhammetkucukkoras@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1187-3697

Özet: Bu çalışma, dijitalleşmenin ve teknolojik dönüşümün sporun doğasını yeniden şekillendirdiği bir dönemde; köklü bir geçmişe sahip geleneksel spor yönetimi ile yükselen bir güç olan e-spor ekosistemini liderlik dinamikleri açısından karşılaştırmalı bir perspektifle ele almaktadır. İnsanlık tarihi boyunca ortak bir amaca yönelme sürecinde merkezi bir rol oynayan liderlik olgusu, sporun dijitalleşmesiyle birlikte yapısal bir kabuk değişimine uğramıştır. Araştırmamızın temel eksenini, geleneksel modellerin yerleşik hiyerarşileri ile e-sporun çevik ve veri odaklı yapısı arasındaki yönetsel farklılıkları literatür verileri ışığında çözümlemektir.

Geleneksel spor branşlarında liderlik; genellikle antrenör veya teknik direktör merkezli, emir-komuta zincirine dayalı, dikey ve hiyerarşik bir yapı sergilemektedir. Bu sistemde liderliğin meşruiyeti, büyük oranda yıllara dayanan deneyim, kıdem ve fiziksel otorite üzerinden inşa edilir. Ancak e-sporun saniiyelerle ölçülen, anlık veri akışına dayalı ve yüksek tempolu doğası, bu katı hiyerarşik kademelerin esnetilmesini zorunlu kılmıştır. E-spor ekosisteminde kararların tek bir merkezden alınması yerine, takım üyeleri arasında dağıtıldığı "paylaşımlı liderlik" ve katılımcılığın ön planda olduğu "demokratik liderlik" modelleri, operasyonel bir ihtiyaç olarak belirmektedir.

İncelemeler, liderlik vasıflarının belirlenmesinde e-spor ve geleneksel sporun farklı yetkinlik setlerini önelediğini göstermektedir. Geleneksel branşlarda stratejik liderlik daha çok saha dışı planlamaya odaklanırken; e-sporunda lider (In-Game Leader - IGL), oyunun en sıcak anında hem yüksek düzeyde teknik beceri (mechanical skill) sergilemek hem de dijital stratejiyi anlık olarak güncellemek zorundadır. Bu durum, e-spor liderleri üzerinde geleneksel modellere kıyasla çok daha yoğun bir bilişsel yük oluşturmaktadır. Çalışmada, başarıyı belirleyen temel faktörün sadece stratejik bilgi değil, aynı zamanda değişen durumlara hızla adapte olabilme yeteneği olan "bilişsel esneklik" olduğu saptanmıştır.

İletişim süreçleri açısından bakıldığında, geleneksel spordaki fiziksel jestler, mimikler ve doğrudan sözlü etkileşime dayalı klasik metodolojinin yerini; e-sporunda tamamen dijitalleşmiş, kodlanmış ve yüksek hızlı veri transferi mekanizmalarına bıraktığı görülmektedir. Bu yeni iletişim dili, liderin takımı yönlendirme biçimini fiziksel bir motivasyon kaynağından ziyade, bir "bilgi işlem merkezi" operatörlüğüne dönüştürmüştür.

Sonuç olarak; e-sporun kendine özgü dijital karakteri, liderliği geleneksel kalıplardan kopararak teknolojiyle entegre olmuş hibrit bir disiplin haline getirmiştir. Spor yönetiminin geleceğinde, geleneksel sporun kurumsal disiplini ile e-sporun esnek ve katılımcı yapısının sentezlenmesi kaçınılmaz bir gerekliliktir. Liderlik tarzlarının durumsal gerekliliklere göre optimize edilmesi ve her iki alanın güçlü yönlerinin stratejik bir potada eritilmesi, spor endüstrisinde sürdürülebilir başarının temel anahtarı olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: e-spor, geleneksel spor, liderlik, spor yönetimi, dijitalleşme.

Giriş

İnsanlık tarihi boyunca ortak bir gaye etrafında birleşen grupların sevk ve idaresi, toplumsal yaşamın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamıştır. Bu bağlamda liderlik; sadece bir otorite figürü olmanın ötesinde, değişimlere uyum sağlayabilen, ekip içi güveni tesis eden ve stratejik hedeflere yönelik motivasyonu canlı tutan çok boyutlu bir yetkinlikler bütünüdür. Modern spor yönetimi disiplini ise liderlik, bir vizyonun paydaşlarca benimsenmesini sağlayan ve hiyerarşiden ziyade etkileşime dayalı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Geleneksel spor yapılarında bu süreç; duruma göre merkezileşen otoriter tutumlardan, sporcunun gelişimini odağa alan koçluk modellerine kadar geniş bir yelpazede karşılık bulur.

Ancak günümüzde dijital dönüşüm, rekabetin sınırlarını fiziksel sahalardan sanal evrenlere taşıyarak "e-spor" kavramını literatürün merkezine yerleştirmiştir. E-spor, basit bir oyun aktivitesi olmaktan çıkarak; insan-bilgisayar arayüzleri aracılığıyla zihinsel ve motor becerilerin sergilendiği, kurumsallaşmış ve küresel bir fenomen haline gelmiştir. Özellikle MOBA, FPS ve RTS gibi farklı türlerdeki oyun mekanikleri, oyuncuların anlık reaksiyon, yüksek bilişsel kapasite ve kusursuz bir takım koordinasyonu talep etmektedir.

Bu dijital ekosistemde liderlik, geleneksel modellerin aksine çok daha dinamik ve teknolojiyle iç içe geçmiş bir yapı sergilemektedir. E-sporun doğası, katı hiyerarşik yapıları esneterek liderliğin oyun içinde daha demokratik ve "paylaşımlı" bir biçimde icra edilmesini zorunlu kılmaktadır. Fiziksel sporlarda tecrübe ve kıdem ön plandayken, e-spor liderliğinde teknik beceri (mechanical skill) ve veri analitiğine dayalı hızlı karar verme yetisi meşruiyetin temel kaynağıdır.

Bu çalışma; geleneksel sporun köklü disiplini ile e-sporun yenilikçi ve hızlı veri akışına dayalı yapısı arasındaki liderlik farklarını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Her iki alanın yönetsel karakteristiklerinin karşılaştırılması, dijital çağda değişen liderlik paradigmalarını anlamak açısından akademik bir gerekliliktir.

Liderlik

Sosyal bir varlık olan insan yaşamı boyunca belirli amaçlar doğrultusunda topluluklarla beraber hareket etmektedir. Hedef doğrultusunda topluluk, grup ya da ekip olarak yol alabilmek için bazı ihtiyaçlar ortaya çıkmaktadır. İnsanlığın var oluşundan bugüne dek ortak hedefli insan birlikteliklerini yönlendiren liderler her zaman vardır. Geçmişten günümüze insanların genelde hiyerarşik sistemlerle hayatını devam ettirdiği her dönemde liderlere ihtiyaç vardır (Eren, 2016). Liderlik kavramı incelenirken lider kişinin yeniliklere ve gelişime açık, insan merkezli çalışan ayrıca ekip içerisinde bulunan alt kademedeki çalışma arkadaşlarına karşı güveni yüksek ve iletişimi kuvvetli, hedef doğrultuyu ve bu doğrultuda uygulanacak stratejiyi belirleyebilen, risk ve sorumluluk alması gerektiğinde alabilen, hedef doğrultuda bünyesindeki kişileri motive edebilen destekleyebilen özelliklerini barındırdığını görülmektedir (Tunçer, 2012).

Sporda liderlik; bir vizyonun inşası, bu vizyonun paydaşlara aktarılması ve belirlenen hedeflere yönelik kolektif bir motivasyonun sürdürülmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç

yalnızca hiyerarşik üstlerle (antrenör, kaptan) sınırlı kalmayıp, takımın tüm üyelerini kapsayan yatay bir etkileşim biçimidir. Etkili bir liderlik performansı; ileri düzey iletişim yetkinliği, empati, stratejik karar alma ve kriz yönetimi becerilerine dayanmaktadır (Uğur ve ark. 2024).

Spor ekosisteminde uygulanan yönetsel yaklaşımlar üç temel kategoride incelenebilir: Otoriter Liderlik: Karar mekanizmasının merkezileştiği, hızlı müdahale gerektiren durumlarda efektif olan tek yönlü bir yönetim modelidir.

Demokratik Liderlik: Katılımcı karar alma süreçlerini teşvik ederek, sporcuların aidiyet duygusunu ve içsel motivasyonunu maksimize eden modeldir.

Koçluk (Gelişimsel) Liderliği: Bireysel potansiyelin maksimizasyonuna odaklanan ve sporcuların yetkinliklerini uzun vadeli bir perspektifle geliştirmeyi amaçlayan yaklaşımdır.

Liderlik, takım içi sinerjinin tesisi ve operasyonel verimliliğin artırılması noktasında belirleyici bir değişkendir. Liderin vizyonu, zorlu süreçlerde moral ve motivasyonun korunmasını sağlayarak takımın dayanıklılığını artırır. Sonuç olarak, liderlik tarzlarının durumsal gerekliliklere göre optimize edilmesi, sadece sportif başarıyı değil, aynı zamanda sürdürülebilir bir takım kültürü ve ruhunu da inşa etmektedir. Bu bağlamda, sporcu ve antrenör eğitimlerinde liderlik yetkinliklerinin geliştirilmesi stratejik bir zorunluluktur.

E-Spor

Elektronik spor (e-spor), dijital oyunların profesyonel, organize ve yüksek düzeyde rekabetçi bir yapıda icra edilmesini ifade eden çok boyutlu bir olgudur. Akademik literatürde e-spor, basit bir eğlence aktivitesinden ziyade kurumsallaşmış yapısı ve ekonomik dinamikleriyle bağımsız bir disiplin olarak analiz edilmektedir.

E-sporun doğasını açıklayan temel akademik yaklaşımlar şu şekilde kategorize edilebilir. Bilgisayar Aracılı Etkileşim: Hamari ve Sjöblom (2017), e-sporu sporun temel unsurlarının elektronik sistemler vasıtasıyla kolaylaştırıldığı, girdi ve çıktıların insan-bilgisayar arayüzleri üzerinden sağlandığı bir tür olarak tanımlar. Bu tanım, eylemin fiziksel mekandan ziyade sanal evrende gerçekleştiğine vurgu yapar.

Kabiliyet ve Gelişim Odaklı Yaklaşım: Wagner (2006), kavramı bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla zihinsel ve fiziksel yeteneklerin geliştirildiği ve kıyaslandığı bir platform olarak nitelendirerek, sürecin pedagojik ve gelişimsel boyutuna dikkat çeker.

Profesyonelleşme ve İzleyici Deneyimi: Hollist (2015), e-sporu bir izleyici kitlesi önünde gerçekleştirilen profesyonel müsabakalar olarak tanımlarken; Taylor (2012) bu sürecin "seyirlik ve profesyonelleştirilmiş bir spor" yapısına dönüştüğünü savunmaktadır.

Günümüzde e-spor, "elektronik" bileşeniyle dijital tabanını, "spor" bileşeniyle ise örgütlü, anlık ve rekabetçi niteliğini temsil etmektedir (Hindin ve ark., 2020). Organize turnuvalar, lig yapıları ve hakem denetimleri gibi unsurlar e-sporun kurumsallaşma düzeyini kanıtlamaktadır. Bu yapısal gelişim, e-sporun popüleritesini artırmış ve belirli segmentlerde geleneksel spor dallarının izleyici kitlesini aşan küresel bir fenomen haline gelmesini sağlamıştır (Lynch, 2017).

E-Spor nedir?

E-spor ekosistemi, her biri farklı bilişsel ve motor beceriler gerektiren çeşitli türlerden oluşan geniş bir spektruma sahiptir. Bu disiplinler, oyun mekanikleri ve stratejik gereksinimleri doğrultusunda şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

MOBA (Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Arenası)

Takım tabanlı stratejinin ve anlık reflekslerin merkezi bir rol oynadığı bu türde, oyuncular özgün yeteneklere (ultilere) sahip karakterleri kontrol eder. Temel amaç, koordineli bir şekilde özel yetenekleri kullanarak rakibe karşı üstünlük kurmak ve maç turlarını kazanmaktır (Yumrukuz, 2022). Örnekler, League of Legends, Dota 2.

FPS (Birinci Şahıs Nişancı)

Birinci şahıs bakış açısıyla 3D ortamlarda icra edilen bu tür, ileri düzey el-göz koordinasyonu ve reaksiyon hızı gerektirir. Harita navigasyonu, eşya yönetimi ve taktiksel çatışma gibi karmaşık becerilerin yanı sıra; takım koordinasyonu, hızlı karar verme ve iletişim yetkinliği başarının anahtarıdır (Lample ve Chaplot, 2017; Yazıcı, 2022). Örnekler, CS:GO, Valorant, Call of Duty.

RTS (Gerçek Zamanlı Strateji)

Kaynak yönetimi, üs inşası ve teknolojik gelişim gibi eş zamanlı (multitasking) yürütülen karmaşık görevleri kapsar. "Savaş sisi" gibi kısıtlı bilgi ortamlarında stratejik öngörü ve hesaplamalı zekâ kullanımı zorunludur (Lara-Cabrera, 2013). Örnek, StarCraft II.

Spor Simülasyonları ve Dövüş Oyunları

Spor Simülasyonları: Geleneksel branşların dijital ikizleridir; gerçek dünya kuralları çerçevesinde rekabetçi bir ortam sunar (İnan ve ark., 2024). Örn: FIFA, NBA 2K.

Dövüş Oyunları: Bireysel performansın, teknik ezberin (kombinasyonlar) ve karakter hakimiyetinin ön planda olduğu, sanal rakibe karşı üstünlük kurma mücadelesidir (TESFED, 2020). Örn: Street Fighter, Tekken.

E-Sporda Liderlik

E-sporda oyuncu ilk olarak yalnız bir şekilde hareket etmeyi kontrolleri kullanmayı öğrenmeye çalışırken, oyuncunun takım ile oynamaya başladığında lider kişilerin ortaya çıkması mümkündür. (Keçeçi, 2024).

E-sporda, takım üyeleri çevrimiçi platformlarda birlikte performans sergilerler ve performansları bu dijital ortamlarda sergilenir. Bu koşullar altında, bir liderin etkili olabilmesi için, oyuncuların motivasyonunu artırma, çatışmaları yönetme, hızlı geri bildirim sağlama ve sanal ortamlarda net kararlar alma gibi nitelikler ön plana çıkar. Bu durum, e-sporda liderliği teknoloji ile bütünleşmiş bir sürece dönüştürür. Sonuç olarak, geleneksel liderlik uygulamalarından ayrılır ve yeni iletişim yöntemleri ve dijital stratejik yönetim becerileri

gerektirir. Bu, e-sporla liderliği dijital çağda hem teorik hem de pratik olarak özgün bir araştırma alanı haline getirir (Keçeci ve elik, 2024).

Geleneksel Spor ve E-Spor Liderlik Yaklaşımlarının Karşılaştırılması

Geleneksel sporlar ve e-spor dünyası, rekabetin doğası gereği birbirine yakın gibi görünse de liderlik yaklaşımları konusunda oldukça ilginç ayrışmalar gösteriyor. Akademik literatür, geleneksel sportardaki köklü hiyerarşık yapı ile e-sporun daha dinamik ve "dağıtılmış" liderlik yapısı arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koyuyor.

Tablo 1. Geleneksel Spor ve E-Spor Liderlik Yaklaşımlarının Karşılaştırılması

Kriter	Geleneksel Spor Liderliği	E-Spor Liderliği
Temel Yaklaşım	Genellikle hiyerarşık ve otoriter (Antrenör-merkezli).	Daha yatay ve demokratik (Oyun içi lider - IGL odaklı).
İletişim Yapısı	Sözlü, fiziksel ipuçları ve doğrudan müdahale.	Tamamen dijital, hızlı veri akışına dayalı ve anlık.
Otorite Kaynağı	Deneyim, yaş ve geçmiş başarılar.	Teknik beceri (mechanical skill), stratejik zeka ve oyun bilgisi.
Karar Mekanizması	Genellikle saha kenarındaki teknik direktörün kontrolünde.	Veri analizi ve Saha içindeki oyuncuların (IGL) anlık, otonom kararları.
Geri Bildirim	Ma arası veya sonrası yapılandırılmış seanslar.	Eş zamanlı ve veri analitiği destekli sürekli dnđ.
Liderlik Teorisi	Dönüşümsel ve Durumsal Liderlik ağırlıklı	Sosyal Mübadele ve Takım İçi Yetkilendirme
Psikolojik Odak	Fiziksel dayanıklılık ve disiplin inşası	Bilişsel eviklik ve dijital stres yönetimi
Çatışma Yönetimi	Formel disiplin süreçleri	Dialog ve anlık çözüm odaklı yaklaşım
Duygusal Zeka	Fiziksel motivasyon ve takım ruhu inşası.	Kriz yönetimi ve dijital ortamdaki yüksek stresin regülasyonu.

Geleneksel sportlarda liderlik, genellikle antrenörün otoritesine dayanan bir yapı arz ederken; Hamari ve Sjöblom (2017), e-sporun dijital doğasının bu hiyerarşıyı kırdığını ve liderliğin oyun içinde daha "demokratik" bir yapıya büründüğünü belirtmektedir. E-sporun bir spor dalı olarak

kabul edilebilirliğini tartışan Jenny ve ark. (2017), fiziksel sporlardaki geleneksel liderlik modellerinin e-sporun yüksek hızlı veri akışına uyum sağlamakta zorlandığını, bu nedenle e-sporunda "Paylaşımlı Liderlik" (Shared Leadership) modelinin zorunlu bir ihtiyaç olarak ortaya çıktığını vurgular.

Psikolojik ihtiyaçlar açısından bakıldığında, Garcia-Lanzo ve Chamarro (2018) e-spor oyuncularının özerklik ve yeterlilik hislerinin liderlik tarzıyla doğrudan ilişkili olduğunu, bu durumun geleneksel sporlardaki "emir-komuta" zincirinden farklı olarak daha destekleyici bir liderlik tipini (Transformasyonel Liderlik) gerektirdiğini ifade ederler.

Son olarak, Gümüşdağ ve ark. (2025) tarafından yapılan çalışma, sporda karar verme süreçlerinde dikkatin ve hafızanın rolünü vurgulayarak, e-spor liderliğinin geleneksel sporlara göre çok daha yoğun bir bilişsel yük altında gerçekleştiğini ve bu durumun liderlik yaklaşımlarında "bilişsel esneklik" faktörünü birincil öncelik haline getirdiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, geleneksel spor ve e-spor ekosistemlerindeki liderlik yaklaşımlarını karşılaştırmalı bir perspektifle inceleyerek, dijitalleşmenin yönetim modelleri üzerindeki dönüştürücü etkisini ortaya koymuştur. Elde edilen veriler ve literatür analizi sonucunda şu temel çıkarımlara ulaşılmıştır:

Liderlik Yapısındaki Dönüşüm: Geleneksel sporlarda liderlik daha çok antrenör merkezli, hiyerarşik ve otoriter bir yapı arz ederken; e-sporun dinamik doğası, liderliğin oyun içinde daha "demokratik" ve "paylaşımlı" bir yapıya bürünmesini zorunlu kılmaktadır.

İletişim ve Karar Mekanizması: Geleneksel sporlarda sözlü ve fiziksel ipuçlarına dayalı liderlik ön plandayken, e-sporunda tamamen dijital, anlık veri akışına dayalı ve yüksek hızlı bir iletişim yapısı hakimdir. E-spor liderliğinde (IGL), geleneksel modellere kıyasla çok daha yoğun bir bilişsel yük ve "bilişsel esneklik" ihtiyacı gözlemlenmektedir.

Otorite Kaynağı: Geleneksel branşlarda otorite büyük oranda deneyim ve geçmiş başarılarla dayanırken, e-spor ekosisteminde teknik beceri (mechanical skill), güncel stratejik zeka ve oyun bilgisi meşruiyetin temel kaynağını oluşturmaktadır.

Psikolojik Gereksinimler: E-spor oyuncularının özerklik ve yeterlilik hislerinin korunması için geleneksel "emir-komuta" zinciri yerine, daha destekleyici ve transformasyonel (dönüşümsel) bir liderlik modelinin sergilenmesi, oyuncu motivasyonu açısından stratejik öneme sahiptir.

Sonuç olarak, e-sporun kendine has dijital doğası, liderliği geleneksel uygulamalardan ayırarak teknoloji ile bütünleşmiş özgün bir disiplin haline getirmiştir. Spor ekosisteminin geleceğinde, liderlik tarzlarının durumsal gerekliliklere göre optimize edilmesi ve özellikle e-sporadaki "paylaşımlı liderlik" modellerinin geleneksel spor yönetimlerine entegre edilmesi, sürdürülebilir başarı ve takım kültürü inşası için bir gereklilik olarak görülmektedir.

Kaynaklar

- Anonim, (2020). TESFED. Erişim adresi: <https://tesfed.org.tr/branslar> (erişim tarihi: 26.02.2026).
- Eren, E., (2016). *Yönetim ve organizasyon (Çağdaş ve küresel yaklaşımlar)*. İstanbul. Beta Yayınları.
- García-Lanzo, S., & Chamarro, A. (2018). Basic psychological needs, passion and motivations in amateur and semi-professional eSports players. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 36(2), 59-68.
- Gumusdag, H., Egesoy, H., & Sahbudak, E. (2024). Decision making in sport: The role of attention, prioritisation and memory. *International Journal of Physical Education & Sports*, 7(1), 000185. <https://doi.org/10.23880/ijpes-16000185>
- Hamari, J., ve Sjöblom, M., (2017). What is E-Sports and Why Do People Watch It? *Internet Research*, 27(2), 211–232.
- Hindin, J., Hawzen, M., Xue, H., Pu, H., & Newman, J. (2020). E-sports. In J. Nauright & S. Ziakas (Eds.), *Routledge handbook of global sport* (pp. 405–415). Routledge.
- Hollist, K.E., (2015). Time to be Grown-Ups About Video Gaming: The Rising Esports Industry and The Need for Regulation. *Arizona Law Review*, 57, 823–847.
- İnan, M., Var, L., Kurtuldu, T., ve Cihan, B.B., (2024). Dijital Spor Oyunları Oynuyorum Çünkü: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Motivasyon Kaynakları. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 27-35.
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual athletes: where eSports fit within the definition of “Sport”. *Quest*, 69(1), 1-18.
- Keçeci, O. (2024). Lider Ol veya Öl: E-Sporcuların Liderlik Algıları Üzerine Bir Araştırma. *Doktora Tezi*. Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
- Keçeci, O., ve Çelik, V. O. (2024). A qualitative study on e-sports players’ leadership perceptions regarding their team coaches. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(1), 144-166.
- Lample, G., ve Chaplot, D. S., (2017). Playing FPS Games With Deep Reinforcement Learning. *Proceedings of the AAAI Conference on Artificial Intelligence*, 31(1).
- Lara-Cabrera, R., Cotta, C., ve Fernández-Leiva, A. J., (2013). A Review of Computational Intelligence in RTS Games. In *2013 IEEE Symposium on Foundations of Computational Intelligence (FOCI)* (pp. 114–121). IEEE.
- Lynch, J. (2017). As NFL Ratings Drop, A New İnternet Study Says Young Men Like Watching Esports More Than Traditional Sports. *Business Insider*.

<https://www.businessinsider.com/nfl-ratings-drop-study-young-men-watch-esports-morethan-traditional-sports-2017-9> (erişim tarihi:26.02.2026)

- Taylor, T. L., (2012). Raising the Stakes: E-Sports and The Professionalization of Computer Gaming. *MIT Press*.
- Tunçer, P. (2012). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Uğur, O. A., Dalkılıç, M., ve Dalkılıç, E. (2024). Sporda liderlik: Takım başarısının anahtarı ve önemi. *5. Uluslararası Türk Dünyası Eğitim Bilimleri ve Sosyal Bilimler Kongresi*, Antalya, Türkiye.
- Wagner, M.G., (2006). On the Scientific Relevance of ESports. *In International Conference on Computer Games: AI, Animation, Mobile, Educational and Serious Games* (pp. 437–440).
- Yazıcı, A., (2022). E-Spora Katılım Gösteren Bireylerin, E-Spora Katılım Motivasyonu Düzeylerinin Öznel Mutluluk, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İhtiyaç Düzeyleriyle Karşılaştırılması. *Y.Lisans Tezi*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
- Yumrukuz, Ö., (2022). Çevrimiçi Çok Oyunculu Oyunlarda Z Kuşağının Oynama Pratikleri. *YAZIT Kültür Bilimleri Dergisi*, 2(2), 274-298.

Wellness (Esenlik) Kavramına Genel Bir Bakış; Fiziksel Esenlik Boyutu

Yusuf Ziya Etlik¹, Şükran İribalçı²

¹Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, E-mail: yusufetlik70@gmail.com

²Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: sarikan@selcuk.edu.tr

Özet: Wellness (esenlik) kavramı, modern sağlık anlayışında bireyin sağlığını yalnızca hastalıkların yokluğu ile açıklayan geleneksel yaklaşımların ötesine geçen bütüncül bir iyi oluş durumunu ifade etmektedir. Günümüzde esenlik; bireyin fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal, ruhsal ve entelektüel boyutlarının bir arada değerlendirilmesini gerektiren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu çalışmada esenlik kavramı, kuramsal temelleri, literatürde geliştirilen modelleri ve temel boyutları çerçevesinde kapsamlı biçimde incelenmiştir. Çalışmada öncelikle esenlik kavramının tarihsel gelişimi ve farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlar ele alınarak kavramın literatürdeki kullanım biçimi açıklanmıştır. Literatürde esenliğin sıklıkla “iyi olma”, “zindelik” ve “sağlıklı yaşam” gibi kavramlarla ilişkilendirildiği, ancak yalnızca hastalığın bulunmaması anlamına gelmeyip bireyin yaşam doyumu, mutluluk, özsaygı, yaşam amacı ve genel yaşam kalitesi gibi birçok unsuru kapsayan dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Çalışmada ayrıca esenlik alanında geliştirilen çeşitli kuramsal modeller incelenmiştir. Bu modeller, esenliğin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığını; bireyin psikolojik özellikleri, sosyal ilişkileri, yaşam tarzı tercihleri ve çevresel koşullarının etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bireyin sağlıklı yaşam davranışları, sosyal destek düzeyi, çevresel koşullar ve kişisel farkındalık düzeyi esenlik düzeyinin önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Esenliğin temel boyutları incelendiğinde fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal, ruhsal ve entelektüel alanların birbirleriyle etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Bu boyutlar arasında kurulan denge bireyin genel iyi oluş düzeyinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle fiziksel esenlik; düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile yakından ilişkilidir. Güncel araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sağlık, metabolik süreçler ve kas-iskelet sistemi üzerinde olumlu etkiler yarattığını; bununla birlikte bireylerin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve stresle başa çıkma becerilerini de geliştirdiğini göstermektedir. Buna karşılık fiziksel aktivite yetersizliği obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak esenlik, bireyin yaşamı boyunca gelişen ve bireysel özellikler, sosyal ilişkiler, çevresel koşullar ve yaşam tarzı davranışlarının etkileşimiyle şekillenen dinamik ve çok boyutlu bir süreçtir. Bu derlemede esenlik kavramının kuramsal temelleri ve literatürde yer alan başlıca modeller incelenmiş; özellikle fiziksel, duygusal, sosyal, psikolojik, ruhsal ve entelektüel boyutların bireyin iyi oluş düzeyini nasıl etkilediği ele alınmıştır. Bu doğrultuda çalışma, esenlik kavramının kuramsal çerçevesini ortaya koyarak gelecekte yapılacak araştırmalar için kapsamlı bir literatür temeli sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: wellness, esenlik, iyi oluş, yaşam kalitesi

A GENERAL OVERVIEW OF THE CONCEPT OF WELLNESS; THE PHYSICAL WELL-BEING ASPECT

Abstract: *The concept of wellness, in modern health understanding, refers to a holistic state of well-being that goes beyond traditional approaches that define an individual's health solely by the absence of disease. Today, wellness is considered a multidimensional structure requiring the simultaneous evaluation of an individual's physical, psychological, emotional, social, spiritual, and intellectual dimensions. This study comprehensively examines the concept of wellness within the framework of its theoretical foundations, models developed in the literature, and fundamental dimensions. First, the historical development of the concept of wellness and its definitions by different researchers are discussed, explaining how the concept is used in the literature. It is emphasized that wellness is frequently associated with concepts such as "well-being," "vitality," and "healthy living," but it does not simply mean the absence of disease; rather, it is a dynamic process encompassing many elements such as life satisfaction, happiness, self-esteem, life purpose, and overall quality of life. The study also examines various theoretical models developed in the field of wellness. These models highlight that wellness is not limited solely to physical health; This reveals that well-being is a multidimensional construct shaped by the interaction of an individual's psychological characteristics, social relationships, lifestyle choices, and environmental conditions. In this context, an individual's healthy lifestyle behaviors, level of social support, environmental conditions, and level of self-awareness are among the important determinants of well-being. When the basic dimensions of well-being are examined, it is seen that physical, psychological, emotional, social, spiritual, and intellectual areas interact with each other. The balance established between these dimensions plays an important role in determining the individual's overall well-being. Physical well-being, in particular, is closely related to regular physical activity, balanced nutrition, sufficient sleep, and healthy lifestyle habits. Current research shows that regular physical activity has positive effects on cardiovascular health, metabolic processes, and the musculoskeletal system; it also improves individuals' psychological well-being, life satisfaction, and stress coping skills. Conversely, insufficient physical activity is considered a significant risk factor for the development of chronic health problems such as obesity, diabetes, and cardiovascular diseases. In conclusion, well-being is a dynamic and multidimensional process that develops throughout an individual's life and is shaped by the interaction of individual characteristics, social relationships, environmental conditions, and lifestyle behaviors. This compilation examines the theoretical foundations of the concept of well-being and the main models found in the literature; in particular, it addresses how physical, emotional, social, psychological, spiritual, and intellectual dimensions affect an individual's level of well-being. Accordingly, this study aims to provide a comprehensive literature foundation for future research by presenting the theoretical framework of the concept of well-being.*

Keywords: *wellness, well-being, quality of life*

Giriş

Sağlık kavramı uzun yıllar boyunca yalnızca hastalıkların yokluğu ile açıklanmış olsa da günümüzde bu yaklaşım yetersiz görülmekte ve insanı çok boyutlu bir bütün olarak ele alan daha kapsamlı modeller önem kazanmaktadır (Kesgin vd., 2006). Bireyin yaşam kalitesi; fiziksel dayanıklılığı, duygusal dengesi, sosyal ilişkileri, zihinsel süreçleri, manevi yönelimi ve psikolojik dayanıklılığı gibi birbirine bağlı birçok unsurla şekillenmektedir (Adams, 1995; Bal, 2008). Bu bakımdan ‘iyi oluş’, durağan bir hal değildir; aksine kişinin tercihleri ve çevresindeki koşullar doğrultusunda sürekli gelişip değişen dinamik bir süreç olarak görülmektedir (Dunn, 1961; Rachele vd., 2013).

Wellness (eselik) kavramı, bu bütüncül bakış açısının bir sonucu olarak ortaya çıkmış ve bireyin yaşamını fiziksel, ruhsal, duygusal, sosyal ve entelektüel yönleriyle birlikte ele alan çok boyutlu bir çerçeve sunmuştur (Dunn, 1961; Hettler, 1980; Adams vd., 1997). Bu bağlamda ortaya çıkan wellness kavramı, bireyin yaşam kalitesini çok boyutlu bir perspektifle değerlendiren önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Wellness, bireyin yalnızca hastalıklardan uzak sağlıklı olmasını değil; kendini gerçekleştirmesini, yaşamına anlam katmasını, dengeli ilişkiler geliştirmesini ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı benimsemesini hedefler (Maslow, 1968; Frankl, 2013). Bu konudaki yaklaşımlar bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürebilmeleri için fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlar arasında uyum sağlanmasının önemini vurgulamaktadır. Bu nedenle eselik, bireyin yaşam tarzı seçimleri, çevresel koşulları ve kişisel deneyimleri doğrultusunda sürekli gelişen ve değişen bir yapı göstermektedir. Bireyin davranışlarını, tutumlarını ve sağlık algısını şekillendiren bu boyutlar birbirinden bağımsız değil; aksine birbirini destekleyen ve zaman zaman birbirine yön veren etkileşimli bir yapı göstermektedir (Adams vd., 1997). Bu nedenle eselik, bireyin yaşamı boyunca gelişen ve bireysel özellikler, sosyal ilişkiler, çevresel koşullar ve yaşam tarzı davranışlarının etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu ve dinamik bir süreçtir. Ayrıca eselik yaklaşımı, modern sağlık anlayışı içerisinde koruyucu sağlık uygulamaları, eğitim, spor ve psikolojik danışma gibi birçok alanda önemli bir rehber niteliği taşımaktadır.

Bu çalışmada eselik kavramına dayanan çeşitli modeller analiz edilmiş; özellikle fiziksel, duygusal, sosyal, psikolojik, ruhsal ve entelektüel boyutların iyi oluşu nasıl şekillendirdiğine odaklanılmıştır. Her bir boyutun kendine özgü özellikleri, bireyin yaşam kalitesiyle ilişkisi ve bu alanlardaki literatür bulguları ayrıntılı olarak incelenmiştir. Böylece eselik kavramının günümüz sağlık anlayışındaki yeri daha belirgin hale getirilerek çok boyutlu iyi oluşun anlaşılmasına katkı sunulması hedeflenmiştir.

Wellness (Eselik) Kavramı

Güncel psikoloji literatüründe eselik kavramı çoğunlukla iki temel yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır. Hedonik yaklaşım, bireyin mutluluk düzeyi ve yaşam doyumu gibi öznel değerlendirmelerine odaklanırken; eudaimonik yaklaşım bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, yaşam amacını keşfetmesi ve psikolojik gelişim süreçlerine vurgu yapmaktadır. Bu iki yaklaşım eselik araştırmalarının kuramsal temelini oluşturmakta ve modern iyi oluş modellerinin gelişmesine önemli katkı sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 2014). Wellness kavramı uzun süredir literatürde yer alsada, araştırmacıların bu kavrama yükledikleri anlamlar tam olarak ortak bir noktada buluşmamaktadır. Türkçede bu terim; “zinde yaşam”, “sağlıklı yaşam”, “iyi olma” ya da “iyi hissetme” gibi ifadelerle karşılanmaktadır. Bazı yazarlar kavramın

mutlaka Türkçeleştirilmesi gerektiğini savunurken, bu doğrultuda en sık kullanılan karşılıkların “zindelik” ve “esenlik” olduğu belirtilmektedir (Ergüven, 2010). Türk Dil Kurumu “esenlik” sözcüğünü bireyin iyi olma ve sağlıklı hissetme durumu olarak tanımlamaktadır. İngilizcedeki “wellness” terimi ise kimi kaynaklarda fiziksel uygunluk veya zindelik ile ilişkilendirilmiş olsa da zamanla bu farklı karşılıklar “esenlik” çatısı altında toplanmış ve kavram literatürde yaygın biçimde benimsenmiştir (Karagözoğlu, 2005). Esenlik, bireyin beden, zihin ve ruh alanlarındaki bütünlüğünü koruma ve sürdürebilme kapasitesini içine alan çok boyutlu bir yaklaşımdır. Fiziksel uygunluk, ruhsal denge, sosyal destek ve çevresel duyarlılık bu yapının temel bileşenleri arasında sayılmaktadır (Polat, 2010).

Kavramsal açıdan esenliği sistematik biçimde ele alan ilk isim Halbert Dunn’dır. Bu yaklaşım, iyilik hâlinin yalnızca hastalığın olmayışıyla açıklanamayacağını; bireyin yaşamındaki işlevsellik düzeyinin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Stewart, 1998). Benzer biçimde Duran (2006), esenlik ve iyi olma hâlinin çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan iki yakın kavram olduğunu belirtmektedir. Esenlik yalnızca hastaliksızlık değildir; yaşamdan alınan genel doyum, mutluluk, özsaygı ve yaşam memnuniyeti gibi olumlu duygusal çıktıları da kapsayan geniş bir çerçeveyi ifade etmektedir. Enerji, canlılık ve coşku gibi duygusal yaşantılar bu çerçevenin önemli unsurları arasında yer almaktadır (Bal, 2008). Literatürde esenliğin fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel ve entelektüel alanlarda yaşam boyu bir denge gerektirdiği sıkça ifade edilse de kavramın kapsamı üzerine tartışmalar devam etmektedir (Ergüven, 2012). Bu nedenle farklı kavramsal öneriler yer alsa da “iyi oluş” terimi özellikle sağlık bilimleri yazınında yaygın biçimde kullanılmaya devam etmektedir.

İyilik hâli kavramı, 1950’li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri’nde sağlıklı yaşamı teşvik eden bütüncül bir yaklaşımın parçası olarak ortaya çıkmıştır (Miller, 2005). Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımında yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil; bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal açılarından tam bir iyilik durumunda olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu tanım, sağlığın bireysel olduğu kadar çevresel ve toplumsal etkenlerle iç içe gelişen bir yapı olduğunu göstermektedir (Kesgin vd., 2006). Sağlık durumunu değerlendirmek için objektif ve subjektif göstergeler kullanılmaktadır. Tıbbi bulgular ve test sonuçları objektif sağlık göstergelerini oluştururken, bireyin kendisini fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan nasıl hissettiğini ifade eden öznel değerlendirmeler subjektif sağlık göstergeleri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle iyilik hâli yalnızca sağlık verileriyle değil, bireyin kendi deneyimlerine dayanan algılarıyla da anlam kazanmaktadır (Bolsoy vd., 2006). Maslow’un ihtiyaçlar kuramı da iyilik hâli kavramıyla yakından ilişkilidir. Maslow (1968), bireyin güvenlik, sevgi ve statü gibi temel ihtiyaçlara sahip olduğunu; bu ihtiyaçların karşılanmasının kişinin kendini gerçekleştirme sürecini desteklediğini belirtmektedir. Bu çerçevede iyilik hâli, yaşamın farklı alanlarında doyum yaşanmasını sağlayan çok katmanlı bir süreç olarak değerlendirilebilir. İyilik hâli statik bir olgu değildir; bireyin yaşamı boyunca devam eden ve çevresel etkilerle şekillenen dinamik bir süreçtir. Adams (1995), iyilik hâlini bireyin yaşamını dengeli, tutarlı ve sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesini sağlayan bütüncül bir yapı olarak ele almakta; bu yapının bireysel özellikler, sosyal çevre ve fiziksel koşullar gibi birçok unsurun etkileşimine dayandığını belirtmektedir (Özden, 2017). Hettler’in (1980) yaklaşımı da bu çerçeveyi desteklemektedir. Hettler’e göre birey, yaşamında daha yüksek bir iyilik düzeyine ulaşmak için kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeli ve sağlığıyla ilgili bilinçli seçimler yapmalıdır (Hattie vd., 2004). Myers ve Williard (2003) ise iyilik hâlini, bireyin beceri ve yeteneklerini en üst düzeyde kullanabilmesine olanak tanıyan işlevsel

bir yapı olarak tanımlamaktadır. Benzer biçimde Miller ve Foster (2010), iyilik hâlinin yaşam tarzı seçimleriyle yakından bağlantılı olduğunu ve bireyin sürece aktif biçimde katılmasının kritik olduğunu vurgulamaktadır. Rachele vd., (2013), iyilik hâlinin birey ile çevresi arasındaki karşılıklı etkileşim yoluyla geliştiğini ifade etmektedir.

Wellness (Esenlik) Modelleri

Esenlik sağlık modelleri, modern sağlık anlayışındaki dönüşümü anlamada temel kavramsal araçlardır. Özellikle 20. yüzyılın ortalarından itibaren Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlığı yalnızca hastalık ve sakatlığın yokluğu değil; fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik hâli olarak tanımlaması, sağlık kavramının çok boyutlu niteliğini daha görünür hâle getirmiştir. Bu değişim, bireyin yaşamının farklı yönlerini kapsayan bütüncül bir yaklaşımın gerekliliğini vurgulamaktadır (Bandura, 2001).

- Dunn'un Yüksek Düzeyde Esenlik Modeli: Halbert L. Dunn, esenlik kavramını literatürde sistematik biçimde ele alan ilk araştırmacılar arasında yer almaktadır. Dunn (1961), "High-Level Wellness" adlı çalışmada esenliği bireyin zihinsel, bedensel ve sosyal potansiyelini en yüksek düzeyde kullanmasına imkân sağlayan dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır. Dunn'ın yaklaşımına göre yüksek düzeyde esenlik bireyin ileriye ve yukarıya yönelen gelişim potansiyelini, geleceğe yönelik sınırsız bir gelişme arayışı ve zihinsel, bedensel ve sosyal yönlerin bütünleştiği işleyen bir süreç içinde yer alma unsurlarını içermektedir. Dunn'a göre esenlik deneyimi bireyden bireye değişen öznel bir süreçtir. Çevresel etkenler, kültürel yapı ve bireyin olayları yorumlama biçimi esenlik algısını doğrudan şekillendirir. Ayrıca Dunn, yaşam süresi boyunca kişinin sürekli gelişen bir sarmal hareket içerisinde olduğunu ifade ederek "İnsan Modeli"ni geliştirmiştir (Deniz, 2017).
- Hettler'in Altı Boyutlu Esenlik Modeli: Hettler (1980) tarafından geliştirilen bu model, esenlik alanında en çok kullanılan çok boyutlu yapılardan biridir. Model; çevresel/mesleki, fiziksel, sosyal, duygusal, ruhsal ve entelektüel olmak üzere altı temel boyuttan oluşmaktadır (Deniz, 2017). Hettler'e göre esenlik bireyin değerleri ve yaşam tarzı seçimleriyle şekillenen bir süreçtir. Boyutlar arasında kurulan denge, optimal esenliğe ulaşmanın ana koşuludur. Her bir boyut, diğer boyutlarla etkileşim içerisinde ve herhangi birindeki bozulma diğerlerini de etkileyebilir. Bu model; eğitim, sağlık politikaları ve bireysel gelişim programlarında sıkça kullanılmakta olup davranış değişikliği için yol gösterici bir çerçeve sunmaktadır (Gieck vd., 2007).
- Sağlık Küpü Modeli: Eberst (1984), Rubik küpünden esinlenerek geliştirdiği bu modelde sağlığın altı boyutunun bir küpün yüzeyleri gibi birbirine bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Model; duygusal, sosyal, fiziksel, manevi, mesleki ve zihinsel boyutlardan oluşur. Eberst'e göre sağlık durağan bir yapı değildir. Küpteki yüzeylerin sürekli yeniden düzenlenebilmesi gibi, bireyin yaşam koşulları değiştikçe sağlık boyutları da yeniden dengelenir. Ancak bu modelin deneysel olarak sınanmadığı ve daha çok kavramsal bir çerçeve sunduğu belirtilmektedir.
- Beş Boyutlu Esenlik Modeli: Greenberg ve Dintiman (1985), esenlik ile sağlık arasındaki farkı ortaya koymuş ve yaşam dengesine odaklanan sosyal, ruhsal, zihinsel, fiziksel ve duygusal beş boyutlu bir model geliştirmiştir. Bu modele göre esenlik bu boyutlar arasındaki karşılıklı etkileşimin oluşturduğu dengeli bir yapıdır. Webster (2004), duygusal, sosyal, fiziksel, zihinsel ve tinsel esenlik bileşenlerinin bireyin yaşam kalitesini belirlediğini vurgulamaktadır.

- Algılanan Esenlik Modeli: Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen algılanan esenlik modeli, bireyin yaşamındaki farklı alanların bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiği görüşüne dayanır. Model, en yüksek düzeyde iyi oluşa ulaşmak için fiziksel sağlık, ruhsal denge, zihinsel esneklik, sosyal ilişkiler, duygusal istikrar ve entelektüel gelişim arasında uyum sağlanmasının önemini vurgular. Bu bakış açısına göre esenlik, tek bir boyutla sınırlı bir durum değil; bireyin tüm yönlerinin dengeli bir biçimde gelişmesini hedefleyen bir yaşam tarzıdır. Model, bireyin en yüksek esenlik düzeyine ulaşabilmesi için yaşamın duygusal, sosyal, entelektüel, fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönlerinde denge kurması gerektiğini savunur. Bu alanlarda sürdürülen uyumlu faaliyetlerin toplamı, bireyin genel esenlik düzeyini belirleyen temel unsurdur (Memnun, 2006). Bu çerçevede “algılanan esenlik”, bireyin kendi sağlığıyla ilgili düşüncelerini, öznel değerlendirmesini ve bu konudaki farkındalığını ifade eder. Birey çoğunlukla sağlık durumunu nesnel göstergelere değil, kendi içsel değerlendirmesine göre algılar. Dolayısıyla kişinin kendini ne kadar sağlıklı ya da sağlıklı hissettiği, algılanan esenlik düzeyinin temel belirleyicisidir (Tsai, 2004). Bireyin sağlık durumunu kendi düşünce ve değerlendirmeleriyle anlamlandırması, algılanan esenlik kavramını ortaya çıkarır. Bu kavram, bireyin yalnızca mevcut sağlık durumunu yansıtmakla kalmaz; aynı zamanda kendi ihtiyaçlarını tanımasına, önceliklerini belirlemesine ve gerekli değişikliklere karar vermesine de yardımcı olur (Kim vd., 2014).
- Bütünsel Model: Bockrath (1999), sağlığı beden, zihin ve ruh bütünlüğü olarak değerlendiren bütünsel modeli geliştirmiştir. Bu model; gelişim psikolojisi, sağlık psikolojisi ve kişilik kuramları gibi farklı disiplinlerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Model, bireyin davranışsal sorumluluklarını yerine getirmesinin esenlik için temel bir koşul olduğunu vurgular. Esenlik çarkı, bireyin yaşamının farklı alanlarını gözden geçirmesine ve iyileştirme fırsatları oluşturmaya yardımcı olur (Deniz, 2017).
- Entegre Sistemler Modeli: Harari (2002), sağlığın bedensel, zihinsel ve ruhsal yönlerin bütünleşmesiyle değerlendirilebileceği fikrini temel alan bu modeli geliştirmiştir. Model; sağlık durumunun sürekli değişen bir uyum süreci olduğunu savunur. Ayrıca bireyin yaşam alanları arasında denge kurabilme becerisi esenlik düzeyinin belirleyicisi olarak kabul edilir. Bu model geniş kapsamlıdır ancak tüm boyutların herkes için aynı derecede önemli olduğunu varsayması ve ölçüm güçlükleri nedeniyle eleştirilmektedir (Memnun, 2006).
- Tinsel (Ruhsal) Esenlik Modeli: Tinsel esenliğin kökeni, Jung’un bireyin ruhsal yönünün psikolojik işleyişteki önemine vurgu yaptığı çalışmalarına dayanmaktadır. Maslow (1971), kendini gerçekleştirme sürecinin tinsel bir deneyim olduğunu belirtirken; Frankl (2013), insanın yaşam amacını “ruhsal özgürlük” içinde bulduğunu ifade etmektedir. Bu modele göre tinsel unsurlar; anlam arayışı, içsel denge, umut, inanç ve zorluklar karşısında sürdürülebilir bir bakış açısını içerir. (Karagözoğlu, 2005).
- Sağlık Sürekliliği ve Enerji Sistemi Modeli: Travis (2005) tarafından geliştirilen bu model, sağlık durumunu bir eksen üzerinde iki uç arasında değerlendirmektedir. Bu eksenin bir ucunda yüksek düzeyde esenlik ve zindelik, diğer ucunda ise zayıf sağlık ve erken ölüm yer alır. Travis’e göre bireyin esenlik düzeyi yalnızca görünen sağlık belirtileriyle değil; yaşam tarzı, stres yönetimi,

kültürel geçmiş ve motivasyonel yapı gibi derin katmanlarla ilişkilidir. Bireyin olaylara verdiği anlam, çocukluk deneyimleri ve kültürel normlar sağlık davranışlarını şekillendirir.

Wellness (Esenlik) Boyutları

Esenlik kavramı, bireyin sağlığını yalnızca fiziksel yönüyle değil; duygusal, sosyal, entelektüel, psikolojik ve ruhsal boyutlarıyla birlikte ele alan çok yönlü bir yaklaşımı ifade eder. Bu çerçevede esenlik, kişinin günlük yaşamındaki seçimlere, tutumlara ve yaşam tarzına bağlı olarak değişen dinamik bir süreçtir. Sağlığın bu çok boyutlu yapısı hem bireyin içsel deneyimlerinin hem de çevresel koşulların etkisiyle şekillenir (Sevin vd., 2018). Esenlik modelleri; fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal, ruhsal ve entelektüel olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır.

1. Fiziksel Esenlik Boyutu: Fiziksel esenlik, bireyin beden sağlığını koruma, geliştirme ve sürdürülebilir becerisiyle ilişkilendirilen bir boyuttur. Bu boyut; düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku, sağlık risklerinden kaçınma ve gerektiğinde profesyonel destek alma gibi davranışları içerir (Fahey vd., 2014). Fiziksel sağlık algısı güçlü olan bireyler, günlük yaşamlarında daha aktif olma, zararlı alışkanlıklardan uzak durma ve bedenlerine yönelik olumlu bir benlik algısı geliştirme eğilimindedir (Adams ve ark., 1998). Yapılan çalışmalarda sağlığını kötü algılayan bireylerin ölüm riskinin daha yüksek olduğu belirtilmiş ve fiziksel aktivite düzeyi arttıkça sağlık algısının da olumlu yönde değiştiği ortaya konmuştur. Bu bulgular, fiziksel esenliğin yalnızca bedensel işlevleri değil, yaşam kalitesinin genel düzeyini de etkilediğini göstermektedir (Adams vd., 1997). Fiziksel esenlik; ideal kilo aralığının korunması, kronik hastalık risklerinin azaltılması ve hareket kapasitesinin artmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle fiziksel esenlik bireyin sağlık davranışlarını bilinçli şekilde yönetmesiyle yakından bağlantılıdır (Smith vd., 2005).
2. Psikolojik Esenlik Boyutu: Psikolojik esenlik, bireyin yaşam olaylarına karşı olumlu bir tutum geliştirmesi, stresle başa çıkabilmesi ve yaşamının kontrolünü elinde hissetmesiyle ilişkilendirilen bir boyuttur. Cowen (1991), yalnızca hastalıkları azaltmaya odaklanmanın yetersiz olduğunu; psikolojik kapasitenin güçlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Adams vd., (1997) psikolojik esenliği bireyin geleceğe yönelik umut ve beklentiler taşıma eğilimi, kendini kabul, çevresel yetkinlik, yaşam amacı, özerklik ve olumlu ilişkiler gibi bileşenlerle açıklamıştır. Bu boyut bireyin yalnızca ruhsal dengesini değil, bağışıklık sistemi ve nöroendokrin süreçler üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik esneklik, stresli yaşam olaylarında koruyucu bir faktördür. Esneklik düzeyi yüksek bireyler, stresli dönemlerde daha düşük kaygı ve depresyon düzeyleri gösterdiği bildirilmektedir (Masuda vd., 2011). İyimserlik ise psikolojik esenliğin en belirgin göstergelerinden biridir. Psikolojik esenlik düzeyi yüksek bireyler daha tutarlı, dayanıklı ve iyimserdir. Araştırmalar, iyimserliğin yaşam doyumu, mutluluk ve dayanıklılıkla pozitif; stres belirtileriyle negatif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gloster vd., 2017).
3. Duygusal Esenlik Boyutu: Duygusal esenlik bireyin kendi duygularını fark edebilme, uygun biçimde ifade edebilme ve bu duyguları denge içinde sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Duygusal esenliği yüksek olan bireylerin özsaygılarının daha güçlü olduğu ve yaşam olaylarını daha gerçekçi

değerlendirebildiği belirtilmektedir (Memnun, 2006). Duygusal esenlik bireyin kendini kabul düzeyiyle ilişkilidir ve iyi bir duygusal dengeye sahip bireylerin daha tutarlı kararlar verdiği ve stresle daha etkili başa çıktığını belirtmektedir (Adams vd., 1997), Harari (2002), duygusal dengeyi destekleyen temel unsurun bireyin kendine duyduğu güven olduğunu vurgulamıştır. Nitekim duygusal açıdan iyi durumda olan bireylerin, daha mutlu oldukları, sosyal uyumlarının yüksek ve yaşam doyumlarının fazla olduğu görülmüştür (Adams vd., 1998). Duygusal denge, bireyin başarı ve başarısızlık durumlarını gerçekçi değerlendirebilmesine, hedeflerine kararlı biçimde ilerlemesine ve zorluklara karşı esneklik geliştirmesine katkı sağlar. Dolayısıyla bu boyut, sadece duygusal düzenleme becerisini değil; aynı zamanda sosyal ilişkilerin niteliğini ve kişinin benlik algısını da doğrudan etkilemektedir (Martin, 2015).

4. Sosyal Esenlik Boyutu: Bireyin ihtiyaç duyduğunda destek alabilmesi ve başkalarına destek sunabilmesi olarak tanımlanan sosyal esenlik boyutu; bireyin sosyal çevresinden algıladığı destek düzeyini ve çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliğini ifade eder. Bireyin daha hoşgörülü olarak çevresindeki kişilerle karşılıklı iletişim kurabileceğine, aidiyet hissi yaşayacağına ve değer göreceğine yönelik algılarını içermektedir. Sosyal esenliğin sağlanabilmesi için bireyin güvene dayalı, doyurucu ve nitelikli ilişkilere sahip olması gereklidir (Harari, 2002). Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, mutlu bireylerin çevresindeki insanların mutluluk düzeyini artırdığı; mutsuz bireylerin ise tam tersi bir etki yarattığı belirlenmiştir (Harter, 2013). Bu sonuç, sosyal ilişkilerin esenlik üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır. Ergenlik döneminde sosyal esenlik daha görünür hâle gelir. Bu dönemde bireyin çevresinden aldığı geri bildirimler, benlik algısının şekillenmesinde güçlü bir etkiye sahiptir (Deniz, 2017). Sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin duygusal dengeyi koruma ve stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu belirtilmektedir (Foster vd., 2015).
5. Ruhsal (Spiritüel) Esenlik Boyutu: Ruhsal esenlik, bireyin yaşamına anlam kazandırması, değerlerine uygun bir yaşam sürmesi ve içsel uyum geliştirmesiyle ilişkilidir. Maneviyat; anlam arayışı, inanç, içsel denge ve bireyin yaşam amaçlarını kavrama biçimi gibi unsurları içerir (Kinney vd., 2003). Frankl (2013), insanın anlam arayışının ruhsal özgürlükle bağlantılı olduğunu vurgulamıştır. Ruhsal (spiritüel) esenlik; stresle başa çıkmayı kolaylaştırır, yaşam doyumunu artırır ve kişinin zorluklar karşısında dayanıklılığını güçlendirir (Hoeger ve Hoeger, 2016). Hettler (1980) ruhsal esenliği bireyin yaşam amacını anlama ve evrendeki yerini kavrama süreci olarak ele almıştır. Minnettarlık, şükür, uyum ve içsel huzur, bu boyutun merkezinde yer alır. Varoluşçu iyi oluş düzeyi yükseldikçe yalnızlık, depresyon ve benlik değerine ilişkin olumsuz duyguların azaldığı; özsaygı ve sosyal bağlılığın arttığı bildirilmiştir (Urgun, 2023).
6. Entelektüel Esenlik Boyutu: Entelektüel esenlik, bireyin zihinsel etkinliklere katılma, merak duygusunu sürdürme, düşünme ve öğrenme süreçlerine aktif biçimde dâhil olma düzeyini ifade eder. Bu boyut, bireyin bilişsel kapasitesini kullanma ve geliştirme isteğiyle doğrudan ilişkilidir (Milroy vd., 2013). Entelektüel esenlik düzeyi yüksek bireyler; yeni bilgiler öğrenmeye istekli, problem çözmeye açık ve sosyal-kültürel etkinliklerde daha aktif bireylerdir (Memnun, 2006). Fahey vd., (2014), zihinsel etkinliklerin karar verme, analiz etme ve eyleme geçme süreçlerinde önemli olduğunu belirtmektedir. Deniz

(2017) ise merak duygusunun bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarmada önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Entelektüel esenlik, bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırırken, bilişsel esneklik ve yaratıcılık gibi özelliklerin gelişmesine de katkı sağlar.

Fiziksel Esenlik Boyutunun Bileşenleri

Fiziksel esenlik (physical wellness), bireyin fiziksel sağlığını koruma, geliştirme ve sürdürme amacıyla benimsediği yaşam tarzı davranışlarını kapsayan esenliğin temel boyutlarından biridir. Modern sağlık anlayışında fiziksel esenlik yalnızca hastalıkların yokluğu ile sınırlı görülmemekte; bireyin fiziksel kapasitesini etkin biçimde kullanabilmesi, günlük yaşam aktivitelerini sürdürebilmesi ve sağlıklı bir yaşam kalitesi elde edebilmesi ile ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda fiziksel esenlik; düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve sağlık farkındalığı gibi faktörlerin bütüncül etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreçtir (WHO, 2020). Fiziksel aktivite yetersizliği günümüzde küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, obezite ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak gösterilmektedir (Warburton ve Bredin, 2017; WHO, 2020). Bu nedenle fiziksel esenliğin geliştirilmesi, hem bireysel sağlık hem de toplum sağlığı açısından önemli bir hedef olarak değerlendirilmektedir.

Fiziksel esenliğin en önemli bileşenlerinden biri düzenli fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite, kasların enerji harcamasını gerektiren tüm hareketleri kapsamakta olup egzersiz ise planlı ve sistematik olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite türlerini ifade etmektedir (Piercy vd., 2018). Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sistem sağlığını geliştirdiğini, kas ve iskelet sistemi fonksiyonlarını iyileştirdiğini ve metabolik süreçleri düzenlediğini göstermektedir (Warburton ve Bredin, 2017). Son yıllarda gerçekleştirilen sistematik derleme çalışmaları, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş üzerinde de önemli etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, geniş kapsamlı bir sistematik derleme çalışmasında fiziksel aktivitenin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azaltarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığı belirlenmiştir. Bu etki mekanizmaları arasında öz yeterlik, sosyal destek, beden algısı ve yaşam doyumu gibi psikososyal faktörlerin önemli rol oynadığı belirtilmektedir (White vd.,2024). Benzer şekilde pandemi döneminde gerçekleştirilen meta-analiz çalışmalarında da fiziksel aktivitenin bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ve düzenli egzersizin depresyon ve kaygı düzeylerini anlamlı biçimde azaltabildiği belirlenmiştir. Bu bulgular fiziksel esenliğin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda psikolojik esenlik ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Luo vd.,2024).

Fiziksel esenliğin sürdürülebilmesinde sağlıklı beslenme alışkanlıkları da önemli bir rol oynamaktadır. Dengeli ve yeterli beslenme, vücudun enerji ihtiyacını karşılamakta ve metabolik fonksiyonların sağlıklı şekilde sürdürülmesini sağlamaktadır. Günümüzde yüksek kalorili ve düşük besin değerine sahip işlenmiş gıdaların yaygın tüketimi obezite ve metabolik hastalıkların artmasına yol açmaktadır. Bu nedenle sağlıklı beslenme; sebze, meyve, tam tahıllar, kaliteli protein kaynakları ve sağlıklı yağların dengeli şekilde tüketilmesini gerektirmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları bireyin enerji düzeyini artırarak fiziksel performansın gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle fiziksel

esenliğin sürdürülebilmesi için beslenme davranışları ile fiziksel aktivite alışkanlıklarının birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. (Mozaffarian, 2016).

Fiziksel esenliğin önemli belirleyicilerinden bir diğeri de uyku düzenidir. Uyku, vücudun fizyolojik süreçlerinin düzenlenmesinde ve hücrel yenilenmenin gerçekleşmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Yeterli ve kaliteli uyku bağışıklık sisteminin güçlenmesini, hormon dengesinin korunmasını ve bilişsel performansın artmasını sağlamaktadır. Buna karşılık uyku yetersizliği obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve metabolik bozukluklar gibi çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir (Watson vd., 2015). Son yıllarda yapılan araştırmalar fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Fiziksel olarak aktif bireylerin uyku kalitelerinin daha yüksek olduğu ve düzenli egzersizin uyku hijyenini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu durum fiziksel aktivitenin hem fiziksel sağlık hem de uyku düzeni açısından önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. (Altunalan vd., 2024). Yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini inceleyen geniş kapsamlı bir araştırmada 2014 ve 2023 yılları arasında fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir artış görülmediği ve yetişkinlerin yaklaşık %40'ının fiziksel olarak yetersiz aktif olduğu rapor edilmiştir (Öner vd.,2024). Çalışma sonucunda fiziksel hareketsizliğin toplumda önemli bir sağlık sorunu olduğu tespit edilmiş ve bu durum fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik toplum temelli müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Yapılan bir diğer çalışmada da fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin öğrencilerin psikolojik sağlıklarını da etkileyebileceği vurgulanmıştır (Kundakçı vd.,2024). Uzuner vd., (2025) rekreatif egzersiz programlarına katılan bireylerde fiziksel ve mental sağlık göstergelerinde anlamlı iyileşmeler olduğunu rapor etmişlerdir. Benzer şekilde genç bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda da fiziksel aktivite düzeyinin mental sağlık göstergeleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Çakır vd.,2025). Bu çalışmaların sonuçları fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla fiziksel esenliğin geliştirilmesine yönelik politikaların yalnızca bireysel davranış değişikliklerine değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal düzenlemelere de odaklanması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda fiziksel esenlik, bireyin sağlıklı yaşam davranışlarını benimsemesi ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı oluşturmasıyla yakından ilişkili çok boyutlu bir kavramdır. Düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları fiziksel esenliğin temel bileşenlerini oluşturmaktadır. Güncel literatür, fiziksel esenliğin yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyi oluş üzerinde de önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da fiziksel aktivite düzeyinin toplumda artırılması gerektiğini ve fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin genel esenlik düzeyini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle fiziksel esenliğin geliştirilmesi, bireysel sağlık davranışlarının teşvik edilmesi ve sağlıklı yaşam kültürünün yaygınlaştırılması açısından önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç

Bu çalışma kapsamında incelenen wellness (esenlik) modelleri ve boyutları, bireyin iyi oluş hâlinin tek bir alana indirgenemeyecek kadar kapsamlı ve çok yönlü bir yapıya sahip olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. İncelenen kuramsal yaklaşımlar, fiziksel, duygusal, psikolojik, sosyal, ruhsal ve entelektüel boyutların birbirleriyle sürekli etkileşim hâlinde

olduğunu; bu etkileşimin bireyin genel yaşam doyumunu, sağlık algısını ve davranış örüntülerini doğrudan şekillendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle esenlik yalnızca hastalığın yokluğu değil; bireyin yaşamının tüm alanlarında uyum, denge ve anlam arayışını içeren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Adams, 1995; Adams ve ark., 1997; Hettler, 1980; Dunn, 1961). Wellness (esenlik) modelleri, bireylerin yaşam biçimlerini değerlendirirken hem çevresel hem de bireysel faktörlerin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Çünkü wellness bireyin yaşam kalitesini belirleyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım, sosyal ilişkilerin niteliği, duygusal düzenleme becerileri, manevi yönelim ve zihinsel uyarılma düzeyi gibi unsurlar, kişinin esenlik seviyesini artıran temel bileşenler arasında yer almaktadır. Modellerin ortak noktası, bireyin bu boyutlar arasında denge kurabildiğinde daha dayanıklı, üretken, uyumlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürebileceğini kabul etmesidir. Bununla birlikte bazı modeller, esenliğin ölçülmesinin güç olduğu veya her birey için aynı önemde değişkenler içermediği yönünde eleştiriler de barındırmaktadır. Bu da esenlik kavramının, kişisel deneyimler ve kültürel faktörlere göre değişebilen öznel bir yapıda olduğunu ortaya koymaktadır (Deniz, 2017; Memnun, 2006; Ergüven, 2012). Sonuç olarak esenlik, modern sağlık anlayışında giderek daha önemli bir konuma sahip olmuş; hem klinik uygulamalar hem de eğitim, spor ve psikolojik danışma alanları için yol gösterici bir çerçeve sunmuştur. Bireyin yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan bu yaklaşım, çok boyutlu yapısıyla hem koruyucu sağlık davranışlarını teşvik etmekte hem de bireyin yaşamına yönelik farkındalığını güçlendirdiği değerlendirilmektedir. Bu çalışmada ele alınan modeller, bu konu ile çalışma yapmayı düşünen araştırmacılara kapsamlı bir referans oluşturarak wellness'in (esenlik) bütüncül ve değişen yapısının anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bundan sonra yapılacak çalışmaların bireylerin yaşam biçimlerini iyileştirmeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesi amacı ile farklı kültürler, yaş grupları ve yaşam tarzları bağlamında incelenmesi ve özellikle spor bilimleri, eğitim ve sağlık alanlarında gerçekleştirilecek çalışmalar planlanması önerilebilir.

Kaynaklar

Adams, T.B. (1995). Conceptualization and measurement of wellness: An integrative review. *Journal of Counseling & Development*, 73(2), 176–183.

Adams, T.B., Bezner, J.R., & Steinhardt, M.A. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208–218.

Adams, T.B., Bezner, J.R., Garner, L., & Woodruff, S. (1998). Construct validation of the perceived wellness survey. *American Journal of Health Studies*, 14(4), 212–219.

Altunalan, T., Arslan, E., & Ocakoglu, A. O. (2024). The relationship between physical activity level and timing and sleep quality and hygiene in healthy individuals. *BMC Public Health*.24;3261

Bal, M. (2008). Esenlik (wellness) kavramı ve çok boyutluluğu üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 45–54.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.

- Bockrath, M. (1999). A holistic model of wellness: Integration of mind, body, and spirit. *Wellness Perspectives*, 15(2), 33–41.
- Bolsoy, N., & Sevil, Ü. (2006). Kadın sağlığı ve subjektif sağlık algısı arasındaki ilişki. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 10(2), 35–42.
- Cowen, E.L. (1991). In pursuit of wellness. *American Psychologist*, 46(4), 404–408.
- Çakır, G., Işık, U., & Kavalcı, İ. (2025). An evaluation of physical activity levels and mental health among young people. *BMC Psychology*, 5;13(1);204
- Deniz, M. (2017). Esenlik modelleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38(1), 251–268.
- Dunn, H.L. (1961). High-level wellness. Arlington, VA: R. W. Beatty Ltd.
- Duran, S. (2006). Esenlik kavramı ve sağlıkla ilişkisi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 14(2), 85–91.
- Eberst, R.M. (1984). Defining health: A multidimensional model. *Journal of School Health*, 54(3), 99–104.
- Ergüven, S. (2010). Esenlik (wellness) kavramı üzerine teorik bir değerlendirme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 45–52.
- Ergüven, S. (2012). Sağlıkta esenlik kavramının çok boyutlu yapısı. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 25–40.
- Fahey, T.D., Insel, P.M., & Roth, W.T. (2014). Fit & well: Core concepts and labs in physical fitness and wellness. McGraw-Hill.
- Foster, C., Galjour, N., & Spengel, A. (2015). Social connectedness and well-being across the lifespan. *Journal of Social Development Studies*, 7(2), 45–59.
- Frankl, V.E. (2013). İnsanın anlam arayışı (S. Budak, Çev.). Okuyan. (Orijinal çalışma 1946'da yayımlandı.)
- Gieck, J., & Olsen, S. (2007). Holistic wellness as a means to developing a lifestyle approach to health behavior among college students. *Journal of American College Health*, 56(1), 29–36.
- Gloster, A.T., Meyer, A.H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 14–26.
- Greenberg, J., & Dintiman, G.B. (1985). Total fitness & wellness. Prentice-Hall.
- Harari, O. (2002). Integrative models of wellness and health behavior. *Wellness Management Journal*, 11(2), 73–80.
- Harter, S. (2013). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. Guilford Press.
- Hattie, J.A., Myers, J. E., & Sweeney, T.J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 82(3), 354–364.

- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family & Community Health*, 3(1), 77–95.
- Hoeger, W.K., & Hoeger, S.A. (2016). *Principles and labs for physical fitness and wellness*. Cengage Learning.
- Karagözoğlu, C. (2005). Esenlik (wellness) kavramı ve hemşirelikte uygulama alanları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 15–21.
- Kesgin, N., & Topuzoğlu, A. (2006). Sağlık kavramına sosyolojik bir yaklaşım. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 89–100.
- Kim, H., Lim, H., & Park, Y. (2014). Perceived wellness and its correlates among university students. *Journal of American College Health*, 62(1), 44–51.
- Kinney, J., Rodgers, D., Nash, K., & Bray, D. (2003). Spirituality and psychological well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1), 43–52.
- Kundakcı, Y.E., Karaman, S., & Ateş, M.S. (2024). Physical activity, leisure-time management and mental well-being among university students. *Discover Mental Health*.12;4(1)54.
- Luo Q, Lan P, Lin Y, Zhang P, Ma X (2024). Effect of physical activity on anxiety and depression in COVID-19 adults: A systematic review and meta-analysis. *iScience*. 27(10).
- Martin, S. (2015). Emotional wellness and adaptive behavior. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 99–110.
- Maslow, A.H. (1968). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maslow, A.H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.
- Masuda, A., Anderson, P. L., & Sheehan, S. T. (2011). Examining the impact of cognitive defusion. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(1), 74–80.
- Memnun, S. (2006). Esenlik modelleri ve yaşam doyumu ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Miller, G. (2005). The origins of wellness. *American Journal of Health Promotion*, 19(3), 166–172.
- Miller, G., & Foster, L. (2010). Wellness and lifestyle choices in adulthood. *Health Promotion Journal*, 21(2), 145–158.
- Milroy, J., Winder, K., & Goodwin, A. (2013). Social wellness: Building connections for well-being. *Health Education Research*, 28(4), 573–586.
- Mozaffarian, D. (2016). Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity. *Circulation*, 133(2), 187–225.
- Myers, J. E., & Williard, K. (2003). Wellness of college students and perceived stress. *Journal of College Student Development*, 44(2), 123–132.

- Öner, N., Durmuş, H., Şentürk, H., Aslan, T. C., Borlu, A., & Aykut, M. (2024). Changes in physical activity among adults in Türkiye. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 30(7): 485–493.
- Özden, G. (2017). İyilik hâli ve bireysel–çevresel faktörlerin etkileşimi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 65–82.
- Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R.M., Carlson, S.A., Fulton, J.E., Galuska, D.A., George, S.M., & Olson, R.D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028.
- Polat, T. (2010). Zindelik ve esenlik kavramları üzerine bir inceleme. *Gazi BESYO Dergisi*, 15(3), 55–64.
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., & Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7(1), 3–12.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Sevin, F., & Barakazı, M. (2018). Wellness boyutları ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 188–199.
- Smith, A.L., Jones, P., & Hardy, C. (2005). Physical activity and perceived health. *Health Psychology Review*, 2(2), 89–101.
- Stewart, J.L. (1998). The evolution of wellness. *Journal of Health Education*, 29(4), 203–210.
- Travis, J. (2005). The wellness continuum. *Health Promotion Journal*, 22(1), 45–50.
- Tsai, S. (2004). Developing and validating the perceived wellness scale. *Social Behavior and Personality*, 32(7), 687–700.
- Urgun, E. (2023). Psikolojik iyi oluş ile esenlik modelleri arasındaki ilişki: Kuramsal bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (yüksek lisans tezi)*.
- Uzuner ME, Akdeniz H, Sarper M, Duman M, Aydın C, Altuntaş T., & Soyer F. The effect of recreational fitness exercises on sedentary men's levels of well-being. *Journal of Men's Health*. 2025. 21(6);100-107.
- Warburton, D.E.R., & Bredin, S.S.D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.

Watson, N.F., Badr, M.S., Belenky, G., Bliwise, D.L., Buxton, O.M., Buysse, D., Dinges, D.F., Gangwisch, J., Grandner, M., Kushida, C., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844.

Webster, J. (2004). Dimensions of emotional and social wellness. *Journal of Emotional Education*, 11(3), 77–90.

White, R.L., Vella, S.A., Biddle, S.J.H., Sutcliffe, J., Guagliano, J.M., Uddin, R., Burgin, A., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., & Lilley, S. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 134.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.