

Spor Bilimleri Araştırmaları-4

Editörler: Ender Ali ULUÇ • Mehmet YÖNAL
Çilem BULUT



Spor Bilimleri Araştırmaları-4

Editörler:

Ender Ali ULUÇ

Mehmet YÖNAL

Çilem BULUT



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Bilimleri Araştırmaları-4

Editörler: Ender Ali ULUÇ; Mehmet YÖNAL; Çilem BULUT

Language: Turkish-English

Publication Date: 2025

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-5757-62-3

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub927>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Uluç, E. A. (ed), Yönel, M. (ed), Bulut, Ç. (ed) (2025). *Spor Bilimleri Araştırmaları-4*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub927>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



İçindekiler

Bölüm 1

Futbolcularda Kuvvet Antrenmanının Sakatlık Riskini Azaltmadaki Rolünün İncelenmesi	1
---	---

İbrahim Gırak

Bölüm 2

Sporda Atletik Zihinsel Enerji ile Karar Verme Arasındaki Etkileşim	13
---	----

Serkan Aksoy

Bölüm 3

Taraftar İletişiminde Duygusal Pazarlama Unsurları	27
--	----

Cahit Akkaya

Bölüm 4

Serbest Zaman Etkinliği Kapsamında Gerçekleştirilen Halk Dansları Çalışmalarında Takım Ruhunun Etkilerinin Değerlendirilmesi	39
--	----

Mehmet Bilgin Karademir

Bölüm 5

Sporda Psikolojik Performansın Duygusal Dinamikleri: Şiddet, Öfke ve Saldırganlık	5
---	---

Gökhan Aydın

Alp Kaan Kilci

Bölüm 6

Rekreasyonel Faaliyetlerin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi	67
--	----

Savaş Duman

Bölüm 7

Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerindeki Fizyolojik ve Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi	81
<i>Mehmet Bilgin Karademir</i>	

Bölüm 8

Spor ve Dijital Kimlik: Gen Z Spor Tüketicisinin Davranışlarının Ele Alınması	93
<i>Cahit Akkaya</i>	

Futbolcularda Kuvvet Antrenmanının Sakatlık Riskini Azaltmadaki Rolünün İncelenmesi

İbrahim Gırak¹

Özet

Futbolda kuvvet antrenmanları, oyuncuların fiziksel performansını geliştirmek ve saha içi hareketlerinin etkinliğini artırmak için yaygın olarak uygulanmaktadır. Futbolun yüksek tempolu yapısı, ani hızlanmalar, yön değişiklikleri, sıçramalar, güçlü vuruşlar ve rakip karşısında dengeyi koruma gibi yüksek kuvvet gerektiren hareketleri içermektedir. Bu hareketlerin etkin biçimde uygulanabilmesi, kas kuvvetinin yeterli düzeyde olmasına bağlıdır. Kuvvet antrenmanları, oyuncuların hem performansını hem de patlayıcı güç, hız ve çeviklik gibi biyomotorik yetilerini geliştirmekte; kas dengesizliklerini azaltarak sakatlık riskini minimize etmektedir. Özellikle hamstring ve quadriceps kaslarının kuvvet dengesi, alt ekstremité stabilitesi ve yaralanma riskinin önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli ve dengeli uygulandığında kuvvet antrenmanlarının futbolcuların performansını sürdürmesine ve kas-tendon sağlığının korunmasına katkı sağladığı söylenebilir.

Kuvvet Kavramı

Kuvvet, organizmanın hem içsel hem de dışsal dirençlere karşı koyabilme ya da bu dirençleri yenebilme kapasitesini tanımlayan temel bir biyomotorik özelliktir. Bu özellik, sinir sistemi ile kas dokuları arasındaki karmaşık etkileşim sonucunda ortaya çıkar ve bireyin hareket üretme, direnç gösterme veya bir nesneyi yer değiştirme becerisini belirler. Sporcularda üretilen maksimal kuvvet miktarı, hareketin biyomekanik özelliklerine ve bu süreçte görev alan kas gruplarının hacmine bağlı olarak değişmektedir. Kuvvet gerektiren sportif faaliyetlerde kas grupları arasında optimal düzeyde bir

1 Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
0000-0002-8643-0866, i.girak@beun.edu.tr

koordinasyonun sağlanması, hareketin etkinliğini artırmak açısından oldukça önemlidir (Bompa ve Haff, 2009).

Spor bilimlerinde kuvvet kavramı, farklı disiplinlerde çeşitli biçimlerde tanımlanmış ve sınıflandırılmıştır (Uluç, 2023a). Fizyolojik açıdan kuvvet, organizmanın bir dirence karşı koyabilmesini sağlayan temel motorik kapasite olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifadeyle kuvvet, bireyin herhangi bir cisme veya dirence kas gücü aracılığıyla karşı koyma yeteneğini ifade etmektedir (Taşkiran, 2003). İnsan organizmasının temel özelliklerinden biri olan kuvvet, bireyin bir kütleyi hareket ettirme, bir direnci aşma veya bu dirence karşı koyma sürecinde ortaya çıkan kas gücü ile yakından ilişkilidir (Hazar, 1995).

Biyolojik açıdan değerlendirildiğinde kuvvet, bireyin bir nesneyi hareket ettirme ya da dışsal bir direnci yenme kapasitesini tanımlayan önemli bir performans göstergesidir. Spor performansının temel unsurlarından biri olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat ve çeviklik gibi diğer fiziksel özelliklerin gelişimini de desteklemektedir. Bu nedenle, sporcularda kuvvetin geliştirilmesine yönelik sistematik antrenmanlar, hem performansın artırılmasına hem de kas-tendon yapılarının korunmasına katkı sağlamaktadır. Kuvvetin planlı bir biçimde geliştirilmesi, sporcunun fiziksel kapasitesinin yanı sıra antrenman ve müsabaka yüklerine uyum becerisini de olumlu yönde etkilemektedir (Faigenbaum, 2000).

Kuvvet Çeşitleri

1. Genel Kuvvet

Genel kuvvet, herhangi bir spor branşına özgü olmayan, vücuttaki tüm kas gruplarının çok yönlü biçimde (fleksiyon, ekstansiyon, abduksiyon ve addüksiyon hareketleriyle) ürettiği kuvveti ifade etmektedir. Organizmanın genel kuvvet düzeyi, bireyin toplam kas kapasitesinin belirleyicisi olarak kabul edilir. Bu nedenle, genel kuvvetin geliştirilmesi özellikle antrenmanlara yeni başlayan sporcuların ilk yıllarında veya hazırlık dönemlerinde büyük önem taşır. Düşük düzeyde genel kuvvet, sporcunun motorik gelişimini sınırlayarak performans artışını olumsuz etkileyebilmektedir (Bompa ve Haff, 2009).

Özel Kuvvet

Özel kuvvet, belirli bir spor dalına özgü hareketlerin gerçekleştirilmesinde etkin olan kas gruplarının ürettiği kuvvet olarak tanımlanmaktadır. Her branşın kendine özgü teknik ve fiziksel gereksinimleri doğrultusunda özel kuvvet farklı anlamlar taşır. Spesifik kuvvet, sporcuların branşlarına özgü

hareketleri etkili biçimde yerine getirebilmeleri için gerekli kuvvet türüdür (Sevim, 1999). Üst düzey sporcularda özel kuvvetin geliştirilmesi, hazırlık döneminin ilerleyen evrelerinde diğer motorik becerilerle birlikte sistematik biçimde sürdürülmelidir (Bompa ve Haff, 2009).

Maksimal Kuvvet

Maksimal kuvvet, bireyin tek bir kas kasılmasıyla üretebildiği en yüksek kuvvet miktarını ifade eder. Bu, sinir-kas sisteminin istemli kasılma yoluyla kaldırabileceği en büyük yük olarak da tanımlanır. Genellikle ağırlık antrenmanlarıyla geliştirilen maksimal kuvvet, uzun kasılma süreleri ve yüksek kas gerilimi gerektirir (Sevim, 1997). Maksimal kuvvetin artışı, sporcunun güç üretme kapasitesini doğrudan etkiler; dolayısıyla kuvvet düzeyindeki artış, patlayıcı güç gibi diğer motorik özelliklerin de gelişmesine katkı sağlar (Wisloeff ve ark., 1998).

Çabuk Kuvvet

Çabuk kuvvet, kasların veya kas gruplarının mevcut bir dirence karşı en kısa sürede yüksek düzeyde kuvvet üretebilme becerisidir. Sinir-kas sisteminin hızlı kasılma kapasitesi ile doğrudan ilişkilidir (Karanlık, 2019). Bu kuvvet türü, özellikle sprint, sıçrama ve ani yön değiştirme gibi yüksek hız ve patlayıcılık gerektiren hareketlerde belirleyici bir rol oynar (Harre, 1982).

Kuvvette Devamlılık

Kuvvette devamlılık, uzun süre boyunca tekrarlanan veya yüksek düzeyde direnç içeren aktivitelerde, organizmanın kuvvet üretimini sürdürebilme becerisi olarak tanımlanır. Bu özellik, sporcunun yorgunluk koşullarında dahi kuvvet üretimini koruyabilmesini sağlar (Karanlık, 2019). Başka bir ifadeyle, kuvvette devamlılık; organizmanın belirli bir süre boyunca dirençle mücadele edebilme ve yorgunluğa rağmen performansını sürdürebilme yeteneğidir (Sevim, 1997).

Statik Kuvvet

Statik kuvvet, kas uzunluğunda değişim olmaksızın (izometrik kasılma) üretilen kuvvet türüdür. Bu tür kasılmalarda hareket meydana gelmez; ancak kas içerisinde yüksek düzeyde bir gerilim oluşur. Statik kuvvet, özellikle vücudun kendi ağırlığına karşı direnç gösterdiği (örneğin koşu veya sıçrama sırasında) ya da dışsal bir yükün dengelendiği durumlarda etkili olur (Kaynar, 2010).

Dinamik Kuvvet

Dinamik kuvvet, kas uzunluğunda değişimle birlikte (izotonik kasılma) ortaya çıkan kuvvet türüdür. Kasın kısaldığı (konsantrik) veya uzadığı (eksantrik) kasılmalar dinamik kuvvetin iki temel biçimidir. Bu kuvvet türü, hareketin sürekli değişen direnç koşullarına uyum sağlayabilme becerisiyle ilişkilidir (Muratlı ve ark., 2011).

Salt Kuvvet

Sporcunun vücut ağırlığından bağımsız olarak, belirli bir hareketi gerçekleştirirken üretebildiği maksimum kuvvet miktarını ifade etmektedir (Karanlık, 2019).

Relatif Kuvvet

Sporcunun kendi vücut ağırlığına oranla üretebildiği en yüksek kuvvet düzeyidir. Başka bir ifadeyle relatif kuvvet, sporcunun kilogram başına düşen kuvvet üretim kapasitesini göstermektedir (Karanlık, 2019).

Kuvvet Antrenmanı

Kas kuvvetinin doğru bir şekilde değerlendirilmesi, sporcuya uygun antrenman programlarının oluşturulması, sporcu performansının artırılması, spor yaralanmalarının önlenmesi ve tedavisinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Uluç, 2023b). Kuvvet antrenmanları, sporcularda kas kuvvetini geliştirmeye yönelik olarak planlanan egzersiz türlerini kapsamaktadır. Bu antrenmanlar, vücut ağırlığıyla yapılan hareketler, serbest ağırlık çalışmaları veya teraband gibi farklı direnç materyalleriyle uygulanabilmektedir. Uygulamada başarı elde edebilmek için teknik doğruluk kadar, antrenman programlarının bireysel ihtiyaçlara uygun biçimde düzenlenmesi de önem taşımaktadır. Böylece sporcular hem fiziksel performanslarını artırabilmekte hem de olası yaralanmaların önüne geçebilmektedir (Çağlayan ve Özbar, 2017).

Kas kuvvetini artıran ve kas dokusunda büyüme (hipertrofi) neden olan kuvvet antrenmanları, genellikle sporcunun alışılmış direnç seviyesinin üzerinde yüklenmelerle gerçekleştirilmektedir. Uygun bir antrenman periyodu içinde düzenli olarak uygulandığında, bu çalışmalar organizmada hem kas hacminde hem de kas kesitinde belirgin artışlara yol açmaktadır. Dolayısıyla kuvvet antrenmanları, sporcuların hem fiziksel adaptasyon süreçlerinde hem de performans gelişimlerinde önemli bir rol üstlenmektedir (Halouani ve ark., 2014).

Futbolda Kuvvet Antrenmanı

Futbolda kuvvet antrenmanları, oyuncuların fiziksel kapasitelerini geliştirmede ve sahadaki performanslarını üst düzeye çıkarmada temel bir rol oynamaktadır. Futbolun dinamik yapısı; ani hızlanmalar, yön değişiklikleri, sıçramalar, güçlü vuruşlar ve rakip karşısında dengede kalabilme gibi hareketleri gerektirmektedir. Bu tür hareketlerin etkili biçimde uygulanabilmesi ise kas kuvvetinin yeterli düzeyde olmasına bağlıdır (Yıldırım, 2025).

Uluç ve Durukan (2023)'a göre, Sporcuya özgü olan tüm özellikler, sporcunun yapmış olduğu spor dalını kolaylıkla gerçekleştirmesine, aynı zaman da bu spor dalında daha verimli sonuçlar elde etmesine olanak tanıyabilmektedir. Futbolda antrenman tekniklerindeki gelişmeler, taktik anlayışın yenilenmesi ve endüstrideki ilerlemeler, oyunun hızını artırarak topun oyunda kalma süresini uzatmıştır (Baydemir, Yurdakul ve Aksoy, 2021).

Kuvvet antrenmanları, futbolcuların sıçrama yeteneklerini geliştirerek hava toplarında avantaj sağlamalarına, ani duruş ve dönüşlerde vücut dengesini korumalarına ve savunma ya da hücum durumlarında daha kararlı hareket etmelerine katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda, kasların güçlenmesi futbolcuların yön değiştirme hızını artırarak rakip karşısında çeviklik kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Futbolda sprint performansı da kuvvet gelişiminden doğrudan etkilenmektedir. Güçlü alt ekstremiteler kasları, kısa mesafelerde daha yüksek hızlara ulaşılmasını ve sprintlerde patlayıcı gücün artmasını sağlar. Bununla birlikte, kuvvet antrenmanları topa vuruş ve pas sırasında kaslardan daha fazla güç üretimini destekleyerek top hâkimiyetini artırmakta ve vuruşların etkisini güçlendirmektedir. Bu durum, futbolcunun hem ofansif hem de defansif eylemlerinde daha etkili olmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca, düzenli kuvvet çalışmaları kas dayanıklılığını geliştirerek futbolcunun uzun süreli müsabakalarda performansını korumasına yardımcı olurken, kas dengesizliklerini azaltarak sakatlık riskini de önemli ölçüde düşürmektedir (Bangsbo, 1994).

Modern futbolun yoğun maç trafiği ve yüksek fiziksel talepleri, sporcuların kuvvet antrenmanlarına sistemli bir şekilde yer vermesini zorunlu kılmaktadır. Günümüzde futbolculardan yalnızca teknik beceri değil, aynı zamanda yüksek düzeyde fiziksel dayanıklılık ve direnç beklenmektedir. Bu bağlamda kuvvet antrenmanları, hem performansın sürdürülebilirliği hem de sporcu sağlığının korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Kas kuvvetinin dengeli şekilde geliştirilmesinin, futbolcularda sakatlık riskini azalttığı ve uzun vadede performansın istikrarını desteklediği ifade edilmektedir (Sousa ve ark., 2018).

Ayrıca futbol maçı sırasında gerçekleşen birçok hareket, kısa sürede yüksek kuvvet üretimini gerektiren patlayıcı nitelikteki eylemlerden oluşmaktadır. Özellikle kafa topuna çıkışlarda yapılan sıçramalar, ani duruş ve yön değişiklikleri ile sprint başlangıçları gibi durumlar, futbolcunun patlayıcı kuvvet kapasitesiyle yakından ilişkilidir (Eniseler, 2010).

Kuvvet Antrenmanının Sakatlık Riskini Azaltmadaki Etkisi

Spor, hem profesyonel hem de amatör düzeyde yaygın olarak uygulanmakta ve bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığında önemli bir rol oynamaktadır (Wong ve Hong, 2005). Futbol ise dünya çapında yüksek tempolu yapısı ve yoğun fiziksel talepleri nedeniyle öne çıkan bir branş olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, futbol gibi yüksek şiddetli aktivitelerin yoğun olduğu spor dallarında, sakatlık ve yaralanma riskleri de oldukça yüksektir (Uğur vd., 1999).

Spor sakatlıkları, genellikle sportif aktiviteler sırasında ortaya çıkan ve geçici ya da kalıcı olarak motor fonksiyonların kısıtlanmasına yol açan travmatik olaylar olarak tanımlanmaktadır (Türkeri Bozkurt, 2015). Spor sakatlıkları, bireyin geçici veya kalıcı olarak motor fonksiyonlarının kısıtlanmasına yol açan önemli bir sağlık sorunudur (Williams ve Andersen, 2007). Yapılan araştırmalar, spor kaynaklı sakatlıkların tüm yaralanmalar içinde %10-15 oranında paya sahip olduğunu göstermektedir (Atik vd., 1986). Futbol, sakatlanma riski açısından en yüksek branşlardan biri olarak literatürde yer almaktadır (Hawhins ve Fuller, 1999). Çetin (2025)'e göre, spor yaralanmalarının önlenmesinde kuvvet ve esneklik çalışmaları oldukça önemli yer tutmaktadır.

Futbol gibi yüksek tempolu ve ani yön değişiklikleri gerektiren sporlarda, kas ve iskelet sistemine binen yükler oldukça fazladır; bu durum yaralanma olasılığını artırmaktadır (Moss ve ark., 1997). Akut travmaların dışında kalan yaralanmaların başlıca nedeni ise kas kuvvet dengesizliğidir (Özkan ve Kin-İşler, 2008). Kasların kuvvet kapasitesi ve dengesi, hem performansı hem de sakatlanma riskini doğrudan etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Magalhaes ve ark., 2004). Bunun yanı sıra eklemlerin statik ve dinamik stabilizasyonu da yaralanmaları önlemede önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle hamstring ve quadriceps kasları, alt ekstremitte dinamik stabilizasyonunda kritik görev üstlenmektedir (Olyaei ve ark., 2006). Alt ekstremitedeki kas ve bağ dokularında oluşabilecek hasarlar çoğunlukla hamstring ve quadriceps bölgesinde meydana gelmektedir. Kas kuvveti dengesi, H/Q (hamstring/quadriceps) kuvvet oranı ile değerlendirilmektedir ve bu oranın optimal seviyede olması, hem sporcuların stabilitesini artırmakta

hem de doku, eklem ve kas yaralanmalarını önlemeye yardımcı olmaktadır (Çolakoglu ve ark., 1993).

Eniseler (2010), kas dengesizliğini, hamstring ve quadriceps kasları arasındaki kuvvet farkının %10-15'in üzerine çıkması, hamstring kasının konsantrik kuvvetinin quadriceps konsantrik kuvvetine oranının %47'nin altında olması ve hamstringin eksantrik kuvvetinin quadriceps konsantrik kuvvetine oranının 0.98'in altına düşmesi şeklinde tanımlamaktadır. Özkan ve Kin-İşler (2010) ise basketbol ve voleybol oyuncularında anaerobik güç ile izokinetik ekstansiyon kuvveti arasında ve bacak hacmi, kütle ve H/Q oranı arasında ilişkiler olduğunu, futbolcular üzerinde yapılan çalışmalarda ise bu bağlantının yalnızca H/Q oranı ile izokinetik ekstansiyon kuvveti arasında gözlendiğini ifade etmektedir. Futboldaki bu farklılığın, oyunun hızlı ve değişken yapısı ile oyuncuların kas ve bacak ölçümleri ve H/Q oranlarıyla ilişkili olabileceği öne sürülmektedir.

Hamstring yaralanmaları ise genellikle bacağın uzun şekilde gerildiği sprint veya koşu hareketleri sırasında ve ayağın yere temasından hemen önce ya da temas esnasında ortaya çıkmaktadır (İşlegen ve Türksoylu, 2013; Uysal, 2018). Futbolda sık karşılaşılan bu yaralanmalar, çoğunlukla biceps femoris tendonunu etkiler ve kısmi ya da tam yırtık, kasın anatomik konumu, retraksiyonu ve siyatik sinirle ilişkisine göre sınıflandırılmaktadır (Woods ve ark., 2004). Araştırmalar, hamstring geçmişi olmayan ve kasların eksantrik kuvveti ile bacak uzunluğu arasında asimetri bulunan futbolcularda, bu yaralanma riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Goode ve ark., 2014).

Kuvvet Antrenmanının Faydaları

Kuvvet antrenmanları, hem günlük yaşamda hem de spor sırasında ortaya çıkabilecek sakatlanma risklerini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Kas ve iskelet sisteminin yapısını güçlendirerek, vücudun dengesini ve koordinasyonunu artırmakta ve böylece olası yaralanmaları önlemektedir. Aynı zamanda, bu antrenmanlar kas ve eklem yapılarına uygulanan yüklem kapasitesini yükselterek, kronik kas ve eklem rahatsızlıklarının önlenmesine katkı sağlamaktadır. Güçlü kas ve kemik yapısı, günlük aktivitelerde daha rahat hareket etmeye ve duruş bozukluklarının yol açabileceği sorunları azaltmaya yardımcı olmaktadır (Muratlı ve Hindistan, 2018).

Kuvvet antrenmanları ayrıca sakatlık veya cerrahi müdahale sonrası iyileşme sürecini hızlandırmaktadır. Güçlü bir kas ve iskelet sistemi, rehabilitasyon sırasında daha etkili bir performans sergileyerek bireylerin normal günlük aktivitelerine dönüşünü kolaylaştırmaktadır. Bunun yanı

sıra, farklı antrenman yöntemlerinin ve yüklemelerin uygulanabilmesi için uygun bir zemin hazırlamakta, teknik ve taktik becerilerin daha etkili şekilde geliştirilmesine destek olmaktadır. Agonist ve antagonist kas gruplarının dengeli şekilde güçlenmesi, lokomotor sistemin etkinliğini artırmakta ve vücudun daha verimli, koordineli ve dengeli hareket etmesine olanak tanımaktadır (Muratlı ve Hindistan, 2018).

SONUÇ

Futbolda kuvvet antrenmanlarının, oyuncuların hem performansını artırmak hem de sakatlanma riskini azaltmak açısından önemli olduğu görülmektedir. Özellikle alt ekstremitte kas kuvvetinin geliştirilmesi, patlayıcı hareketlerin etkinliğini artırabilir ve ani yön değişikliklerinde vücut stabilitesini destekleyebilir. Düzenli ve sistematik uygulanan kuvvet antrenmanlarının, kas dengesizliklerini azaltarak hamstring ve quadriceps yaralanmalarının olasılığını düşürebileceği ifade edilebilir. Ayrıca kuvvet antrenmanlarının, oyuncuların topa vuruş gücü, sprint performansı ve genel çeviklik kapasitesini artırarak saha performansını iyileştirme potansiyeli bulunmaktadır. Bununla birlikte, kuvvet antrenmanlarının antrenman yükü, sıklığı ve yöntemleri, futbolcuların yaş, deneyim ve fiziksel özellikleri göz önünde bulundurularak planlandığında etkisinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, kuvvet antrenmanlarının futbol antrenman planlamasında ayrılmaz bir bileşen olarak yer alması, hem performans geliştirme hem de sakatlık riskinin azaltılması açısından önemli bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Kaynakça

- Atik, Ş., Ayas, İ., & Güzeliş, A. (1986). Spor yaralanmaları ve menisküs lezyonları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 21(3), 97-99.
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta physiologica scandinavica. Supplementum*, 619, 1-155.
- Baydemir, B. Yurdakul, H. O., & Aksoy, S. (2021). The effect of different training strategies applied to football referees on Maxvo2 and running performance. *Pakistan J Medical Health Sci*, 15(10), 2933-7.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Caglayan, A., & Ozbar, N. (2017). The Examination of The Effects of Functional Training Program Applied on Instable Ground on Anaerobic Capacities of Elite Martial Arts Athletes. *European Journal of Education Studies*, 3(11), 812-824.
- Çetin, B. (2025). *Spor ve Sağlık*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çolakoglu, M., Selamoğlu, S., Gündüz, N., Acarbay, Ş., & Çolakoğlu, S. (1993). Sprinter ve atlayıcıların hamstring/quadriceps kuvvet oranlarının düzeltilmesinde izometrik egzersizin etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 24-33.
- Eniseler, N. (2000). *Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı*. Birleşik Matbaacılık.
- Faigenbaum, A. D. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clinics in sports medicine*, 19(4), 593-619.
- Goode, A. P., Reiman, M. P., Harris, L., DeLisa, L., Kauffman, A., Beltramo, D., ... & Taylor, A. B. (2015). Eccentric training for prevention of hamstring injuries may depend on intervention compliance: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(6), 349-356.
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The journal of strength & conditioning research*, 28(12), 3594-3618.
- Harre, D. (1982). *Principles of Sports Training: Introduction to the Theory and Methods of Training*. Sportverlag.
- Hawkins, R. D., & Fuller, C. W. (1999). A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs. *British Journal of Sports Medicine*, 33(3), 196-203.
- Hazar, M. (1995). *Sekiz haftalık kuvvet antrenmanının Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu erkek öğrencilerinde bazı kan hormon düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karanlık, E. (2019). *Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 12-14 Yaş grubu bazı çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisinin araştırılması* (Yayımlan-

- mamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Kaynar, Ö. (2010). *Elit güreşçilerin antrenman öncesi ve sonrası pençe kuvvetlerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Magalhaes, J., Oliveira, J., Ascensao, A., & Soares, J. (2004). Concentric quadriceps and hamstrings isokinetic strength in volleyball and soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*, 44(2), 119-125.
- Moss, B. M., Refsnes, P. E., Abildgaard, A., Nicolaysen, K., & Jensen, J. (1997). Effects of maximal effort strength training with different loads on dynamic strength, cross-sectional area, load-power and load-velocity relationships. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 75(3), 193-199.
- Muratlı, S., & Hindistan, İ. E. (2018). *Sporda kuvvet antrenmanı*. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., & Şahin, G. (2011). *Antrenman ve Müsabaka*. Kişisel Yayın.
- Olyaei, G. R., Hadian, M. R., Talebian, S., Bagheri, H., Malmir, K., & Olyaei, M. (2006). The effect of muscle fatigue on knee flexor to extensor torque ratios and knee dynamic stability. *Arabian Journal for Science and Engineering*, 31(2), 121.
- Özkan, A., & Kin-İşler, A. (2008). Futbolcularda farklı hızlarda diz fleksiyon ve ekstansiyon açılal kuvveti ile hamstring/quadriceps kuvvet oranları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 43(2), 33-41.
- Özkan, A., & Kin-ışler, A. (2010). Sporcularda Bacak Hacmi, Kütlesi, Hamstring/Quadriceps Oranı ile Anaerobik Performans ve İzokinetik Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 90-102.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi* (6. baskı). Tubitay Yayıncılık.
- Sevim, Y. (1999). *Basketbolda Kondisyon Antrenmanı*. Bağırhan Yayınevi.
- Sousa, A. C., Marinho, D. A., Gil, M. H., Izquierdo, M., Rodríguez-Rosell, D., Neiva, H. P., & Marques, M. C. (2018). Concurrent training followed by detraining: does the resistance training intensity matter?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(3), 632-642.
- Taşkıran, Y. (2003). *Klasik antrenman teorisi*. Yayıncı Yayınevi.
- Türkeri Bozkurt, H. (2015), Spor Sakatlıkları ve Psikolojisi. M. Şahin, Z. Kuruç (Eds.) *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* (s. 457-471) içinde. Nobel Yayın Dağıtım.
- Uğur, M., Can, S., & Şenel, K. (1999). Çeşitli spor branşlarında kas gücü ve el tercihinin sakatlanma üzerindeki etkisi. *Atatürk Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-4.

- Uluç, S. (2023a). *Futbolda Uygulanan Antrenman Metotlarından Bazıları*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Uluç, S. (2023b). *İzokinetik Kasılma ve İzokinetik Kuvvet*. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2023). 12 haftalık core kuvvet antrenmanlarının seçili bazı motor performans parametreleri ile futbol teknik ve becerileri üzerine etkisinin incelenmesi: Kadın futbolcular örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 567-580.
- Uysal, Ö. (2018). *Sağlıklı bireylere uygulanan farklı kuvvetlendirme yöntemlerinin hamstring kas grubu pasif mekanik özellikleri üzerine etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 379–403). John Wiley & Sons.
- Wisloff, U., Helgerud, J., & Hoff, J. (1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(3), 462-467.
- Wong, P., & Hong, Y. (2005). Soccer injury in the lower extremities. *British Journal of Sports Medicine*, 39(8), 473-482.
- Woods, C., Hawkins, R. D., Maltby, S., Hulse, M., Thomas, A., & Hodson, A. (2004). The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football—analysis of hamstring injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1), 36-41.
- Yıldırım, A. (2025). *Futbolcularda eş zamanlı antrenman metodu; Sürat ve çeviklik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karaman.

Sporda Atletik Zihinsel Enerji ile Karar Verme Arasındaki Etkileşim

Serkan Aksoy¹

Özet

Spor performansı, fiziksel yeteneklerin yanı sıra zihinsel süreçlerin etkin yönetimi ile belirlenmektedir. Atletik zihinsel enerji, sporcuların bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel kaynaklarını kullanarak odaklanma ve dikkat becerilerini sürdürme kapasitesini ifade etmektedir. Karar verme süreci, mevcut seçenekler arasından en uygun olanın seçilmesi ve uygulanması ile ilgilidir ve oyun içi stratejik hareketlerde kritik bir rol oynamaktadır.

Yüksek zihinsel enerjiye sahip sporcular, çevresel ipuçlarını doğru yorumlamak ve hızlı, doğru kararlar almaktadırlar. Enerji eksikliği ise dikkatin dağılmasına ve hatalı karar almaya yol açmaktadır. Bu kapsamda, atletik zihinsel enerji ve karar verme becerilerinin sistematik olarak desteklenmesi, sporcuların performansını artırmak ve sürdürülebilir kılmak açısından temel bir gereklilik olduğu ifade edilebilir.

Spor

Latince deportere ve disportere kelimelerinden türeyen ve ilerleyen zamanlarda disport kelimesine dönüşen spor kavramı, Türkçe’de dağıtmak ve birbirinden ayırtmak gibi anlamlara gelmektedir (Akkaya, 2023). Spor, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmekte ve bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Ünver, 2022a). Ayrıca spor, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bütüncül gelişimini destekleyen dinamik bir toplumsal olgu olarak değerlendirilmektedir (Kilci ve Göktaş, 2018). Bu bağlamda yürütülen bilimsel araştırmalar, sporun bireysel gelişime sağladığı katkılar nedeniyle sporcular, antrenörler ve spor kulüpleri tarafından yoğun ilgi görmektedir (Ünver, 2022a; Ünver, 2022b). İnsanlık tarihi kadar geçmişe dayanan bir

1 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulu, serkanaksoy@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-1160-3539

kavram olan spor, dil, din veya ırk farkı gözetmeksizin tüm bireyleri bir araya getiren birleştirici bir güç olarak işlev görmektedir (Kilci, 2019; Akkaya, 2022a). Devletler, sahip oldukları kültürel mirası, tarihsel geçmişlerini, ulusal değerlerini ve ekonomik başarılarını tanıtmak amacıyla sporu önemli bir ifade ve tanıtım aracı olarak kullanmaktadır (Akkaya, 2024a). Spor, dünya genelinde milyonlarca insanın ilgisini çeken, kültürler arası etkileşimi güçlendiren ve evrensel bir çekim gücüne sahip dinamik bir olgu olarak kabul edilmektedir (Akkaya, 2024b). Dünyadaki ülkeler de artık spor ve sportif organizasyonların birçok alanda gelişim ve dönüşümün temel unsurlarından biri olduğunu fark etmişlerdir (Bozdemir vd., 2021). Dolayısı ile sporun yaygınlaştırılması ve uluslararası düzeyde başarı elde edilmesi, sistematik ve düzenli bir teşkilatlanma yapısının oluşturulmasını gerektirmektedir (Akkaya, 2022b). Bu kapsamda, spor bireylerin yaşam kalitesini artıran ve fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan fayda sağlayan bir etkinlik biçimi olarak tanımlanmaktadır (Akkaya, 2022c).

Psikolojik performans uzmanları, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirleyebilmek için kişilik analizlerini detaylı bir şekilde incelemekte ve bu doğrultuda bireye özgü stratejiler geliştirmektedirler (Ünver, 2024). Bu kavram, bir başka araştırmacıya göre, sosyal bir olgu olarak görülmektedir (Akkaya, 2025). Sporun çok boyutlu yapısı, farklı bilim disiplinlerinin etkileşim içinde çalışabildiği bir uygulama alanı oluşturarak sürekli gelişen dinamik bir yapı kazanmaktadır (Karademir, 2023; Çetin, 2025a). Bu yapısı ile spor, bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan dengeli bir gelişim göstermelerine imkân tanıyan evrensel bir etkinlik olarak ön plana çıkmaktadır (Çetin, 2025b).

Zihinsel Enerji

Günlük yaşamda enerji kavramı, çoğunlukla bireylerin yorgunluk düzeylerini veya çevresel uyarıcıların bedensel etkilerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Zihinsel canlılık, bireyler arasındaki etkileşimleri ve bir toplumun sosyal durumunu değerlendirmede başvurulmuş bir kavramdır. Enerji kavramı, bilişsel ve duygusal durumları açıklamak amacıyla kullanılan soyut bir ölçüt olarak işlev görmektedir. Araştırmalar, zihinsel enerjinin spor performansını, bilişsel işlevleri, karar verme süreçlerini ve duygusal dengeyi etkileyen kritik bir faktör olduğunu göstermektedir (Cook ve Davis, 2006).

Zihinsel enerji kavramı akademik çalışmalarda henüz yeni bir yapı olarak ele alınmakta olup, çoğunlukla ruh hâli, bilişsel performans ve motivasyonla ilişkilendirilmektedir (Svedholm ve Lindeman, 2013). Fiziksel enerji nesnel olarak ölçülebilen, zihinsel enerji bilişsel ve biyolojik süreçlerin

etkileşimine dayanan soyut bir yapı sergilemektedir (Lieberman, 2007). Bu bağlamda, sporcuların egzersiz ortamındaki davranışlarını açıklamada güdülenme, motivasyon ve başarı hedefleriyle birlikte tutku kavramı da önemli bir değişken olarak son yıllarda öne çıkmaktadır (Özdayı vd., 2021).

Lykken (2005), başarılı bireylerin ortak özelliğinin, karşılaşılan problemlerde zihinsel enerjiyi maksimum düzeyde kullanarak çözüm üretme yetisi olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, fiziksel enerji tüketimiyle sınırlı kalmayan zihinsel kaynakların etkin ve verimli yönetiminin performansı belirlediğini göstermektedir. Zihinsel enerji, spor performansını etkileyen temel bir unsur olarak işlev görür ve bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel bileşenler aracılığıyla hareket eder.

Performans sporlarında hareketlerin teknik doğrulukla uygulanması ve zihinsel olarak tekrar edilmesi, motor performansın kalitesini artırmaktadır. Zihinsel ve fiziksel antrenman süreçleri birbirinden bağımsız değerlendirilemez. Sporcular, enerji eksikliğini fark ettiklerinde fiziksel ve bilişsel performanstan uzaklaşabilir veya duyuşsal iyileşme stratejilerine yönelebilir (O'Connor, 2006). Bu durumlarda, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaya yönelik önleyici ve düzeltici müdahaleler uygulanmaktadır. Spor hekimleri ve performans uzmanları, sporcuların enerji yönetimini optimize ederek, performans sürdürülebilirliğini ve psikofizyolojik iyilik hâlini destekleyen uygulamalar yürütmektedir.

Sporda Atletik Zihinsel Enerji

Psikoloji, bireyin zihni ve zihnini yönettiği tutum ve davranışların bütününe inceleleyen bir disiplin olarak tanımlanmaktadır (Ünver, 2023). Spor faaliyetleri, yüksek düzeyde odaklanma ve dikkat gerektirmekte olup, sporcuların zihinsel süreçlerini etkin bir şekilde kullanmalarını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel enerjilerini verimli kullanabilmeleri ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilecek dikkat becerilerini geliştirmeleri performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir öneme sahiptir. Konsantrasyon ve dikkat süreçleri, bireyin algılarını ve duyuşsal tepkilerini filtreleyerek performans sırasında odaklanmayı artırmaktadır (Sindik ve diğerleri, 2015).

Atletik zihinsel enerji, bir sporcunun kendi enerji düzeyini algılama biçimi olarak tanımlanmakta ve bilişsel, duyuşsal ile motivasyonel bileşenleri kapsamaktadır. Duyuşsal boyut, dinçlik, yorgunluk hissinin azlığı ve sakinlik gibi unsurları içerirken, bilişsel boyut güven ve dikkat kontrolünü kapsar; motivasyonel bileşen ise sporcunun hedeflerine ulaşma isteğini

ve kararlılığını ifade etmektedir (Lu ve diğerleri, 2018). Bu bileşenler, sporcuların performansını artıran temel faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Zihinsel enerji yalnızca elit düzey sporcular için değil, tüm sporcuların performansının belirleyici unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Enerjinin etkin yönetimi, dikkat ve motivasyonun koordinasyonu ile birleştirildiğinde, sporcuların hem antrenman hem de müsabaka performanslarında sürdürülebilir başarı sağlama olasılığı artmaktadır (Lykken, 2005; Cook ve Davis, 2006).

Karar Verme

Karar verme, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı en temel bilişsel süreçlerden biridir. Bu süreç, mesleki yönelimden yaşam tarzı tercihlerine kadar uzanan geniş bir yelpazede, hem önemli hem de gündelik düzeydeki seçimleri kapsamaktadır (Acat ve Dereli, 2012). Bireyin bir hedefe ulaşmak için mevcut koşulları, imkânları ve olasılıkları değerlendirerek en uygun alternatifi seçmesi, karar vermeyi bir bilişsel davranış biçimi hâline getirmektedir (Kuzgun, 1992). Bu bağlamda karar verme, olasılıkların değerlendirildiği ve seçilen alternatifin eyleme dönüştürüldüğü karmaşık bir zihinsel süreçtir (Akpınar ve Akpınar, 2017).

Karar verme, bireyin çeşitli seçenekler arasında tercih yapmasını gerektiren bilişsel ve davranışsal süreçlerin bütünleştiği bir yapı olarak tanımlanabilir (Deniz, 2004). Çoğu durumda karar verme süreci kesinlikten ziyade belirsizlik koşulları altında gerçekleşir. Eğer tüm değişkenler net biçimde biliniyor olsaydı, karar verme sürecine ihtiyaç duyulmazdı. Bu nedenle bireyler, sınırlı bilgi ve zaman altında yargıya varmak için sıklıkla bilişsel kestirme yollar veya sezgisel stratejiler (heuristikler) kullanmaktadır (Aksu, 2016).

Karar verme, doğuştan gelen bir refleks değil, öğrenme yoluyla gelişen ve deneyimle olgunlaşan bir beceridir. Bu süreç; karar verilmesi gereken durumun fark edilmesi, problemin analiz edilerek alt bileşenlerine ayrılması, gerekli bilgi ve verilerin toplanması, seçeneklerin sistematik biçimde değerlendirilmesi, en uygun tercihin belirlenmesi ve seçilen kararın uygulanarak sonuçlarının gözden geçirilmesi gibi aşamalardan oluşur (Marco ve diğerleri, 2003). Bu yönüyle karar verme, sadece bilişsel bir süreç değil, aynı zamanda yargı, deneyim, dikkat, duygu ve motivasyon gibi psikolojik bileşenlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğu söylenebilir.

Spor alanında karar verme, bireyin bilişsel kapasitesiyle fiziksel performansının kesiştiği kritik bir süreç olarak görülmektedir. Sporcular, yüksek tempolu ve zaman baskısı altında gerçekleşen durumlarda, hem

çevresel ipuçlarını doğru algılamak hem de bu bilgiler ışığında hızlı ve doğru kararlar almak zorundadır. Bu nedenle, karar verme süreci sporcunun zihinsel enerjisi, dikkat düzeyi ve bilişsel esnekliğiyle doğrudan ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Karar Verme Süreci

arar verme, ardışık ve birbirini izleyen bilişsel aşamalardan oluşan karmaşık bir süreçtir. Sürecin başlangıcında birey, karar gerektiren durumun farkına varmakta ve kararın amaçlarını belirlemektedir. Ardından mevcut seçeneklerin tanımlanması, her bir seçeneğin potansiyel sonuçlarının öngörülmesi ve seçeneklerin amaçlarla uyumuna göre sınıflanması aşamaları izlenmektedir (Tatlıoğlu ve Deniz, 2011). Bu ön değerlendirme evresinde riskler, fırsatlar ve uzun vadeli etkiler dikkate alınmakta; bireyin değerleri, öncelikleri ve hedefleri karar tercihlerini şekillendirmektedir.

Seçeneklerin karşılaştırılması ve değerlendirilmesi safhasında, bireyler her alternatifi olası sonuçlarını tartmakta, maliyet–yarar analizleri yapmakta ve tercihleri göreceli önemlerine göre sıralamaktadır. Bu aşama sezgisel ve analitik yaklaşımların bir arada kullanıldığı bir dönem olup; eldeki bilgi miktarı, belirsizlik düzeyi ve zaman kısıtları değerlendirme biçimini etkilemektedir. Nihai tercih belirlendikten sonra karar uygulanmakta ve uygulamanın sonuçları izlenmektedir. Kararın uygulanmasından sonra gerçekleştirilen değerlendirme, öğrenme ve düzeltme mekanizmalarını tetiklemekte; bu geri bildirimler gelecekteki karar süreçlerinin kalitesini artırmaktadır.

Karar verme sürecinin etkinliği, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerin etkileşimiyle belirlenmektedir. Bilişsel bileşenler; algılama, bilgi işleme, bellek ve analiz yeteneklerini kapsarken, duyuşsal bileşenler karar sürecine duygu, motivasyon ve risk algısı aracılığıyla etki etmektedir. Davranışsal bileşenler ise uygulanabilirliği ve karara bağlı eylemleri içermektedir. Öğrenme yoluyla gelişen karar verme yetisi; problem tanımlama, seçenek üretme, veri toplama, alternatifleri değerlendirme, uygun tercihi uygulama ve sonuçlardan geri bildirim alma aşamalarını içermektedir (Marco ve diğerleri, 2003).

Kararlar genellikle kesinlikten uzak koşullar altında alındığından, bireyler sınırlı bilgi ve zaman nedeniyle kestirme zihinsel stratejiler (heuristikler) kullanmaktadır. Bu durum, hızlı karar gerektiren bağlamlarda yarar sağlarken, aynı zamanda önyargılara ve sistematik hatalara yol açabilmektedir. Dolayısıyla karar verme yetisinin geliştirilmesi yalnızca analitik yetkinlikleri artırmayı değil; aynı zamanda duyuşsal düzenleme, belirsizlik yönetimi ve geri bildirim mekanizmalarının etkin biçimde kurulmasını gerektirmektedir.

Karar Verme Stilleri

Günlük yaşamın birçok alanında bireyler, farklı düzeylerde önem taşıyan kararlar vermektedir. Eğitim, meslek ya da yaşam biçimi seçimi gibi uzun vadeli kararların yanı sıra, günlük rutinleri etkileyen küçük seçimler de bireyin karar verme sürecinin bir parçası olmaktadır. Bireyler genellikle kendileri için en uygun seçeneği belirlemeye yönelmektedir. Ancak benzer koşullar altında verilen kararların farklılaşması, karar verme biçimlerinin bireysel özelliklerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Karar verme stilleri, bireylerin bir seçim yapmaları gerektiğinde gösterdikleri düşünsel eğilimleri ve davranışsal tepkileri ifade etmektedir (Phillips ve diğerleri, 1984).

Bireyler zaman içinde kişilik özellikleri, bilişsel eğilimleri, geçmiş deneyimleri ve sosyal çevrelerinin etkisiyle karar alma konusunda kendilerine özgü bir yaklaşım geliştirmektedir. Bu yaklaşım, benzer durumlarla karşılaşıldığında bireyin benzer stratejileri izleme eğilimi göstermesine yol açmaktadır. Dolayısıyla, karar verme sürecinde kazanılan alışkanlıklar bireyin zihinsel işlem modelini oluşturmaktadır. Bu zihinsel yapı, karar verme stillerinin temelini meydana getirmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2012).

Karar verme stillerinin incelenmesi, bireylerin problem durumlarında nasıl düşündüklerini, hangi bilişsel yolları izlediklerini ve karar almalarını kolaylaştıran ya da güçleştiren faktörleri anlamak açısından önem taşımaktadır (Coscarelli ve diğerleri, 1995). Karar verme kavramına ilişkin literatürde tek ve evrensel bir tanım üzerinde uzlaşma sağlanamamaktadır. Araştırmacılar, kuramsal yaklaşımlarına ve inceleme yöntemlerine göre farklı tanımlar ve sınıflandırmalar geliştirmektedir (Tatum ve diğerleri, 2003). Bununla birlikte, Scott ve Bruce (1995) tarafından önerilen beş temel karar verme stili alanyazında yaygın olarak kabul görmektedir.

Rasyonel Karar Verme Stili: Bu stile sahip bireyler karar vermeden önce bilgi toplamakta, seçenekleri analiz etmekte ve her bir seçeneğin olası sonuçlarını değerlendirerek sistematik bir biçimde en uygun kararı belirlemektedir.

Sezgisel Karar Verme Stili: Bu tarzda karar alan bireyler duygularına ve sezgilerine güvenmekte, hızlı düşünme eğilimi göstermekte ve analitik süreçlerden ziyade içsel yönelimlerine göre hareket etmektedir.

Bağımlı Karar Verme Stili: Bu stilde bireyler karar sürecinde başkalarının görüşlerinden, rehberliğinden ve yönlendirmelerinden yararlanmaktadır. Kararların sorumluluğu çoğu zaman paylaşılmakta veya başkalarına bırakılmaktadır.

Kaçınan Karar Verme Stili: Bu stile sahip bireyler karar almaktan kaçınmakta veya karar sürecini ertelemektedir. Belirsizlikle başa çıkma becerileri sınırlı olduğu için karar verme süreci gecikmektedir.

Spontane Karar Verme Stili: Bu stilde bireyler içinde bulundukları koşullara göre hareket etmekte, planlama yerine anlık kararlar vermekte ve karar süreci hızlı biçimde gerçekleşmektedir.

Sporda Karar Verme

Karar verme süreci ve davranışı, birçok bilim dalı tarafından incelenmektedir. Sosyoloji, psikoloji, matematik, coğrafya, siyaset bilimi ve yönetim bilimleri gibi farklı disiplinler karar verme üzerine çeşitli araştırmalar yürütmektedir. Spor alanı ise karar verme davranışının gözlemlenmesi açısından uygun bir alan olarak görülmektedir. Çünkü spor, bireyin karar verme sürecine ilişkin bilişsel ve davranışsal özelliklerin doğal biçimde ortaya çıktığı bir laboratuvar olarak kabul edilmektedir (Bar-Eli ve Raab, 2006).

Sporda karar verme davranışı farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Genel olarak spor ortamında alınan kararların anlık olarak gelişmesi ve sporcunun oyun sırasında çok sayıda potansiyel seçeneğe sahip olması, karar verme sürecini karmaşık hale getirmektedir. Örneğin, bir sporcu müsabaka sırasında kararlarını, sorumluluğunu ve yaratıcılığını etkin biçimde kullanmak istiyorsa önceden plan yapmamakta, ani durumlar karşısında hızlı düşünme ve tepki gösterme gereksinimi duymaktadır (Johnson, 2006).

Karar verme sürecinin gerçekleşebilmesi için birçok bilişsel işlem devreye girmektedir. Bir problem ortaya çıktığında birey öncelikle durumun en önemli özelliklerini belirlemekte, belleğinde bulunan ilgili bilgileri geri çağırarak, ardından bu bilgileri organize ederek anlamlı bir yapı oluşturmaktadır. Bu süreçte elde edilen bilgiler yorumlanmakta, birleştirilmekte ve nihayetinde karar verme davranışı ortaya çıkmaktadır. Sporcunun müsabaka sırasında çevresel ipuçlarını doğru biçimde ayırt etmesi ve yanıltıcı bilgileri elimine etmesi büyük önem taşımaktadır. Bu noktada alınan kararın doğruluğu, sporcunun çevresel sinyalleri ne ölçüde doğru algıladığıyla ilişkilidir (Tenenbaum ve Eli, 1993).

Rasmussen (1993) sporda bilişsel karar verme beceriye dayalı, kurala dayalı ve bilgiye dayalı karar verme davranışlar olmak üzere üç ana grupta incelenmektedir.

- **Beceriye dayalı kararlar,** duyuşsal ve motor performans unsurlarını içermektedir. Bu tür kararlarda birey, bilinçli kontrol gerektirmeksizin uygun bir eylemi otomatik biçimde gerçekleştirebilmektedir.

Örneğin, bir sporcu topun geliş yönüne göre vücut pozisyonunu hızla ayarlayarak doğru vuruşu yapabilmektedir.

- **Kurala dayalı kararlar**, belirli durumlarda hangi davranışın sergileneceğini tanımlayan kurallara dayanmaktadır. Bu durumda birey, mevcut ipucu ile görev arasındaki ilişkiyi açık biçimde tanımlamakta ve davranışını buna göre yönlendirmektedir.
- **Bilgiye dayalı kararlar** ise daha soyut ve ayrıntılı bir değerlendirme sürecini gerektirmektedir. Bu tür kararlarda birey hedefe ulaşmak için belirli bilgileri işleyerek olası durumları daha kapsamlı biçimde analiz etmektedir.

Gigerenzer ve Selten (2001) sporda bilişsel karar verme sürecinin üç aşamadan oluştuğunu öne sürmektedir. Bu model, Simon (1956) tarafından geliştirilen “sınırlı rasyonellik” kavramına dayanmaktadır. İlk aşamada birey basit arama kurallarını benimsemekte, duruma ilişkin bilgi toplamakta ve problem çözümüne ihtiyaç olup olmadığını belirlemektedir. Örneğin, bir oyuncu topa sahipken pozisyon bilgilerini değerlendirerek en uygun pas seçeneğini belirlemek için basit karar kurallarını dikkate almaktadır. İkinci aşamada karar verilmesi gerektiği saptanmakta, olası alternatifler ve kriterler belirlenmektedir. Son aşamada ise basit karar kuralları kullanılarak eylem gerçekleştirilmektedir. Oyuncu, oyun öncesi belirlenen taktik plana uygun biçimde, mevcut duruma göre en uygun kararı uygulamaktadır.

Sporda Atletik Zihinsel Enerji ile Karar Verme Arasındaki Etkileşimin Ele Alınması

Spor performansı, yalnızca fiziksel yeterliliklerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir kavramdır. Atletik başarı, aynı zamanda sporcunun zihinsel süreçlerini etkin biçimde yönetme kapasitesi ile doğrudan ilişkilidir. Atletik zihinsel enerji, sporcuların bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel bileşenler aracılığıyla performanslarını yönlendirme ve optimize etme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Lu ve diğerleri, 2018). Bu kavram, sporcuların fiziksel yüklenmeler ve psikolojik baskılar karşısında performanslarını sürdürebilmeleri için gerekli olan zihinsel canlılığı ve dikkat seviyesini kapsamaktadır. Zihinsel enerji, sporcuların dikkatlerini odaklamalarını, problem çözme yeteneklerini geliştirmelerini ve karşılaştıkları zorluklara etkin yanıt vermelerini mümkün kılmaktadır (Sindik ve diğerleri, 2015).

Karar verme, bireyin mevcut seçenekler arasından amaçlarına en uygun olanını seçip uyguladığı bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır ve spor bağlamında kritik bir öneme sahiptir (Acat ve Dereli, 2012; Kuzgun, 1992). Spor esnasında karar verme süreci, çevresel ipuçlarının hızlı bir şekilde

değerlendirilmesi, olası sonuçların analizi ve deneyimle bağlantılı stratejik planların geliştirilmesini içermektedir (Bar-Eli ve Raab, 2006; Tenenbaum, 1993). Rasmussen (1993), sporda karar verme davranışını beceriye dayalı, kurala dayalı ve bilgiye dayalı olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır. Beceriye dayalı kararlar, sporcunun otomatik motor tepkilerini ve duyuşal-motor yeteneklerini içerirken, kurala dayalı kararlar mevcut kurallar ve görevler doğrultusunda bilinçli bir şekilde alınmaktadır. Bilgi temelli kararlar ise daha yüksek bilişsel analiz ve soyut değerlendirme gerektirmektedir. Bu sınıflandırma, sporcuların hem ani durumlara otomatik yanıt verme hem de stratejik planlama gerektiren durumlarda bilinçli karar alma süreçlerini açıklamaktadır.

Atletik zihinsel enerji ile karar verme arasında doğrudan bir etkileşim bulunmaktadır. Yüksek düzeyde zihinsel enerjiye sahip sporcular, müsabaka veya antrenman sırasında ortaya çıkan ani durumlara karşı dikkatlerini yoğunlaştırmakta, çevresel sinyalleri doğru yorumlamakta ve alternatif eylem planlarını hızlı bir şekilde analiz etmektedir (Lykken, 2005; Cook ve Davis, 2006). Bu durum, karar alma süreçlerinde doğruluğu artırmakta, hata oranını azaltmakta ve tepki sürelerini kısaltmaktadır. Öte yandan, zihinsel enerji yetersizliği veya tükenmişliği, sporcunun bilişsel işlevlerini kısıtlamakta, dikkatin dağılmasına, kararların gecikmesine veya hatalı alınmasına neden olmaktadır (O'Connor, 2006). Bu durum, sporcuların hem bireysel performansını hem de takım oyunundaki etkinliğini doğrudan etkilemektedir.

Spordazihinselenerjiyiarırtırmavekararvermesüreçlerini geliştirme çabaları, hem psikolojik hem de eğitimsel müdahaleleri içermektedir. Spor psikologları ve antrenörler, sporcuların bilişsel kaynaklarını etkin kullanmalarını sağlamak amacıyla zihinsel hazırlık programları uygulamaktadır. Bu programlar, dikkat ve odaklanma becerilerinin geliştirilmesi, stres ve kaygının yönetimi, problem çözme stratejilerinin öğretilmesi ve oyun simülasyonları ile karar verme yeteneklerinin güçlendirilmesini kapsamaktadır (Lu ve diğerleri, 2018; Sindik, ve diğerleri, 2015). Ayrıca, sporcunun kendi zihinsel enerji seviyelerini fark etmesi ve bunu etkin şekilde yönlendirmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından hayati önem taşımaktadır.

SONUÇ

Atletik zihinsel enerji ve karar verme yeteneği, spor performansının belirleyici psikolojik bileşenleri olarak değerlendirilmektedir. Bu iki faktör, sporcuların oyun sırasında stratejik seçimlerini yönlendirmekte ve fiziksel eylemlerinin etkinliğini optimize etmektedir. Zihinsel enerji seviyelerinin

yüksek olması, sporcunun bilişsel kaynaklarını etkin şekilde yönetmesini, çevresel ipuçlarını doğru algılamasını ve hızlı, doğru kararlar almasını mümkün kılmaktadır. Karar verme süreçlerinin etkinliği ise sporcunun performansının sürekliliği ve oyun içi adaptasyon yeteneği üzerinde doğrudan etki göstermektedir. Bu kapsamda, atletik zihinsel enerji ve karar verme becerilerinin sistematik olarak desteklenmesi, sporcuların performansını artırmak ve sürdürülebilir kılmak açısından temel bir gereklilik olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Acat, M. B. ve Dereli, E. (2012). Okul öncesi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin karar verme stratejileri ve akademik başarılarının öğrenme motivasyonlarını yordama gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2661-2678.
- Akkaya, C. (2022a). Spor Ekonomisi. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (edt). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022b). Sporda İnsan Kaynakları. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022c). Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Uluç, E.A., Karademir, M.B. (edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akkaya, C. (2024a). *Sporun Kamu Diplomasisi Açısından İncelenmesi*. Uluç, E. A. ve Uluç, S. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler I İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akkaya, C. (2024b). *Diplomaside Yumuşak Güç Unsuru Olarak Etnosporun Kullanılması*. Uluç, E. A. Uluç, S. Atçeken, H.D. (edt.). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akkaya, C. (2025). *Sporda Liderlik, Liderlik Yaklaşımları ve Liderliğin Önemi*. Uluç, E. A. ve Uluç, S. & Karademir, M. B. ve Yönel, M. (edt.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları II İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akpınar, S. ve Akpınar, Ö. (2017). Yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin bazı değişkenler açısından problem çözme becerileri ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 180-194.
- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve öz güven düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Bar-Eli M. ve M. Raab. (2006). Judgment and decision making in sport and exercise. *Rediscovery and new visions*. 1. 13.
- Bozdemir, V. A., Kilci, A. K., & Özdayı, N. (2021). Bilim Şenlikleri Kapsamında Spor ve Teknoloji İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 7(2), 40-50. <https://doi.org/10.18826/usecabd.934579>

- Cook, D. B. ve Davis, J. M. (2006). Mental energy: defining the science. *Nutrition reviews*, 64(7 Pt 2), S1.
- Coscarella, W. C., Burk, J. ve Cotter, A. (1995). HRD and Decision-Making Styles. *Human Resource Development Quarterly*, 6(4).
- Çetin, B. (2025a). *Spor ve sağlık*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çetin, B. (2025b). *Engellilerde spor*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çolakkadıoğlu, O., Önder, YF. C. ve Avcı, R. (2011). Ergenlerde kontrol odağını yordamada karar verme ve problem çözmenin rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 317-330.
- Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, (15), 23-35.
- Gigerenzer, G. ve Selten, R. (eds). (2001). *Bounded Rationality: The Adaptive Toolbox*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making. *Sports Psychology of Sport and Exercise*. 7 (6). 631-652
- Karademir, M.B. (2023). Voleybolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Takım Direncine Etkisi: Antalya İli Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2, no. 3 (2023): 87-109.
- Kilci, A.K. (2019). Spor ve Dijital Oyunda Son Nokta: ESPOR. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kilci, A.K. & Göktaş, Z. (2018). Sosyal medya kullanımının spor kanalları izlenmesi üzerindeki etkisi ve kanal seçimindeki rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18). 1888-1903.
- Kuzgun, Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 161, 170.
- Lieberman, H.R. (2007). 'Cognitive Methods For Assessing Mental Energy. *Nutritional Neuroscience*, Vol 10, No 5-6, 229-242.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W. ve Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers In Psychology*, 9, 23-63.
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy'. *Intelligence*, Vol 33, No 4, 331-335.
- Marco, C. D., Hartung, P. J., Newman, I. ve Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 1-19.
- Marco, C. D., Hartung, P. J., Newman, I. ve Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 63(1), 1-19.
- O'Connor, P.J. (2006). 'Mental Energy: Developing A Model For Examining Nutrition-Related Claims. *Nutrition Reviews*, Vol 64, No 7, 2-6.
- Özdayı, N., Kilci, A. K., Temiz, C. N., Emiroğlu, D. (2021). Sporda Tutku Ölçeği (STÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.

- OPUS International Journal of Society Researches, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4983-5003. <https://doi.org/10.26466/opus.933341>
- Phillips, S. D., Pazienza, N. J. ve Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling psychology*, 31(4), 497.
- Rasmussen, J. (1993). Deciding and doing: decision making in natural context. In *Decision Making in Action: Models and mMethods*. Ablex Publishing.
- Scott, S. G. ve Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement*, 55(5), 818-831.
- Simon, H. A. (1956). Rational choice and the structure of the environment. *Psychological review*, 63(2), 129.
- Sindik, J., Botica, A. ve Fiskus, M. (2015). Preliminary psychometric validation of the Multidimensional inventory of sport excellence: Attention scales and mental energy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 4(2), 17- 28.
- Svedholm, A.M., ve Lindeman, M. (2013). "Healing, Mental Energy in The Physics Classroom: Energy Conceptions and Trust in Complementary and Alternative Medicine in Grade 10-12 Students". *Science & Education*, Vol 22, No 3, 677- 694.
- Tatlıhoğlu, K. ve Deniz, M. E. (2011). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 19-41.
- Tatum, B. C., Eberlin, R., Kottraba, C. ve Bradberry, T. (2003). Leadership, decision making, and organizational justice. *Management decision*, 41(10), 1006-1016.
- Tenenbaum, G. ve Eli, M. B. (1993). *Decision making in Sport*. New York: Macmillan Publishing Company
- Ünver, D. (2022a). *Futbolun Fizyolojik Talepleri*. Yalçın. S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2022b). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Yalçın. S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2023) *Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans*. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar II İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Ünver, D. (2024). *Genç Futbolcularda Uzun Vadeli Atletik Gelişim*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları

Taraftar İletişiminde Duygusal Pazarlama Unsurları 3

Cahit Akkaya¹

Özet

Spor, yalnızca sportif başarılarla değil, taraftarların kulüplere duyduğu aidiyet ve bağlılıkla da anlam kazanmaktadır. Taraftarlar, maçları stadyumda izleyerek, tezahüratlar yaparak veya sosyal medya gibi dijital platformlarda desteklerini göstererek bu bağlılıklarını ifade etmektedirler. Spor etkinlikleri sırasında taraftarlar, coşku, gurur ve hayranlık gibi pozitif duyguların yanı sıra öfke ve hayal kırıklığı gibi negatif duyguları da deneyimlemektedir. Bu duygusal yoğunluk, taraftarların kulüplerle kurduğu bağları güçlendirmekte ve spor ürünleri ve hizmetlerine olan ilgilerini artırmaktadır. Ayrıca, spor markaları ve sponsorlar, bu duygusal bağlılıkları dikkate alarak taraftarların ilgisini çekecek stratejiler geliştirebilmektedir.

Duygunun Tanımı

Duygu, bireyin yaşamı boyunca edindiği deneyimlerden ve karşılaştığı olaylardan kaynaklanan, ruhsal durumunu ve öznel hislerini yansıtan çok boyutlu bir olgudur. Duygular, öznel (sübjektif) ve nesnel (objektif) etkileri içeren karmaşık yapılar olarak değerlendirilmekte ve genellikle bilişsel, duygusal ve fizyolojik olmak üzere üç temel bileşen altında incelenmektedir. Duygusal bileşen, bireyin uyarılma, memnuniyet ya da hoşnutsuzluk gibi duygusal tepkilerini içeren deneyimsel yönü temsil etmektedir. Bilişsel bileşen, kişinin belirli bir nesne, durum veya olaya ilişkin geliştirdiği bilgi birikimi, inanç ve değerlendirme biçimlerini kapsamaktadır. Fizyolojik bileşen ise duyguların bedensel yansımalarıyla ilgilidir; jestler, mimikler, ses tonu, konuşma biçimi ile baş ve vücut duruşundaki değişimler bu sürecin gözlemlenebilir göstergeleri arasında yer almaktadır. Genel anlamda

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Gökçeada Meslek Yüksekokulucahit.akkaya@comu.edu.tr, 0000-0001-9674-1580

duygular, bireyin davranışa hazırlanma düzeyini belirleyen çağrışımsal bir unsur olarak da değerlendirilmektedir (Wirth ve Schramm, 2005).

Khuong ve Tram (2015) duyguları, evrensel biçimde anlaşılan ve ifade edilen bir “iletişim dili” olarak tanımlamaktadır. Khuong ve Tram’a göre duygular; zihinsel, fizyolojik, içsel ve sosyal davranışların bir bütünü oluşturarak karmaşık bir yapıdır.

Duygular her bireyde ortak bir temele sahip olmakla birlikte, bazı duygular kişiden kişiye daha baskın biçimde ortaya çıkabilmektedir. Özellikle dışa vurumu belirgin olan duyguların fizyolojik tepkileri de gözle görülür bir şekilde kendini göstermektedir. Bazı temel duygular, birbirleriyle bağlantılı biçimde işleyerek zincirleme bir duygu döngüsü oluşturmaktadır ve bireyin ruhsal dengesini etkilemektedir (Deshwal, 2015). Deshwal, insanlarda belirli duyguların daha ön planda olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin mutluluk, paylaşma ve yakınlık duygularını güçlendirirken; üzüntü, empatiyi artırarak kişiler arasında duygusal bir bağ kurulmasına olanak sağlamaktadır. Korku ve şaşkınlık, bireyde bir şeye sığınma veya tutunma isteği uyandırmakta; öfke ve iğrenme ise kişiyi daha dirençli ve inatçı bir tutum içine sokmaktadır.

Duyguların Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkisi

Bireylerin satın alma davranışlarını yönlendiren pek çok unsur bulunmaktadır. Bu unsurların bir bölümü rasyonel, yani bilinçli düşünme süreçlerine dayanırken; bir bölümü ise duygusal tepkiler aracılığıyla şekillenmektedir. Tüketiciler, kimi zaman fayda-maliyet analizi gibi bilişsel süreçlere dayalı kararlar verirken, kimi zaman da hislerinin etkisiyle daha duygu temelli satın alma davranışları sergileyebilmektedirler. Olumlu duyguların uyarılması, tüketicinin bir mağazaya olan ilgisini artırmakta; bu durum, satın alma eğiliminin yükselmesine ve uzun vadede müşteri sadakatinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Machleit ve Eroğlu, 2000).

Rucker ve Petty (2004) duyguların, bireyin davranışlarıyla sürekli bir etkileşim içinde olduğunu ve bu nedenle pazarlama alanında kritik bir role sahip bulunduğunu vurgulamaktadır. Yaptıkları deneysel araştırmada, tüketicilerin satın alma tercihlerini belirleyen en önemli faktörlerden birinin, onların anlık duygusal durumlarıyla uyumlu mesajlara maruz kalmaları olduğu ortaya konmuştur. Başka bir ifadeyle, bireyin ruh hali, ürün ya da marka tercihlerinde yönlendirici bir değişken olarak rol oynamaktadır.

Tüketici davranışlarının yalnızca bilinçli karar süreçlerinden ibaret olmadığı, aynı zamanda bilinçaltı düzeyde işleyen duygusal uyarıcılardan da etkilendiği bilinmektedir. Chamberlain ve Broderick (2007), pazarlama profesyonellerinin sıklıkla reklam içeriklerinde, marka kimliğinde ve

ürün tasarımıyla duygusal alt mesajlar kullandıklarını belirtmektedir. Bu mesajlar, tüketicide belirli bir duyguyu uyandırarak satın alma davranışını tetiklemekte; kimi zaman ise farkında olunmaksızın tüketim kararlarını biçimlendirmektedir. Dolayısıyla tüketici, bu tür duygusal uyarıcılara karşı bilinçli bir tepki geliştirmese dahi, algısal olarak yönlendirilmekte ve duygusal karar verme eğilimi göstermektedir.

Duygusal Pazarlama

Duygusal pazarlama kavramı, 1990'lı yıllardan itibaren pazarlama literatüründe önemli bir stratejik yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Bireylerin temel ve zorunlu ihtiyaçlarının büyük ölçüde karşılanmasıyla birlikte, duygusal tatmin arayışı giderek ön plana çıkmış ve tüketicilerin satın alma kararlarında duygular belirleyici bir unsur haline gelmiştir. Bu bağlamda duygusal pazarlama, ürünlerin yalnızca fonksiyonel faydalarına değil, tüketicinin yaşamına kattığı anlam ve değer boyutuna odaklanmaktadır (Alemdar, 2012).

Duygusal pazarlama, markaların tüketicilerin duygularını bir iletişim köprüsü olarak kullanarak onları markayı tercih etmeye yönlendirdiği bir pazarlama stratejisi olarak tanımlanmaktadır. Bu stratejide en sık kullanılan duygular arasında mutluluk, üzüntü, şaşkınlık ve öfke yer almaktadır. Günümüz rekabetçi pazarlama ortamında markaların kullandığı sloganlar, görsel öğeler ve duygusal mesajlar, tüketiciyle kurulan bağın güçlenmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Tüketicinin duygularına dokunan pazarlama söylemleri, markaya yönelik algıyı şekillendirmekte, marka imajını güçlendirmekte ve tüketicinin davranışsal yönelimlerini etkilemektedir (Öymen ve Öztel, 2019).

Duygusal pazarlamanın temel amacı, tüketiciye rasyonel bilgiler sunmaktan ziyade, güven, aidiyet ve sadakat duygusu kazandırmaktır. Etkili bir duygusal pazarlama stratejisi oluşturmak için markaların, hedef kitlenin ihtiyaç, beklenti ve değerlerini derinlemesine analiz etmeleri gerekmektedir (Ersoy, 2014). Günümüz tüketicisi yalnızca ürün satın almakla yetinmeyip, kendisini özel hissettiren, duygusal bağ kurabileceği markalarla etkileşime geçmeyi tercih etmektedir. Dolayısıyla duygusal pazarlama, bireyin “özel olma”, “beğenilme” ve “bir gruba ait olma” gibi psikososyal ihtiyaçlarını tatmin etmeyi hedeflemektedir (İnan, 2018).

Bin'e (2023) göre duygusal pazarlama, yalnızca tüketicide kısa vadeli çağrışımlar oluşturmak ya da satışları artırmak amacı taşımamaktadır. Bu yaklaşım, işletmelerin marka değerini ve sürdürülebilir rekabet gücünü geliştirmelerine de olanak tanımaktadır. Geleneksel pazarlama anlayışı

çoğunlukla gelir artışına odaklanırken, duygusal pazarlama uzun vadede işletmenin marka kimliğini güçlendirmeyi, tüketiciyle kalıcı duygusal bağ kurmayı ve kurumun varlığını sürdürebilir kılmayı amaçlamaktadır. Günümüzde dijital dönüşümün etkisiyle duygusal pazarlama, çevrim içi mecralarda giderek daha etkin bir rol üstlenmiştir. Markalar, sosyal medya ve dijital pazarlama kanalları aracılığıyla tüketicilerin duygularını analiz ederek onlarla çift yönlü, etkileşim temelli bir iletişim kurabilmektedir. Bu durum, duygusal pazarlamayı yalnızca bir reklam stratejisi olmaktan çıkarıp, veriye dayalı bir ilişki yönetimi biçimi haline getirmiştir.

Rasyonel Pazarlamadan Duygusal Pazarlamaya Geçiş

Rasyonel pazarlama yaklaşımı, bir markanın ürettiği ürün veya hizmetin işlevsel özelliklerini ve tüketiciye sağladığı somut faydaları doğrudan hedef kitleye iletmesi temeline dayanmaktadır. Bu yaklaşımda pazarlama mesajları genellikle mantıksal ve ölçülebilir vaatler üzerinden şekillenmektedir. Dolayısıyla markalar; kalite, dayanıklılık, fiyat ve performans gibi nesnel ölçütlerle tüketiciye değer sunmayı amaçlamaktadır (Ersoy, 2014). Rasyonel pazarlama stratejilerinde reklam içerikleri çoğunlukla ürünün faydalarını ve ekonomik yönünü vurgulamaktadır. Örneğin Sütaş'ın "Doğal lezzet", Volvo'nun "En güvenli arabadır" ve Profilo'nun "Dayanıklı ev aletleri" sloganları, ürünlerin işlevsel özelliklerini ön plana çıkararak tüketiciye rasyonel bir vaat sunmaktadır. Bu tür yaklaşımlarda markanın temel amacı, ürünün güçlü yönlerini açık biçimde ifade ederek satış oranlarını artırmaktır (Öznel, 2019).

Günümüzde ise markalar, yalnızca tüketicinin zihninde değil, aynı zamanda duygusal dünyasında da yer edinebilmek için farklı stratejiler geliştirmeye yönelmişlerdir. Geleneksel pazarlama anlayışında öne çıkan "Tide diğer tüm deterjanlardan daha iyi temizler" veya "En düşük fiyat Wol-Mart'tadır" gibi söylemler, tüketiciyi mantıksal çıkarımlarla ikna etmeye odaklanmıştır. Oysa günümüz rekabet ortamında markalar, tüketicinin duygularına hitap eden mesajlar aracılığıyla kalıcı bir bağ kurmanın daha etkili olduğunu fark etmişlerdir. Bu nedenle Nike'ın "Just do it" sloganında olduğu gibi, ürünün ötesinde bir yaşam tarzı ve tutum satma anlayışı ön plana çıkmıştır (Kotler, 2013).

Tüketicilerin pazardaki seçeneklerinin artması, markalar arasındaki rekabeti yoğunlaştırmış ve tercih edilme olasılığını düşürmüştür. Bu durumda markalar, yalnızca ürünün fonksiyonel üstünlükleriyle değil, tüketiciyle kurdukları duygusal bağ aracılığıyla da fark yaratmaya yönelmişlerdir. Bu bağlamda duygusal pazarlama, markaların tüketiciyi

yalnızca bilgilendirmekle kalmayıp, onların duygularına dokunarak satın alma davranışını tetiklemelerini sağlayan etkili bir yaklaşım haline gelmiştir (Alemdar, 2012). Her ne kadar bireyler satın alma sürecinde kalite, fiyat ve performans gibi rasyonel faktörleri dikkate alsalar da, nihai karar çoğunlukla duygusal tepkiler doğrultusunda şekillenmektedir (Temporal, 2011). Dolayısıyla tüketiciler, bir ürünü yalnızca sahip olacağı fiziksel faydalar için değil, aynı zamanda ürünün kendilerine hissettireceği duygusal tatmin düzeyi doğrultusunda tercih etmektedirler (Özdemir, 2016).

Spor Pazarlaması

Pazarlama genel anlamıyla, talep ve ihtiyaçları sürekli değişen tüketici istek ve gereksinimlerini karşılamak amacıyla mal ve hizmetlerin üretilmesi, sunulması, fiyatlandırılması ve dağıtılması süreci olarak tanımlanmaktadır. Daha dar bir çerçevede ise pazarlama, tüketicilerin ihtiyaç ve beklentilerini karşılamaya yönelik olarak işletmeler tarafından üretilen mal ve hizmetlerin satışı şeklinde ele alınmaktadır (Odabaşı, 2019).

Spor pazarlaması kavramı, literatürde ilk kez 1978 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde Advertising Age dergisinde kullanılmış ve hem teorik hem de uygulamalı bağlamda önem kazanmıştır. O tarihten itibaren spor pazarlaması, kavramsal anlamda ve uygulamada sürekli bir gelişim göstermiştir (Argan ve Katırcı, 2008). Spor pazarlaması iki temel yaklaşım üzerinden değerlendirilmektedir: Birincisi, çeşitli spor etkinliklerinin tüketimini artırmak ve seyircilerin bu faaliyetlere katılımını teşvik etmektir; bu, sporun doğrudan pazarlanması olarak adlandırılmaktadır. İkincisi ise, sporu pazarlama aracı olarak kullanmaktır; bu yaklaşımda ticari işletmeler, kendi ürün veya hizmetlerini tanıtmak amacıyla spor etkinliklerinden yararlanmaktadır (Altar, 2025).

Spor, hem geniş kitlelere hem de daha özelleştirilmiş hedef gruplara ulaşabilme avantajı sunmaktadır. Spor tüketicileri, amatör, profesyonel veya rekreasyon amaçlı spor yapanlar ve yalnızca spor etkinliklerini izleyenler şeklinde iki ana gruba ayrılmaktadır. Bu ayrım, pazarlama iletişimi stratejilerini ve kullanılacak medya kanallarını doğrudan etkilemektedir. Hangi iletişim aracının öncelikli olarak kullanılacağı, markanın stratejisine, spor branşının kitleleşme düzeyine ve medya görünürlüğüne bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Altınbaş, 2007).

Sporda Taraftarlık

Sporun en önemli unsurlarından biri, kuşkusuz taraftarlık olgusudur. Bireylerde taraftarlık eğilimi, özellikle aile ve yakın arkadaş çevresinin

etkisiyle erken yaşlarda oluşmaya başlamaktadır. Taraftarı olunan spor takımına duyulan bağlılık, yalnızca izleyici kitlesinin artışına değil, aynı zamanda sportif etkinliklerde yer alan sporcular kadar yoğun bir ilgiye de yol açmaktadır (Abdullayev, 2019). Sportif faaliyetlerdeki bu artış, bireyler arasında eğlence, dostluk ve ortak ilgi konularını paylaşma açısından çeşitli fırsatlar yaratmaktadır. Ortaya çıkan bu sosyal bağlar ve birliktelikler, genel anlamda spor taraftarlığı kavramı çerçevesinde değerlendirilmektedir (Çelik ve Akçi, 2016).

Her toplumda bireylerin çeşitli gereksinimleri bulunmakta ve bu gereksinimler, bireylerin dürtü ve güdülerini aracılığıyla davranışlara dönüştürmektedir. Taraftarlık olgusu, bu bağlamda bireylerin duygusal doyum arayışının bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Taraftarlar, zaman zaman kendi özel yaşamlarındaki beklentilerini ve umutlarını, bağlı oldukları takımın veya kulübün başarıları aracılığıyla gerçekleştirmekte ve tatmin etmektedirler (Yüksel ve ark., 1998).

Taraftar kavramı literatürde farklı açılardan tanımlanmaktadır. İnan (2007), taraftarı, sportif faaliyetler için organize olmuş bir spor tüketicisi topluluğu olarak tanımlamaktadır. Keskin (2014) ise, taraftarı, bir düşünce ya da bir hedef doğrultusunda takımının yanında saf tutan bireyler olarak ifade etmektedir. Kırdar (2006) ise taraftarı, kendini tuttuğu takımın bir parçası olarak gören, takımının sportif başarısıyla gurur duyan ve başarısızlık durumunda üzüntü yaşayan birey olarak tanımlamaktadır.

Taraftarlığın Müşteriye Dönüşümü

Gelişmekte olan spor endüstrisi, kulüpler için çeşitli gelir kaynaklarını beraberinde getirmektedir. Spor kulüplerinin finansal yapısında en yüksek payı; naklen yayın hakları, ticari faaliyetler ve müsabaka günü elde edilen gelirler oluşturmaktadır. Naklen yayın gelirleri, kulüplerin en önemli finansal kaynağını temsil etmekte olup, maçların televizyon veya çevrim içi platformlar aracılığıyla yayınlanması için verilen haklardan sağlanmaktadır. Ticari gelirler ise sponsorluk anlaşmaları, reklam çalışmaları ve lisanslı ürün satışları gibi kalemlerden oluşmaktadır. Öte yandan, müsabaka günü gelirleri, taraftarların karşılaşmaları izlemek amacıyla stadyum, saha veya kort gibi mekanlarda yaptıkları harcamalarla elde edilmektedir (Keskin, 2014).

Kitle iletişim araçlarının gelişimi ile birlikte sportif faaliyetler daha geniş kitlelerin ilgisini çekmiş ve önemli bir hizmet sektörüne dönüşmüştür. Bu dönüşüm sürecinde, hem mal ve hizmet üreticisi hem de tüketici olarak spor kulüpleri ve taraftarlar önemli bir değişim yaşamıştır. Spor kulüpleri,

adeta ticari işletmeler haline gelirken, taraftarlar ise geleneksel tüketicilik konumundan müşteri kimliğine doğru evrilmiştir (Yılmaz, 2020).

Spor kulüplerinin gelirlerini artırma hedefi ile taraftarların sportif başarılar üzerinden takımlarıyla özdeşleşme ve çevrelerine karşı üstünlük hissi yaşama arzusunun birleşmesi, spor sektörünün endüstrileşmesini hızlandırmakta ve taraftarları müşteri konumuna yönlendirmektedir (Keskin, 2014).

Taraftarların müşteri olarak değerlendirilmesi, bu kitlenin sadakat düzeyini de ortaya koymaktadır. Diğer sektörlerde tüketiciler ürünlerine olan bağlılıklarıyla öne çıkarken, spor taraftarları çok daha derin bir bağlılık sergilemektedir. Örneğin, futbol, basketbol veya voleybol gibi branşlarda takımlarının başarısız sonuçlar almasına rağmen taraftarlar; takımlarını maddi ve manevi olarak desteklemeye, lisanslı ürünlerini satın almaya ve kombine biletler aracılığıyla maçlara düzenli katılım göstermeye devam etmektedirler. Başka bir deyişle, taraftarlar rakip kulüplerin ürünlerini tercih etmek yerine, yalnızca destekledikleri takımla ilişkilendirilen ürün ve hizmetleri tüketmektedirler (Keskin ve Dölarslan, 2020).

Taraftarların Duygusal Bağlılıklarının Spor Tüketimine Etkisi

Spor, bireylerin fiziksel ve ruhsal iyilik hâlini geliştiren temel bir unsur olarak görülmektedir (Çetin, 2025). Bununla birlikte, dünya genelinde evrensel bir iletişim aracı işlevi gören spor, farklı kültürlerden insanları bir araya getirerek toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Spor kulüpleri, yalnızca sahadaki sportif başarılarıyla değil, aynı zamanda taraftarlarının kulüplere duyduğu duygusal bağlılık ve aidiyet hissiyle de önemli bir yer tutmaktadır. Taraftarlar, kulüplerine olan bağlılıklarını çeşitli şekillerde ifade etmektedir; kimi zaman stadyumda coşkulu tezahüratlar yaparak, kimi zaman ise sosyal medyada destekleyici mesajlar paylaşarak bu bağlılıklarını göstermektedirler (Taştanur ve diğerleri, 2024).

Spor, deneyimsel tüketim bağlamında benzersiz bir eğlence biçimi olarak değerlendirilmektedir. Holt (1995), seyirci spor etkinliklerinin tüketiminin muhasebeleştirme, değerlendirme ve takdir etme gibi çeşitli deneyimsel unsurları içerdiğini belirtmektedir. Örneğin, bir beyzbol maçını stadyumda izlemek, heyecan ve hayranlık gibi olumlu duygulardan öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulara kadar geniş bir yelpazede duygusal tepkiler uyandırabilmektedir (Holt, 1995). Benzer şekilde, Raney ve Bryant (2006), tüketicilerin spor yayınlarını izlemelerinin temel nedenlerinden birinin bu süreçten elde ettikleri duygusal tatmin olduğunu ifade etmektedir.

Araştırmalar, spor taraftarlarının diğer eğlence türlerine (ör. komedi, reality show, drama, animasyon) kıyasla spor izlerken daha güçlü duygusal

tepkiler verdiklerini ortaya koymaktadır. Sevilen bir takımın kazanması veya kaybetmesi, bireyler için kişisel başarı veya başarısızlık kadar güçlü duygusal sonuçlar doğurabilmektedir (Hirt ve ark., 1992). Bu bağlamda, takımın performansına bağlı olarak ortaya çıkan duygusal sonuçlar hem pozitif (zafer durumunda) hem de negatif (yenilgi durumunda) nitelik taşıyabilmektedir.

Spor takımları ve markalarla kişisel bir özdeşlik kuran izleyiciler, spor etkinliklerinde duygusal bağ geliştirme eğilimi göstermektedir. Sponsorluklar, spor markaları ve sponsorlar açısından bu duygusal bağlardan yararlanarak ürün markası farkındalığını ve tüketici sadakatini artırma fırsatı sunmaktadır (Shilbury ve diğerleri, 2003).

Taraftarlık düzeyi ne olursa olsun, duygusal uyarılmanın spor tüketiminde temel bir güdüleyici unsur olduğu belirlenmiştir (Samra & Wos, 2014). Spor izleme sürecinde duyguların zamansal ve dinamik doğası, izleyicilerin farklı duyguları aynı anda deneyimlemelerine olanak sağlamaktadır (Madrigal, 2003). Araştırmacılar, Russell ve Mehrabian'ın (1977) haz-uyarılma-hâkimiyet modeline ek olarak, spor izleme sırasında sevinç (Kuenzel ve Yassim, 2007; Martensen ve diğerleri, 2007), üzüntü (Martensen vd., 2007), öfke (Foroughi ve diğerleri, 2016), rahatsızlık, gurur, saygı ve hayranlık (Madrigal, 2003) gibi duyguların da ortaya çıkabileceğini vurgulamışlardır. Duygusal olarak yoğun ortamlarda sosyal mesajların iletilmesi, bu mesajların algılanması, anlaşılması ve davranışa dönüştürülmesi üzerinde geniş etkiler yaratabilmektedir (Williams ve Evans, 2014).

SONUÇ

Taraftarların spor tüketiminde duygusal bağlılık, kulüpler ve spor markaları için önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Taraftarlar, kulüplerine olan aidiyet ve özdeşlik duygusunu, maçlara katılarak, tezahüratlar yaparak veya sosyal medya gibi dijital platformlarda desteklerini paylaşılarak göstermektedirler. Bu duygusal bağlılık, yalnızca taraftarların spor etkinliklerine katılımını artırmakla kalmaz, aynı zamanda markalara ve kulüplere yönelik sadakati ve bağlılığı da güçlendirir. Taraftarların deneyimledikleri coşku, gurur, heyecan, hayranlık, öfke veya hayal kırıklığı gibi duygular, tüketim kararları üzerinde doğrudan etkili olmaktadır.

Spor tüketiminde duyguların yoğunluğu ve çeşitliliği, taraftarların farklı spor ürünleri ve hizmetlerini tercih etme biçimlerini şekillendirmektedir. Taraftarlar, duygusal olarak kendilerini güçlü biçimde bağladıkları kulüp veya markalara yönelmekte, etkinliklerden daha yüksek tatmin ve deneyim beklentisi içinde olmaktadır. Bu durum, spor kulüplerinin ve markalarının,

taraftharlarla daha derin baē kurabilmek amacıyla pazarlama stratejilerini duygusal öēelerle desteklemeleri gerektiēini göstermektedir.

Dijitalleşme ve sosyal medyanın yaygınlaşması, taraftarların kulüplerle ve diēer taraftarlarla olan etkileşimlerini artırmakta, duygusal baēlılıēı farklı platformlara taşıma olanaēı sağlamaktadır. Taraftarların duygularını paylaşmaları ve deneyimlerini geniş kitlelerle etkileşim hâlinde sunmaları, spor markalarının ve kulüplerin iletişim stratejilerini yeniden şekillendirmelerini zorunlu kılmaktadır. Sonuç olarak, spor tüketiminde duygusal baēlılıēın güçlendirilmesi, hem taraftar memnuniyeti ve katılımını artırmakta hem de markaların uzun vadeli stratejik başarısı için önemlidir.

Kaynakça

- Abdullayev, S. (2019). *Taraftarların Futbol Takımlarına ve Ürünlerine Yönelik Tutum ve Algulamalar Üzerine bir Araştırma: Türkiye-Azerbaycan karşılaştırması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Alemdar, A. G. D. M. Y. (2012). Duygusal pazarlamada değer yıldızı modeli beyaz eşya tv reklam mesajları üzerine bir inceleme. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 3(5), 208-245.
- Altar, O. (2025). Spor Odaklı Pazarlama İletişimi Bağlamında Filenin Sultanları Üzerine Bir İnceleme. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 41-58.
- Altınbaş, H. (2007). Sporun pazarlaması ve pazarlama iletişiminde spor. *Selçuk İletişim*, 5(1), 93-101.
- Argan, M. ve Katırcı, H. (2008). *Spor Pazarlaması*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Bin, S. (2023). Social network emotional marketing influence model of consumers' purchase behavior. *Sustainability*, 15(6), 5001.
- Chamberlain, L., & Broderick, A. J. (2007). The application of physiological observation methods to emotion research. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 10(2), 199-216.
- Çelik, M., & Akçi, Y. (2016). Futbol Taraftarlığı Ve Kurumsal Aidiyet İncelemesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58).
- Çetin, B. (2025). *Engellilerde spor*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Deshwal, P. (2015). Emotional marketing: Sharing the heart of consumers. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, 4(11), 254-265.
- Ersoy, M. (2014). *Türkiye’de yayınlanan 1980 sonrası reklam sloganlarında duygusal pazarlama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Foroughi, B., Nikbin, D., Hyun, S. S., & Iranmanesh, M. (2016). Impact of core product quality on sport fans' emotions and behavioral intentions. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 17(2), 110-129.
- Hirt, E. R., Zillmann, D., Erickson, G. A., & Kennedy, C. (1992). Costs and benefits of allegiance: Changes in fans' self-ascribed competencies after team victory versus defeat. *Journal of personality and social psychology*, 63(5), 724.
- Holt, D. B. (1995). How consumers consume: A typology of consumption practices. *Journal of consumer research*, 22(1), 1-16.
- İnan, K. (2018). *Satış 4.0: Potansiyelin Performansa Dönüşüm Yolculuğu*. Abaküs Kitap.

- İnan, T. (2007). *Türkiye'deki Futbol Kulüplerinin gişe gelirlerini arttırmaya yönelik uygulamaların incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Keskin, B. (2014). *Futbol Taraftarlarının Satın Alma Davranışları Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Keskin, E., & Dölarslan, E. Ş. (2020). Sponsor Ürünleri Satın Alma Niyeti Oluşumunda Yıldız Sporcu Marka İmajı Ve Taraftar Kimliğinin Etkisi. *Pazarlama Ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 413-442.
- Khuong, M. N., & Tram, V. N. B. (2015). The effects of emotional marketing on consumer product perception, brand awareness and purchase decision—A study in ho chi Minh City, Vietnam. *Journal of Economics, Business and Management*, 3(5), 524-530.
- Kırdar, Y. (2006). *Kurumsallaşan Spor Kulüplerinde Pazarlama İletişimi Faaliyetlerinin, Spor Pazarlaması Sürecinde, Kurum İmajı Üzerine Etkisi Fenerbahçe Spor Kulübünde Bir Uygulama Örneği* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kotler, P. (2013). *A'dan Z'ye Pazarlama: Pazarlama İle İlgili Herkesin Bilmesi Gereken 80 Kavram* (1. bs.) (Çev. A. K, Bakkal). Mediacat Yayınları.
- Kuenzel, S., & Yassim, M. (2007). The effect of joy on the behaviour of cricket spectators: the mediating role of satisfaction. *Managing Leisure*, 12(1), 43-57.
- Kuenzel, S., & Yassim, M. (2007). The effect of joy on the behaviour of cricket spectators: the mediating role of satisfaction. *Managing Leisure*, 12(1), 43-57.
- Lee, H. W. (2014). *Neurophysiological and psychometric assessment of spectator emotion: An interdisciplinary approach* (Doctoral dissertation). The Florida State University.
- Machleit, K. A., & Eroglu, S. A. (2000). Describing and measuring emotional response to shopping experience. *Journal of business research*, 49(2), 101-111.
- Madrigal, R. (2003). Investigating an evolving leisure experience: Antecedents and consequences of spectator affect during a live sporting event. *Journal of leisure research*, 35(1), 23-48.
- Martensen, A., Grønholdt, L., Bendtsen, L., & Jensen, M. J. (2007). Application of a model for the effectiveness of event marketing. *Journal of advertising research*, 47(3), 283-301.
- Odabaşı, Y. (2020). *Postmodern pazarlamayı anlamak*. TheKitap, TheRoman, TheÇocuk Yayınları.

- Öymen, G., & Öztel, T. (2019). Duygusal pazarlamada slogan kullanımının önemi: pandora reklamları üzerine bir inceleme. *Uluslararası Halkla İlişkiler ve Reklam Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 31-53.
- Özdemir, G. (2016). *Açık hava reklamlarında etkileşimli tasarım* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Öztel, T. (2019). *Duygusal Pazarlamada Slogankullanımının Önemi: Pandora Reklamları Üzerine Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Raney, A. A., & Bryant, J. (2009). *Handbook of sports and media*. Routledge.
- Rucker, D. D., & Petty, R. E. (2004). Emotion specificity and consumer behavior: Anger, sadness, and preference for activity. *Motivation and Emotion*, 28(1), 3-21.
- Russell, J. A., & Mehrabian, A. (1977). Evidence for a three-factor theory of emotions. *Journal of research in Personality*, 11(3), 273-294.
- Samra, B., & Wos, A. (2014). Consumer in sports: Fan typology analysis. *Journal of Intercultural Management*, 6(4-1), 263-288.
- Shilbury, D., Quick, S., & Westerbeek, H. (2003). *Strategic sport marketing* (2nd ed.). Allen & Unwin.
- Taştemur, S., Balaban, Ş., Emir, E., & Yıldız, K. (2024). Spor Kulübü Taraftarlarının Kulüp İmajı, Duygusal Bağlılık ve Sporda Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 9(2), 127-142.
- Temporal, P. (2011). *İleri Düzey Marka Yönetimi: Değişen Dünyada Markaları Yönetmek* (Çev. A, Kuruoğlu ve K, Özduval). Brandage Yayınları.
- Williams, D. M., & Evans, D. R. (2014). Current emotion research in health behavior science. *Emotion Review*, 6(3), 277-287.
- Wirth, W., & Schramm, H. (2005). Media and emotions. *Communication research trends*, 24(3), 1.
- Yılmaz, B. (2020). Kulüp taraftarlarının lisanslı ürün satın alma alışkanlıklarının incelenmesi. *Güncel Pazarlama Yaklaşımları ve Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 101-112.
- Yüksel, H., Doğan, B., Morali, S., & Acar, M. F. (1998). Futbolda şiddetin toplum bilimsel boyutları. *Hacettepe Üniversitesi, Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi*, 5(1), 22-26.

Serbest Zaman Etkinliği Kapsamında Gerçekleştirilen Halk Dansları Çalışmalarında Takım Ruhunun Etkilerinin Değerlendirilmesi

Mehmet Bilgin Karademir¹

Özet

Halk dansları, kültürel mirası yaşatmanın yanı sıra bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini destekleyen etkinlikler olarak literatürde öne çıkmaktadır. Bu danslarda takım ruhu, yalnızca performans kalitesini artıran bir unsur değil, aynı zamanda bireylerin kolektif aidiyet duygusunu güçlendiren işlevsel bir boyut olarak değerlendirilmektedir. Serbest zaman etkinliği kapsamında yürütülen halk dansları çalışmalarında, takım ruhunun grup içindeki uyum, sosyal bağların güçlenmesi ve bireylerin psiko-sosyal ihtiyaçlarının karşılanması açısından merkezi bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Halk dansları, bireylerin bir araya gelerek ortak bir estetik ve duyguyu paylaştığı bir “kolektif sanat” formu olarak tanımlanabilir. Bu nedenle eğitimciler ve antrenörler, teknik eğitimin ötesinde takım ruhunu güçlendirecek etkinlikler ve etkili iletişim süreçlerini desteklemeli ve böylece hem yüksek performans sergileyen hem de uyumlu ve motivasyonu yüksek dans toplulukları oluşturulmasını sağlamalıdır.

Halk Danslarına Kısa Bir Bakış

Halk dansları, bir toplumun kültürel mirasının ayrılmaz bir parçası olarak, geleneksel dans ve müzik formlarını bir araya getiren performans sanatlarıdır. İnsanların doğadaki canlıların ve doğa olaylarının hareketlerini taklit etmesiyle başladığı düşünülen bu danslar, zamanla kutsal ritüellerde Tanrılara yakarma ve dua aracı olarak kullanılmış, ardından sosyo-kültürel bir olguya dönüşmüştür (Özdemir ve Turan, 2022). Bu süreç, halk danslarını

1 Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu, mehmet.karademir@alanya.edu.tr, 0000 0003 0239 120

sadece estetik bir ifade biçimi değil, aynı zamanda toplumsal yaşamın ve kültürel pratiğin bir göstergesi haline getirmiştir.

Halk dansları, ait oldukları coğrafyanın iklimi, yaşam biçimi, ekonomik koşulları ve kültürel değerleriyle şekillenmekte ve bu özellikler dansın hareket repertuarı, ritmik yapısı ve sahnelemelerinde belirgin biçimde kendini göstermektedir (Kaeppler, 2010). Örneğin, Karadeniz bölgesinin hızlı ritimli horonları, kıyı ve dağ yaşamının hareket dinamiklerini yansıtırken, Ege ve Akdeniz bölgelerindeki daha yumuşak tempolu ve çember formundaki oyunlar, topluluk yaşamının sosyo-kültürel özelliklerini gözler önüne sermektedir.

Halk dansları, aynı zamanda sembolik bilgi taşıyan ifade araçlarıdır. Her figür, adım ve ritim, toplumun değerlerini, tarihsel deneyimlerini ve geleneklerini kodlayan birer simge niteliği taşır. Bu kodlar, yalnızca o kültürün üyeleri tarafından tam anlamıyla çözülebilir ve yorumlanabilir; bu nedenle halk dansları, kültürel bilgi ve kimliğin kuşaktan kuşağa aktarılmasında merkezi bir rol üstlenir (Hanna, 1987). Bu yönüyle halk dansları, toplumsal belleğin korunmasına ve kültürel sürekliliğin sağlanmasına önemli katkılarda bulunur.

Türk halk dansları ise geniş bir coğrafyada farklı tür, biçim ve içeriklerle kendini gösterir. Anadolu'nun zengin folklorik çeşitliliği, her bölgenin dans repertuarına özgü figürler, ritimler ve kostümler yaratmıştır. İnsanlık tarihi boyunca, ilkel iletişim biçimlerinden gelişmiş performanslara kadar halk dansları, kültürel kodların korunması ve paylaşılması açısından vazgeçilmez bir kaynak olmuştur. Her dans figürü, toplumun tarihsel hafızasını, sosyal yapısını ve ritüel geleneklerini aktarmaktadır.

Günümüzde halk dansları, sadece kültürel mirasın korunması amacıyla değil; eğitim, sağlık, sanat ve spor alanlarında da çeşitli işlevler üstlenmektedir. Okullarda ve üniversitelerde uygulanan halk dansları programları, öğrencilerin fiziksel uygunluğunu artırmakta, psikolojik dayanıklılık ve sosyal becerilerini geliştirmekte, ekip çalışması ve takım ruhu gibi değerleri kazandırmaktadır (Ödemiş, 2018). Ayrıca, halk danslarının terapi ve rekreasyonel amaçlarla kullanımı, bireylerin stresle başa çıkmasını kolaylaştırmakta ve toplumsal bağları güçlendirmektedir. Bu bağlamda halk dansları, geçmişten günümüze bir toplumun kültürel kimliğini, estetik anlayışını ve sosyal dokusunu koruyan, bireyleri hem fiziksel hem de sosyal açıdan geliştiren çok boyutlu bir sanat formu olarak önemini sürdürmektedir.

Rekreatif Amaçlı Gerçekleştirilen Halk Dansları

Halk dansları, tarihsel kökleri derinlere uzanan ve kültürel kimliği yansıtan geleneksel performanslardır. Günümüzde bu danslar, kültürel mirasın yaşatılmasının yanı sıra, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine de katkılar sunmaktadır. Rekreatif amaçlı gerçekleştirilen halk dansları bireylerin fiziksel uygunluklarını artırırken, duygusal ve psikolojik dengeyi de desteklemektedir.

Araştırmacılar tarafından yapılan bir araştırmada; halk danslarının, üniversite öğrencilerinin davranış özellikleri ve eğlence eğilimleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Önal ve diğerleri, 2017). Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bu bulgu, halk danslarının bireylerin sosyal becerilerini ve eğlenceye olan ilgilerini artırarak, toplumsal bağları güçlendirdiğini göstermektedir.

Halk dansları, bireyler arasında sosyal etkileşimi teşvik etmekte ve toplumsal bağları güçlendirmektedir. Özellikle çocuklar ve gençler arasında yapılan çalışmalar, halk oyunlarının psiko-sosyal özellikler ve şahsiyet gelişimi üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir (Cerit ve diğerleri, 2016). Grup halinde gerçekleştirilen bu danslar, bireyler arasında dayanışma, paylaşım, empati ve uyum duygusunu geliştirmekte; bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini çeşitlendirmektedir.

Rekreatif halk danslarının bir diğer önemli yönü, bireylerin stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu artırma süreçlerinde oynadığı destek üzerinedir. Halk danslarına düzenli katılım, ritmik hareketler ve müzik eşliğinde bedenin gevşemesini sağlayarak ruhsal açıdan rahatlama sağlarken, aynı zamanda, genel psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseltilebilmesine katkılar sunmaktadır.

Özellikle modern yaşamın getirdiği stres, yoğun iş temposu ve sosyal izolasyon gibi faktörler göz önüne alındığında, halk danslarının sosyal bir paylaşım ortamı oluşturması, rekreatif açıdan önemli bir işlev üstlenmektedir. Ayrıca, farklı yörelere ait dansların öğrenilmesi, kültürel farkındalığı artırarak bireylerin toplumsal çeşitliliğe karşı daha duyarlı bir tutum geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Fiziksel açıdan değerlendirildiğinde, halk dansları düzenli bir egzersiz biçimi olarak vücut koordinasyonunu, esnekliği, dayanıklılığı ve ritim duygusunu güçlendirmektedir. Kültürel açıdan ise halk dansları, bireyleri ait oldukları topluma bağlayan güçlü bir aidiyet duygusu oluşturmaktadır. Her figür, kostüm, müzik ve ritim, bir toplumun tarihsel belleğini, yaşam tarzını ve değerler sistemini yansıtmaktadır. Bu nedenle halk danslarının yaşatılması ve

rekreatif biçimde uygulanması, kültürel mirasın korunması ve yeni kuşaklara aktarılması açısından büyük bir önem taşımaktadır.

Rekreatif amaçlı halk dansları, bedensel sağlığı destekleyen, ruhsal dengeyi sağlayan, toplumsal bağları güçlendiren ve kültürel sürekliliğe katkı sunan çok yönlü bir etkinliktir. Bireylerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine imkân tanırken, aynı zamanda sosyalleşme, öğrenme ve kendini ifade etme fırsatları yaratmaktadır. Bu bağlamda halk dansları, hem bireysel gelişimi hem de toplumsal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir rekreasyonel faaliyet alanı olarak değerlendirilebilir.

Takım Kavramının Tanımı

Takım, belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere bir araya gelen, ortak hedefler doğrultusunda sorumluluk üstlenen ve birbirleriyle etkileşim içinde çalışan bireylerden oluşan küçük bir gruptur. Takımlar, üyelerinin birbirlerini tamamlayan bilgi, beceri ve yeteneklerini bir araya getirerek, bireysel olarak gerçekleştirilemeyecek görevleri kolektif biçimde yerine getirmeyi amaçlamaktadır (Straub, 2002). Bu yönüyle takım kavramı, bir arada çalışan insan grubunu değil, ortak bir vizyon, amaç ve performans bilinci etrafında birleşmiş dinamik bir yapıyı temsil etmektedir.

Donnellon ve Akinhay (1998)'a göre, takımlar farklı uzmanlık alanlarından gelen bireylerin bir araya gelerek bilgi ve deneyimlerini bütünleştirdikleri bir iş birliği ortamı sunmaktadırlar. Bu çeşitlilik, takımın problem çözme kapasitesini artırmakta, yaratıcı düşünceye teşvik etmekte ve örgütsel kararların niteliğini güçlendirmektedir. Takım üyeleri, bireysel farklılıklarına rağmen ortak bir hedefe ulaşma sorumluluğunu paylaşarak sinerji yaratmaktadırlar.

Takımlar, örgüt yapısı içinde belirli bir görevi yerine getirmek için oluşturulmuş organize topluluklar olarak da tanımlanabilir. Bu topluluklar, önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmak amacıyla koordineli biçimde çalışan, birbirine bağımlı bireylerden meydana gelmektedir. Bireysel çabaların yetersiz kaldığı durumlarda, takım çalışması örgütlerin hızını, esnekliğini ve karar alma süreçlerindeki etkinliğini artıran önemli bir unsurdur. Takımlar, değişen çevresel koşullara uyum sağlama, yenilik geliştirme ve verimliliği artırma konularında örgütlerin temel yapı taşlarından birini oluşturur.

Günümüz örgütlerinde takım anlayışı, yalnızca görev paylaşımı ya da iş birliği kavramlarının ötesine geçmiştir. Modern takım yapıları; iletişim, güven, karşılıklı destek, sorumluluk paylaşımı ve liderlik gibi unsurlar üzerine kuruludur. Etkili bir takım, üyelerinin birbirlerinin güçlü yönlerinden yararlanmasını sağlayarak toplam performansı yükseltmedir. Bu bağlamda,

takım çalışması örgütsel başarı kadar bireysel gelişim açısından da önemli bir öğrenme ve uyum süreci niteliğindedir.

Kavramsal Açıdan Takımın Özellikleri

Bir topluluğun “takım” olarak adlandırılabilmesi belirli temel özelliklerin varlığını gerektirmektedir. Bu özellikler, takımın yalnızca bireylerin bir araya gelmesiyle oluşan bir grup olmaktan çıkıp, belirli hedeflere yönelmiş organize bir yapı haline gelmesini sağlamaktadır. Yapar (2009)’a göre bir takımın oluşumunu belirleyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Takımın oluşabilmesi için en az iki bireyin bir arada bulunması gerekmektedir. Takım yapısı, bireylerin tek başına gerçekleştiremeyeceği hedeflere ulaşmak amacıyla bir araya gelmesiyle meydana gelmektedir.

2. Takımlar, ortak hedef ve amaca sahip bireylerden oluşmaktadır. Üyeler, belirlenen hedeflerin bilincinde olmakta ve bu hedeflere ulaşma yönünde ortak bir çaba göstermektedir.

3. Takımlarda iş birliği ön planda bulunmaktadır. Rekabetçi tutumlar yerine dayanışma, paylaşım ve karşılıklı destek anlayışı benimsenmektedir.

4. Takım üyeleri “ben” yerine “biz” anlayışıyla hareket etmektedir. Üyeler bireysel çıkarları arka plana alarak takımın bütünsel başarısına odaklanmaktadır.

5. Takımlar yalnızca bireylerin kendi görevlerini yerine getirdiği yapılardan oluşmamaktadır. Her üye hem kendi sorumluluğunu yerine getirmekte hem de diğer üyelerin görev süreçlerine katkı sağlamaktadır. Yardımlaşma ve koordinasyon, takımın etkinliğini artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır.

5. Takımlar yüksek performans potansiyeline sahip yapılardır. Ortak hedef bilinci, iletişim ve güven temelli etkileşim, takımın verimliliğini ve üretkenliğini artırmaktadır.

Takım Ruhu Kavramının Tanımlanması

Takım ruhu, örgütlerin ve grupların yüksek performans ve sürdürülebilir başarı elde edebilmesi için gerekli olan temel unsurlardan birini oluşturmaktadır. Bu kavram, bireylerin ortak amaçlar doğrultusunda, karşılıklı güven ve uyum içinde çalışma isteğini ve sorumluluk bilincini ifade etmektedir. Takım ruhu, sadece bireylerin performansını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda grup üyelerinin birbirlerine olan bağlılığını, aidiyet duygusunu ve sosyal dayanışmayı güçlendirmektedir (Bailey-Scudamore, 1991).

Takım ruhunun oluşumu, bireyler arasında etkili iletişim, empati ve karşılıklı saygı ile doğrudan ilişkilidir. Takım üyelerinin birbirine duyduğu güven, yalnızca bireysel motivasyonu artırmakla kalmaz; grup hedeflerine ulaşmada iş birliğinin ve koordinasyonun sağlanmasına da katkıda bulunur. Bu bağlamda, takım ruhu; ortak hedeflerin benimsenmesi, bireysel farklılıkların kolektif fayda için uyumlu şekilde yönlendirilmesi ve grup içi çatışmaların etkili biçimde çözülmesini de kapsayan çok boyutlu bir kavramdır.

Takımların etkili biçimde çalışabilmesi, üyeler arasında güçlü bir birlik ve beraberlik duygusunun oluşturulmasını gerektirmektedir. Bu süreçte liderlerin rolü kritik öneme sahiptir. Takım liderlerinin enerji, motivasyon ve yetenek açısından güçlü üyeleri seçmesi, takım ruhunun gelişimi ve sürdürülmesi açısından belirleyici bir faktördür. Liderin iletişim becerisi, yönlendirici rolü, duygusal zekâsı ve çatışma çözme yetkinliği, takımın iş birliği kapasitesini artırmakta ve grup içi uyumun sağlanmasına katkıda bulunmaktadır.

Ayrıca, takım ruhu, bireylerin kendi çıkarlarını grup çıkarlarıyla uyumlu hâle getirmelerini teşvik etmektedir. Bu durum, “ben” odaklı düşüncenin yerini “biz” bilincine bırakmasını sağlar ve grup üyelerinin kolektif sorumluluk alma eğilimini güçlendirir. Takım içindeki bu karşılıklı bağımlılık ve dayanışma, sadece performansın artmasına değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik dayanıklılığı, motivasyonu ve iş tatminine de olumlu katkılar sağlamaktadır.

D’Innocenzo ve Jack (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bir takımda etkin bir “takım ruhu” oluşturulabilmesi için bulunması gereken on temel unsur belirlenmiştir (Uzoamaka ve diğerleri, 2015);

1. *Hedef Netliği*: Takım üyeleri, belirlenen hedefleri açık biçimde anlamakta ve bu hedeflere ulaşmak için taahhütte bulunmaktadır.
2. *Tanınma ve İş Birliği*: Üyeler, takım sorunlarını çözme sürecinde karşılıklı iş birliği yapmakta ve bireysel katkılarını ortaya koymaktadır.
3. *Güven ve Destek Tutarlılığı*: Takım üyeleri arasında karşılıklı güven ve destek anlayışı yer almaktadır.
4. *Rol Açıklığı*: Her üyenin sorumlulukları ve beklentileri açık biçimde tanımlanmakta, paylaşılmakta ve onaylanmaktadır.
5. *Rol Çatışmalarını Çözme Mekanizmaları*: Takım içerisinde ortaya çıkan çatışmalar, üyelerin aktif katılımıyla yapıcı biçimde çözümlenmektedir.

6. *Katılım, Etki ve Geri Bildirim*: Tüm üyelerin tartışmalara aktif biçimde katılması teşvik edilmekte ve açık iletişim ortamı sağlanmaktadır.
7. *Toplantı Etkinliği*: Takım toplantıları, belirlenen konulara odaklanmakta ve karar alma süreçlerine katkı sağlamaktadır.
8. *Çatışma Yönetimi*: Görüş farklılıkları açık biçimde tartışılmakta ve yapıcı çözüm yolları geliştirilmektedir.
9. *Enerji ve Memnuniyet*: Takım üyeleri, katkılarının karşılığında başarı ve memnuniyet duygusu hissetmektedir.
10. *Odaklanma*: Takım lideri, gereksiz faaliyetleri ortadan kaldırmakta ve üyelerin dikkati önemli konular üzerinde yoğunlaştırılmaktadır.

Yukarıda yer alan bu unsurların varlığı, takım ruhunun oluşumuna katkılar sunmaktadır. Takım ruhu geliştiğinde üyeler, ortak hedefe yönelmekte ve uyumlu biçimde iş birliği yapmaktadır. “Birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için” anlayışıyla hareket eden takımlar, örgütsel verimliliği artırmakta ve uzun vadeli başarıyı desteklemektedir (Bakır ve diğerleri, 2012).

Takım Ruhunun Halk Dansları Açısından Önemi

Halk dansları, estetik hareketler ve renkli kostümlerin ötesinde, sosyal ve psikolojik boyutları olan bir etkinliktir. Bu etkinliklerde en temel unsur, bireysel performanstan ziyade kolektif uyumu sağlayan takım ruhudur. Halk dansları, grup bilinci ve koordinasyon gerektiren aktiviteler olduğundan, takım ruhu olmadan etkin bir performans ortaya konulamamaktadır.

Halk dansları, katılımcılara hem bireysel hem toplumsal düzeyde sosyal etkileşim mekanizmaları sunmaktadır. Dansın icrasında takım ruhu, üyelerin rollerini benimseyip diğer üyelerle senkronize biçimde hareket etmesini, ortak amaç için birlikte çalışmasını sağlamaktadır (Korkutata ve Sönmez, 2016). Bu özellik, halk danslarının başarısında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Takım ruhunun önemi, dansın sosyal bağları güçlendirme boyutuyla da ilişkilidir. Grup halinde gerçekleştirilen halk dansları, katılımcılar arasında güven, bağlılık ve birlikte hareket etme duygusunu geliştirmektedir. Bu süreç, dansı sadece fiziksel bir aktivite olmaktan çıkararak, kolektif bir deneyime dönüştürmektedir (Özdemir, 2022). Katılımcılar arasında gelişen dayanışma ve iş birliği, sorumluluk bilincini artırmakta; hem performans kalitesine hem de bireysel gelişime katkı sağlamaktadır (Korkutata ve Sönmez, 2016).

Halk danslarının koreografik yapısı ve ritmik uyumu, takım üyelerinin koordineli hareket etmesini zorunlu kılmaktadır. Takım ruhu, bireysel

farklılıkların bir kenara bırakılmasını ve kolektif hedefe odaklanmayı mümkün kılmaktadır. Ekip üyeleri birbirini destekleyerek hataları minimize etmekte ve performansın bütünsel başarısını artırmaktadır. Böylece halk dansları, hem bireysel becerilerin gelişmesine hem de takım çalışması ve sosyal uyumun güçlenmesine aracılık etmektedir (Korkutata ve Sönmez, 2016; Özdemir ve Turan, 2022).

Takım ruhu, dans grubunun sosyal ve psikolojik boyutlarını da beslemektedir. Grup içindeki uyum ve dayanışma, halk danslarının kültürel ve rekreatif değerinin sürdürülmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, takım ruhunun güçlendirilmesi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sosyal sağlığı desteklemektedir.

Halk danslarında ekip üyeleri, performans sırasında sürekli birbirlerinin hareketlerini, enerjisini ve ritmini takip ederek ortak bir “biz” bilinci geliştirmektedir. Bu süreç, bireysel kimliklerin kolektif bir kimlik içinde birleşmesini ve güçlü bir aidiyet duygusunun oluşmasını sağlamaktadır. Bar, halay veya horon gibi danslarda katılımcıların birbirine kenetlenmesi, temelde, sembolik dayanışma ve birlik göstergesidir.

Düzenli prova ve birlikte çalışma, ekip üyeleri arasında güçlü sosyal bağlar oluşturmakta ve takım ruhunun gelişimi için verimli bir zemin sağlamaktadır. Güçlü takım ruhu, bireylerin motivasyonunu artırırken üyeler ise, grubun başarısı için çaba göstermektedirler.

Halk Dansları Kapsamında Takım Ruhunu Etkileyen Faktörler

Halk dansları, kültürel mirası yansıtan ve toplumsal aidiyet duygusunu pekiştiren önemli bir sanatsal ifade biçimidir. Bu dansların başarılı bir şekilde icra edilebilmesi, yalnızca bireysel teknik becerilere değil, aynı zamanda grup içindeki uyum, iş birliği ve koordinasyona bağlıdır. Bu bağlamda, takım ruhunun oluşumu ve sürdürülmesi, sosyal, psikolojik ve kültürel faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir.

Geleneksel halk danslarında toplumsal cinsiyet rollerinin ve ataerkil yapıların etkisi açıkça görülmektedir. Bu yapılar, dans figürlerinin ve koreografların biçimlenmesini etkilemekte, erkek ve kadın dansçıları arasındaki rol dağılımında toplumsal normlar belirleyici olmaktadır (Elcik Yorgancıoğlu, 2025). Bu durum, takım üyeleri arasındaki etkileşimi, sorumluluk paylaşımını ve grup içi uyumu doğrudan etkilemektedir.

Halk dansları, bireyler arasında güçlü sosyal bağların oluşmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlar, grup içindeki dayanışmayı ve iş birliğini artırarak takım ruhunun güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Grup üyeleri arasında

güven, karşılıklı saygı ve empati duygularının gelişmesi, performansın bütünsel başarısında belirleyici rol oynamaktadır.

Düzenli eğitim ve antrenman süreçleri, halk danslarında takım ruhunun oluşumunu destekleyen bir diğer önemli faktördür. Ortak çalışma süreçleri, ekip üyelerinin birbirlerinin hareketlerini gözlemlemesini, senkronizasyonu sağlamasını ve kolektif performans sorumluluğu bilinci geliştirmesini mümkün kılmaktadır. Prova ve eğitimler, yalnızca teknik becerileri geliştirmekle kalmayıp, ekip içi iletişimi güçlendirmekte, karşılıklı güvenin pekişmesini ve ortak hedeflere yönelimi artırmaktadır.

Buna ek olarak, sosyal bağlam ve kültürel aidiyet duygusu, takım ruhunun gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Halk dansları genellikle belirli kültürel normlar ve değerler etrafında şekillendiğinden, katılımcılar ortak bir kültürel bilinç ve toplumsal kimlik geliştirmektedir. Bu durum, grup üyeleri arasında dayanışma ve sorumluluk bilincini güçlendirmekte, takım ruhunun sürekliliğine katkı sağlamaktadır.

Takım ruhunu etkileyen bir diğer önemli unsur da psikolojik faktörlerdir. Grup içindeki güven duygusu, sosyal destek mekanizmaları ve pozitif geri bildirim süreçleri, bireylerin motivasyonunu ve bağlılığını artırmaktadır. Üyeler, yalnızca kendi başarısı için değil, grubun başarısı için de çaba göstermekte, bu kolektif motivasyon, özellikle zorlu koreografilerin üstesinden gelmede belirleyici olmaktadır.

SONUÇ

Serbest zaman etkinliği kapsamında halk danslarında takım ruhunun önemini değerlendirmeyi amaçlayan bu çalışmada takım ruhu, halk danslarının arka planda işleyen bir ögesi olmaktan öte, onun var oluşsal ve işlevsel bir parçasını oluşturduğu ifade edilebilir. Dansçılar arasındaki bu kolektif ruh, fiziksel uyumun sağlanması, sosyal bağların güçlendirilmesi ve bireylerin psiko-sosyal ihtiyaçlarının karşılanması noktasında vazgeçilmezdir. Halk danslarını, bireylerin bir araya gelerek ortak bir estetik ve duyguyu paylaştığı bir “kolektif sanat” formu olarak tanımlamak mümkündür. Bu nedenle, hem eğitimciler hem de antrenörler, teknik eğitimin yanı sıra, takım ruhunu besleyeceği aktivite ve iletişim kanallarını teşvik etmeli, böylece hem daha başarılı performanslar sergileyen hem de daha uyumlu ve mutlu dans toplulukları oluşturmalıdır.

Kaynakça

- Bailey-Scudamore, I. (1991). The changing role of administration within organizations. *Administrator*, January, 15(2), 21.
- Bakır, G., Canözkan, D. ve Davsancıl, S. (2012). *Çağrı Merkezinde Hizmet*. Es-kişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Cerit E., Gümüüşdağ H., Ağılönü A., Evli F., Evli M. (2016). *Muğla Vali Hüseyin Aksoy Çocuk Yuvasında Barınan Çocuklara Rekreatif Etkinlik Olarak Uygulanan Halk Oyunları Çalışmasının Bazı Fiziksel Gelişimleri Üzerine Etkisi*. 2.Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizmi Kongresi, Poster Bildiri. 8- 11 Kasım 2012, Antalya Kemer/TÜRKİYE
- Donnellon, A. ve Akinhay, O. (1998). *Takım dili: takım dinamiğinde dilin gücü*. Sistem Yayıncılık.
- Elcik Yorgancıoğlu, P. (2025). Ataerkil Yapının Geleneksel Halk Danslarındaki Toplumsal Cinsiyet Temsiline Etkisi. *Social Sciences Review of the Faculty of Sciences & Letters University of Uludag/Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(49).
- Hanna, J., L. (1987). *To Dance is Human: A Theory of Nonverbal Communication*. University of Chicago Press,
- Kaepler, A. L. (2010). The beholder's share: Viewing music and dance in a globalized world (Charles Seeger Lecture Presented at the 51st Annual Meeting of the Society for Ethnomusicology, 2006, Honolulu). *Ethnomusicology*, 54(2), 185-201.
- Korkutata, A. ve Sönmez, M. (2016). rekreatif bir faaliyet olarak halk oyunları hareket/kas ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2817-2841.
- Önal, L., Gerek, Z., Bedir, F. ve Bedir, D. (2017). Halk Dansları ile İlgilenen Üniversite Öğrencilerinin Davranış Özellikleri ile Eğlence Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bedensel Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 104-114.
- Özdemir, M. D. G. ve Turan, Z. (2022). Halk Dansları/Oyunları Alanında Yapılmış Lisansüstü Tezlere Yönelik İçerik Analizi (Bibliyografya). *ASR Journal*, 607.
- Sonay, Ö. (2018). *Türkiye’de geleneksel danslar alanında yapılan sistematik çalışmalar*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzikoloji ve Müzik Teorisi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Straub J. T. (2002). *Ekib Kurma ve Yönetme*. Çev: Savaş Şenel. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Uzoamaka, O. E., Ngozi, E. ve Okey, E. T. (2015). Team spirited approach for innovation and success in change management in Nigerian manufactu-

ring organizations: strategies, challenges and prospects. *Int J Asian Soc Sci*, 5(8), 446-60.

Yapar, A. (2009). *Takım Çalışmasında Başarıyı Etkileyen Unsurlar Üzerine Nitel Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İzmir.

Sporda Psikolojik Performansın Duygusal Dinamikleri: Şiddet, Öfke ve Saldırganlık

Gökhan Aydın¹

Alp Kaan Kilci²

Özet

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimine katkı sağlayan çok boyutlu bir olgudur. Ancak sporun doğasında yer alan rekabet, stres ve performans baskısı, sporcuların duygusal dengelerini zorlayarak öfke, saldırganlık ve şiddet gibi olumsuz tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum, yalnızca bireysel performansı değil, takım dinamiklerini ve sporun etik değerlerini de olumsuz etkiler. Araştırmalar, öfke ve saldırganlığın sporda sık karşılaşılan duygusal süreçler olduğunu, ancak bu duyguların uygun şekilde yönetildiğinde motivasyonu ve mücadele gücünü artırabileceğini göstermektedir. Kontrolsüz öfke ve agresyon ise dikkat dağınıklığı, karar verme bozuklukları ve performans düşüklüğüne yol açmaktadır. Sporda şiddetin kökeninde bireysel psikolojik faktörlerin yanı sıra toplumsal, kültürel ve çevresel etmenler de yer almaktadır. Hakem kararları, seyirci baskısı, medya dili ve rekabet ortamı bu davranışları tetikleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik performansın artırılması; öfke yönetimi, stres kontrolü, duygusal regülasyon ve etik değerlerin benimsenmesiyle mümkündür. Sonuç olarak, sporda öfke, saldırganlık ve şiddet dinamiklerinin dengeli biçimde yönetilmesi, sürdürülebilir yüksek performansın ve fair-play kültürünün temelini oluşturmaktadır.

1 Dr., gokhan.aydin@baun.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5575-3200>

2 Dr. Öğretim Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alpkaankilci@balikesir.edu.tr <https://orcid.org/0000-0001-6445-6400>

1. Giriş

Spor, bireysel ya da grup hâlinde gerçekleştirilen, belirli kurallar çerçevesinde yürütülen, çoğunlukla rekabet temelli, fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimini destekleyen, aynı zamanda eğitici ve eğlendirici nitelik taşıyan bir etkinliktir (Yetim, 2006). Spor, tek bir kategoride tanımlanamayacak kadar çok yönlü bir olgudur. Uygulanış biçimine bağlı olarak; yarışma ve performans odaklı, sağlıklı yaşamı destekleyici, rekreatif amaçlı veya toplumsal ilişkileri güçlendirmeye yönelik biçimlerde gerçekleştirilebilir. Ayrıca, yapıldığı mekân ve sürenin özelliklerine göre de farklı boyutlar kazanabilmektedir (Açıkada & Ergen, 1986. Sporun bu çok yönlü yapısı, yalnızca bireylerin fiziksel gelişimine katkı sağlamakla kalmaz; aynı zamanda bilişsel işlevler, duygusal denge ve sosyal etkileşimler üzerinde de belirleyici rol oynar.

Spor, yaşamın ayrılmaz bir parçası olmasının yanı sıra bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerine katkı sağladığı için, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilen pek çok sportif etkinlik günümüz yaşamında önemli bir yer edinmektedir (Gıdık, Kul & Yönel, 2022). Spor alanı, doğal bir laboratuvar gibi işlev görmektedir (Karademir, 2023a). Çetin (2025a)'e göre, spor; anatomi, fizyoloji, kinesyoloji, psikoloji, beslenme ve biyomekanik gibi disiplinlerin desteği ile gelişmekte ve sürekli olarak yenilenmektedir. Bu kavram, bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik iyilik hâlini destekleyen temel araçlar arasında yer almaktadır (Çetin, 2025b). Elbette ki spor, yalnızca fiziksel performans unsurlarını değil, aynı zamanda bireyin zihinsel ve duygusal süreçlerini de kapsayan çok boyutlu bir etkinliktir. Rekabet ortamı, sporcuların psikolojik dayanıklılığını test ederken; şiddet, öfke ve saldırganlık gibi duygusal tepkiler, bu sürecin hem bir sonucu hem de performansı etkileyen önemli değişkenleridir (Kerr, 2005; Weinberg & Gould, 2019). Yoğun müsabaka temposu, hakem kararları, rakip provokasyonları ve seyirci baskısı gibi unsurlar, sporcularda uyarılmışlık düzeyini (arousal) yükseltmekte ve duygusal kontrol mekanizmalarını zorlayabilmektedir (Robazza & Ruiz, 2018).

Bireylerin fiziksel performanslarının yanı sıra psikolojik süreçlerinin de önemli ölçüde etkili olduğu çok boyutlu bir olgudur. Bu bağlamda, spor ortamında psikolojik faktörlerin rolü, sporcunun performansını, motivasyonunu ve sosyal ilişkilerini şekillendirmede belirleyici bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır (Weinberg & Gould, 2023). Psikolojik faktörler; stres yönetimi, özgüven, öfke kontrolü ve agresyon gibi değişkenleri içermekte olup, özellikle öfke ve saldırganlık gibi duygusal durumların spordaki yeri

hem spor performansı hem de sporun toplumsal boyutu açısından araştırma konusu olmuştur (Anshel, 1990).

Öfke, sporcuların yarışma ortamında sıkça deneyimlediği duygulardan biridir ve uygun yönetilemediğinde saldırgan davranışlara dönüşebilir. Saldırganlık ise, bireyin kasıtlı olarak başka bir kişiye zarar verme amacıyla gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlanır (Baron & Richardson, 1994). Sporun doğası gereği rekabetçi ortamların sık yaşandığı alanlarda, bu tür davranışlar maalesef ortaya çıkabilmekte ve sporun etik değerleri ile çatışabilmektedir (Kavussanu, 2008). Örneğin, futbolda ve kontak sporlarında saldırgan davranışların artması, sporcunun motivasyonundan, çevresel faktörlerden ve kültürel normlardan etkilenmektedir (Stott & Pearson, 2013). Bu durum, sadece bireysel performansı değil, takım dinamiklerini ve sporun genel algısını da olumsuz etkileyebilmektedir.

Günümüzde saldırganlık davranışı, yaşamın hemen her alanında olduğu gibi, spor ortamlarında da giderek daha belirgin ve yaygın bir biçimde ortaya çıkmaktadır (Uluç, 2022a). Sporda öfke ve saldırganlığın ortaya çıkışında psikolojik faktörler kadar sosyal ve çevresel etmenlerin de rolü büyüktür. Öfkenin tetikleyicileri arasında haksızlık algısı, yüksek rekabet düzeyi, seyirci baskısı ve antrenör tutumları sayılabilir (Maxwell, 2004). Bu durumlar sporcuların kontrol mekanizmalarını zorlayarak, agresif tepkilere neden olabilir. Ayrıca, sporcu kimliği ve toplumsal beklentiler, agresif davranışların meşrulaştırılması veya cezalandırılması süreçlerinde etkili olmaktadır (Janelle vd., 2020). Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, öfke ve saldırganlıkla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine, sporcuların duygusal regülasyon becerilerinin artırılmasına odaklanmaktadır (Eisenberg vd., 2015).

Saldırganlığın spor ortamındaki yeri sadece bireysel psikoloji ile sınırlı kalmayıp, toplumsal ve kültürel bağlamda da ele alınmalıdır. Bazı spor branşlarında saldırganlık, fiziksel mücadele ve üstünlük sağlama amacıyla tolere edilebilir ya da teşvik edilebilir (Tenenbaum & Eklund, 2007). Ancak bu durum, sporun evrensel etik değerleri ile çatışmakta ve şiddetin normalleşmesine zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle, sporda saldırgan davranışların önlenmesi için etik eğitimlerin verilmesi, fair-play kültürünün yaygınlaştırılması ve psikolojik destek programlarının uygulanması gerekmektedir (Wagstaff, 2014).

Öte yandan, spor ortamında yaşanan şiddet ve saldırganlık sadece sporcular arasında değil, seyirci ve antrenörler arasında da gözlemlenmektedir. Bu durum, sporda psikolojik faktörlerin sadece bireysel değil, sosyal bir fenomen olduğunu göstermektedir (Stott, 2009). Özellikle yüksek tansiyonlu

müsabakalarda seyirci şiddetinin artması, sporun hem birey hem de toplum üzerindeki etkilerini yeniden değerlendirmeyi zorunlu kılmıştır. Bu çerçevede, spor yönetimi ve psikolojik müdahalelerin entegrasyonu, sporda şiddet ve saldırganlıkla mücadelede kritik bir öneme sahiptir (Kavussanu & Boardley, 2009).

Sonuç olarak, spor ortamında psikolojik faktörlerin etkisi, özellikle öfke ve saldırganlık bağlamında oldukça belirgindir. Sporcuların duygusal kontrol mekanizmalarının güçlendirilmesi, etik değerlerin benimsenmesi ve çevresel faktörlerin düzenlenmesi, sporda şiddetin ve saldırganlığın önlenmesi açısından temel stratejiler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda, spor psikolojisi literatürü hem bireysel hem de sosyal düzeyde agresyon yönetimi ve öfke kontrolüne yönelik bilimsel yaklaşımlar geliştirmeye devam etmektedir (Weinberg & Gould, 2023; Kavussanu, 2008). Sporcularda öfke, saldırganlık ve şiddet eğilimleri, psikolojik performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu duygular, kontrollü ve uygun şekilde yönetildiğinde sporcunun motivasyonunu ve mücadele gücünü artırabilirken, aşırı ve kontrolsüz durumlarda odaklanma, karar verme süreçleri ve takım içi uyumu olumsuz etkileyerek performans düşüklüğüne yol açmaktadır. Ayrıca, şiddet davranışları disiplin sorunlarına ve cezai yaptırımlara sebep olarak sporcunun bireysel ve takım başarısını zedeleyebilmektedir. Bu nedenle, sporcuların duygusal regülasyon becerilerinin geliştirilmesi, psikolojik dayanıklılığın artırılması ve sağlıklı öfke yönetimi, sürdürülebilir yüksek performans için kritik öneme sahiptir. Böylelikle hem rekabet ortamında etkin performans sağlanmakta hem de sporun etik değerlerine bağlı kalınmaktadır.

2. Psikolojik Performans

Uluslararası arenada önemli başarılar elde eden ülkeler, sportif faaliyetlerde üst sıralarda yer almak amacıyla tüm imkânları ve kaynakları etkin bir şekilde kullanmaktadırlar. Sportif başarıda sporcu sayısı önemli bir unsur olmakla birlikte, sporcu seçiminde kalitenin sağlanması ve sporcunun yetiştirildiği sistemin niteliği de büyük bir öneme sahiptir (Altun ve Koçak, 2015). Ayan ve Mülazımoğlu (2010), uluslararası düzeyde rekabet edebilmek ve bu alanda söz sahibi olabilmek için yetenekli sporcuların gerekliliğine vurgu yapmış; bu sporcuların yetiştirilebilmesi için ise sistematik ve koordineli bir çalışmanın yanı sıra, spora uygun yeteneklerin doğru şekilde belirlenmesinin zorunlu olduğunu belirtmişlerdir. Günümüz spor ortamında, fiziksel kapasitenin yüksek olması tek başına üstün sportif performans için yeterli görülmemektedir. Her sporcunun kendine özgü psikolojik özellikleri bulunmaktadır ve bu özellikler, fiziksel yetenekler kadar dikkate alınmalıdır (Tavacıoğlu, 1999).

Psikolojik performans, bireyin zihinsel ve duygusal kaynaklarını kullanarak belirli bir görevi veya sporu etkili biçimde gerçekleştirme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Weinberg & Gould, 2023). Spor psikolojisi literatüründe, psikolojik performans yalnızca motor becerilerin ötesinde, motivasyon, odaklanma, stres yönetimi, özgüven, dikkat kontrolü ve duygusal regülasyon gibi bileşenleri kapsamaktadır (Hanton vd., 2004). Bu bileşenler, sporcuların hem antrenman hem de yarışma ortamlarında optimal düzeyde işlev göstermelerini sağlamaktadır. Motivasyon, bireyin hangi etkinlikleri yaparken doyum ve haz hissettiğine dayanan bir ilke üzerine kuruludur (Karademir & Karademir, 2018). Bu motivasyon düzeyi, özellikle stresle başa çıkabilme ve dikkati odaklama gibi psikolojik performansın temel belirleyicileri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Barrow & Clement, 2003); bu bağlamda, odaklanma, konsantrasyon ve motivasyon gibi dikkatle doğrudan ilişkili kavramlar, son zamanlarda insan yaşamında giderek daha önemli bir yer tutmaktadır (Türkmen & Yönel, 2022).

Psikolojik performansın yüksek olması, sporcunun sadece teknik ve fiziksel olarak değil, zihinsel açıdan da güçlü olmasını gerektirir. Dolayısıyla, psikolojik becerilerin geliştirilmesi antrenman süreçlerinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Vealey, 2007). Tüm bunların yanında sporda psikolojik becerilerin gelişimi açısından gerçekleştirilen zihinsel antrenmanlar sporcuların performans seviyelerinin en üst düzeye çıkarılmasına olanak tanımaktadır (Yönel, 2023b).

Sporcularda hem fiziksel hem de psikolojik açıdan ortaya çıkan bireysel performanslar, bireysel ya da takım bazlı başarıları doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Performans, genel anlamda belirli bir davranışın kısa ve sınırlı bir zaman dilimindeki görünümünü ifade etmekte olup, somut bir işin gerçekleştirilmesi amacıyla yapılan eylem olarak tanımlanabilir (Tiryaki, 1991). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, “sportif performans” kavramı çeşitli disiplinler tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Günay ve Yüce’ye (2006) göre, sportif performans; herhangi bir fiziksel aktivitenin uygulanabilmesi için gerekli biyomekanik, psikolojik ve fizyolojik kapasitenin ortaya konmasıdır. Bu kapasitenin yarışma ortamına ne ölçüde yansıtıldığı ise performans düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Bireyler veya takımlar, en yüksek sportif başarıya ancak performans belirleyici faktörlerin uyumlu ve dengeli şekilde gelişmesiyle ulaşabilmektedir. Uzun süreli antrenman süreci boyunca sportif performans; antrenmanın içeriği, kullanılan yöntemler, hedeflenen amaçlar ve diğer çeşitli etkenlere bağlı olarak gelişim göstermektedir (Voracek vd., 2006). Keza bir başka araştırmacı tarafından da, fiziksel aktivitenin bedensel sağlığın yanı sıra psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkiler yarattığı ifade edilmektedir (Yönel, 2023a).

Aynı zamanda araştırmacılar tarafından yapılan başka bir çalışmada da, düzenli egzersiz yapmayı seçen ergenler ve yetişkinler, diğer olumlu sağlık alışkanlıklarını da benimseme eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Çingöz ve diğerleri, 2022).

2.1. Psikolojik Performansın Duygusal Dinamikleri

2.1.1. Sporda Şiddet

Şiddet, genel olarak bir bireyin başka bir bireye ya da gruba karşı fiziksel ya da psikolojik zarar verme niyetiyle gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlanır (World Health Organization [WHO], 2002). Şiddet biçimleri çeşitli kategorilere ayrılır; bunlar arasında fiziksel şiddet (yaralama, dövme), sözel şiddet (hakaret, tehdit), psikolojik şiddet (duygusal taciz, manipülasyon) ve günümüzde giderek yaygınlaşan siber şiddet (online taciz, tehditler) yer almaktadır (Anderson & Bushman, 2002; Hinduja & Patchin, 2010). Her bir tür, farklı psikolojik ve sosyal etkiler doğurmakta ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Son yıllarda spor sahalarında artan şiddet, sportif müsabakaların seyir zevkini olumsuz etkileyerek, terör ve trajedi boyutuna taşımaktadır. Sporda şiddetin kökeni tarihsel olarak Antik Yunan ve Roma oyunlarına kadar uzanmaktadır (Colburn, 1986). Özellikle fiziksel temasa dayalı takım sporlarında rekabetin şiddete dönüşmesi sıkça gözlemlenmektedir. Spor, sadece daha hızlı, daha güçlü ve daha yüksek olma mücadelesi değil; aynı zamanda evrensel ilke ve kurallara dayanan sevgi, barış ve kardeşlik değerlerini de barındıran bir etkinliktir. Ancak bireylerin ve taraftarların bu değerleri görmezden gelmesi, spor ortamlarının çatışma alanına dönüşmesine neden olmaktadır (Köknel, 2000).

Şiddet, karmaşık ve çok faktörlü bir olgu olup, gençler arasında hem fail hem de mağdur açısından önemli bir toplumsal sorundur (Morris, 2002; Mutz & Baur, 2009). Spor ortamlarında psikolojik, sözel ve fiziksel şiddet, sporun olumlu etkilerini gölgelemektedir. Oysa spor; fiziksel, zihinsel, sosyal ve ahlaki gelişime katkı sağlar (Akandere vd., 2009; Çakıroğlu vd., 2013; Çelik ve Şahin, 2013; Kaplan ve Çetinkaya, 2014; Yalçın ve Balci, 2013). Ergenlik döneminde çocukların spor faaliyetlerine yönlendirilmesi olumlu davranış kazanımları açısından kritik olmakla birlikte, şiddete tanık olmaları sporun algılanışını olumsuz etkileyebilmektedir (Karataş ve Gökçakan, 2009).

Sporda şiddetin kaynakları; oyunun özellikleri, sporcular, hakemler, yöneticiler, tribün liderleri, antrenörler, taraftarlar ve medya olarak sıralanabilir. Şiddet, bireysel ve toplumsal etkenlerin birleşimiyle ortaya çıkar;

bireyin kişilik özellikleri ve toplumsal koşullar birbirinden ayrı düşünülemez (Ayan, 2006). Medya, spordaki şiddeti besleyen önemli bir unsur olup, maç yorumcularının sert hareketlere vurgu yapması seyircilerde nefret ve düşmanlık duygularını artırmaktadır (Sekot, 2009). Ayrıca, hakem kararları ve taraftarların kontrolsüz öfkesi şiddet olaylarını tetikleyebilmektedir (Colburn, 1986). Güncel araştırmalar, bu durumun yalnızca bireysel öfke patlamalarından değil, çok boyutlu sosyolojik ve çevresel etkenlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Orfanidou ve Panagiotou (2025), futbol stadyumlarında şiddet ve antisosyal davranışları etkileyen temel faktörleri inceledikleri çalışmalarında, alkol ve madde kullanımının taraftar şiddetini tetikleyen başlıca unsurlar arasında yer aldığını belirtmektedir. Ayrıca Williams (2022) tarafından yapılan çalışmada, medya dilinin ve sosyal medyadaki provokatif içeriklerin taraftar gruplarını kutuplaştırarak şiddeti artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, sporda şiddetin yalnızca saha içi olaylarla sınırlı olmadığını, sosyal, kültürel ve iletişimsel faktörlerin bir araya gelmesiyle daha karmaşık bir hale geldiğini göstermektedir.

Sosyolojik açıdan bakıldığında, demografik faktörler (cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum), kültürel inançlar ve ayrımcılık spor şiddetini etkileyen önemli etkenlerdir. Özellikle genç erkekler arasında şiddete eğilim daha yüksek gözlemlenmiştir (Çağlayan vd., 2005; Gültekin vd., 2000; Koçer, 2012; Murphy ve Dunning, 1990).

2.1.2. Sporda Öfke

Öfke, psikoloji literatüründe genellikle bireyin bir engelle karşılaştığında, adaletsizlik algıladığında ya da tehdit altında hissettiğinde ortaya çıkan yoğun, geçici ve karmaşık bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1999; Lazarus, 1991). Bu duygu hem bilişsel hem de fizyolojik süreçlerin etkileşimi sonucu şekillenir. Öfke, kişinin çevresinde algıladığı uyaranlara karşı verdiği otomatik ve bilinçli tepkileri kapsar; bilişsel değerlendirmelerle tetiklenen bu duygu, kişide sinirlilik, kızgınlık, hatta düşmanca tutumlara yol açabilir (Izard, 1991; Averill, 1982). Öfke, diğer duygulardan farklı olarak, genellikle dışa vurulan bir yön taşır ve sosyal ilişkilerde hem yapıcı hem de yıkıcı etkiler yaratabilir (Spielberger & Reheiser, 2009). Spor bağlamında ise, öfke hem motivasyon kaynağı olabilir hem de kontrol edilmediğinde performans kaybına ve çatışmalara neden olabilir (Tenenbaum & Eklund, 2020).

Öfke, vücutta belirgin fizyolojik değişikliklere yol açar. Kalp atış hızında, kan basıncında ve adrenalin gibi stres hormonlarının salgısında artış gözlenir; bu değişiklikler, “savaş ya da kaç” tepkisinin biyolojik yansımasıdır (Levenson, 2014; Harmon-Jones, 2003). Ayrıca, öfke sırasında beyin

aktivitesinde de değişimler meydana gelir; özellikle amigdala ve prefrontal korteks arasında gerçekleşen etkileşimler, kişinin duygusal tepkilerini ve davranışsal kontrolünü düzenler (Davidson vd., 2000). Psikolojik açıdan, öfke bilişsel fonksiyonları etkileyerek dikkat daralmasına, problem çözme yeteneklerinde azalmaya ve karar verme süreçlerinde bozulmaya neden olabilir (Spielberger, 1999; Gross, 2014). Bu durum, sporcuların kritik anlarda doğru kararlar alamamasına ve performanslarının olumsuz etkilenmesine yol açabilir (Weinberg & Gould, 2015). Ayrıca, kronik ve yoğun öfke durumları sporcuların mental sağlıklarını tehdit ederek kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (Spielberger & Reheiser, 2009). Buna karşılık, duyguların dengeli bir şekilde yönetilmesiyle ortaya çıkan içsel huzur ve mutluluk, bireyin zihinsel açıdan sağlıklı olduğunu da göstermektedir (Karademir, 2023b).

Spor ortamında öfke ortaya çıkışının temelinde çok boyutlu faktörler bulunur. Bunlar arasında rekabetin yüksek düzeyi, haksızlık ya da adaletsizlik algısı, hakem kararları, antrenör ve takım arkadaşlarıyla yaşanan iletişim sorunları ve seyirci baskısı öncelikli olarak yer alır (Maxwell, 2004; Kavussanu, 2008). Özellikle sporun doğası gereği yüksek stresli durumlar ve sonuç odaklılık, sporcuların öfke kontrolünü zorlaştırabilir (Lazarus, 1991). Ayrıca, bireysel farklılıklar; yani sporcunun kişilik özellikleri, duygusal regülasyon kapasitesi ve stresle başa çıkma becerileri öfke tepkilerinin şekillenmesinde önemli rol oynar (Gross, 2014; Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Bazı sporcular, yüksek öfke ve agresyon eğilimlerine sahipken, bazıları ise daha kontrollü ve sakin kalabilir (Spielberger & Reheiser, 2009).

Hakem kararlarına yönelik algılanan adaletsizlik, sporda öfkenin tetikleyicilerinden biridir ve birçok araştırmada sporcuların öfkesinin artmasında güçlü bir belirleyici olarak gösterilmiştir (Maxwell, 2004; Kerr, 2013). Benzer şekilde, takım içi çatışmalar ve sosyal destek eksikliği de öfke seviyelerinin yükselmesine neden olabilir (Smith vd., 2007). Seyirci etkisi ise, özellikle ev sahibi takım lehine olan yüksek beklentiler ve baskı, sporcunun öfke kontrolünü zorlaştırarak saha içi agresif davranışlara dönüşebilir (Wann, 2006). Son olarak, antrenörlerin iletişim tarzı ve geri bildirimleri de sporcuların öfke yönetimini doğrudan etkileyen çevresel faktörler arasında yer almaktadır (Janelle vd., 2020).

Öfkenin spor performansı üzerindeki etkileri karmaşıktır; bazı durumlarda kontrollü öfke, motivasyonu artırarak performansı olumlu etkileyebilirken, kontrol dışı öfke performans kaybına, konsantrasyon bozukluğuna ve takım içi uyumsuzluklara yol açabilir (Weinberg & Gould, 2015; Tenenbaum & Eklund, 2007). Bu nedenle, spor psikolojisi alanında öfke regülasyonu

teknikleri (örneğin, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme egzersizleri, nefes teknikleri) yaygın olarak kullanılmaktadır (Gross, 2014; Feltz & Riessinger, 1990). Bu stratejiler, sporcuların öfkelerini kontrol altına almalarına ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olmaktadır. Çetin (2023)'e göre, Sporcuların motivasyonunu şekillendiren pek çok farklı ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar; düşüncelerini özgürce ifade etme, toplumsal kabul görme, yeni insanlarla etkileşim kurma, olumlu sosyal ilişkiler geliştirme, becerilerini ortaya koyma ve güçlü yönlerini gösterebilme arzusu şeklinde sıralanmaktadır (Çetin, 2023). Uluç (2022b)'a göre, sporda motivasyonun gücü ile hedeflenen başarı arasındaki ilişki, özellikle performans odaklı sporlarda son derece kritik bir rol oynamaktadır.

2.1.3. Sporda Saldırganlık

Saldırganlık, bir bireyin başka birine zarar verme amacıyla bilinçli olarak sergilediği davranışlar olarak tanımlanır (Baron & Richardson, 1994). Bu davranışlar fiziksel, sözel veya psikolojik biçimde olabilir ve genellikle hedefe yönelik, kasıtlı eylemleri içerir (Anderson & Bushman, 2002). Saldırganlığın ayırt edici özellikleri arasında hedefe zarar verme isteği, kasıtlılık ve toplumsal normların ihlali yer almaktadır.

Saldırganlık literatürde farklı kategorilere ayrılır. Doğrudan saldırganlık, hedefe fiziksel ya da sözel olarak açık bir zarar verme girişimini ifade ederken; dolaylı saldırganlık, hedefe doğrudan zarar vermeden zarar vermeye yönelik davranışları kapsar (Buss, 1961). Ayrıca, proaktif saldırganlık planlı ve amaçlı bir zarar verme iken, reaktif saldırganlık, kişinin kendini tehdit altında hissettiği durumlarda ani ve öfkeye dayalı tepki olarak ortaya çıkar (Dodge & Coie, 1987). Spor ortamında ise, bu tür saldırganlıklar farklı motivasyonlarla ortaya çıkabilir; rekabetçi güdüler proaktif saldırganlığı tetiklerken, hakem kararlarına karşı tepki reaktif saldırganlığı artırabilir (Anderson & Bushman, 2002).

Saldırganlık ile rekabet arasındaki ilişki karmaşık ve çok boyutludur. Rekabet, sporda başarı için önemli bir motivasyon kaynağı olmasına rağmen, yüksek rekabet düzeyleri saldırgan davranışları artırabilir (Tenenbaum & Eklund, 2007). Ancak her rekabetçi ortam saldırganlığı doğurmaz; bireysel farklılıklar, etik değerler ve çevresel koşullar saldırganlık düzeyini belirleyen faktörlerdir (Kavussanu & Boardley, 2009). Ayrıca, fair-play ve sporun etik kurallarına uyum, saldırganlığın önlenmesinde kritik rol oynar. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılan müdahaleler hem saldırganlığın sebeplerini anlamaya hem de uygun başa çıkma stratejileri geliştirmeye odaklanmaktadır (Weinberg & Gould, 2019).

Spor alanında saldırganlık davranışları hem bireysel hem de takım düzeyinde önemli araştırma konularından biridir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, özellikle rekabet ortamının saldırganlık üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Maciejewski vd. (2024) tarafından yapılan bir araştırma, dövüş sporlarında agresif davranışların, sporcuların algıladıkları yaralanma riskleri ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, fiziksel temasın yoğun olduğu spor branşlarında saldırganlık düzeyinin artabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, düşük rekabet statüsüne sahip takımların, statü kaybını telafi etmek amacıyla daha fazla saldırganlık sergilediğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Buades-Rotger vd., 2021). Ayrıca, sporda saldırganlıkla ilişkili psikolojik süreçler üzerinde odaklanan çalışmalar, sportif kimliğin korunmasının agresif davranışlarda artışa yol açabileceğini belirtmiştir (Vissek vd., 2010). Bu araştırmalar, sporda saldırganlığın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal faktörlerin etkisi altında geliştiğini göstermektedir.

2.2. Duygusal Dinamiklerin Sporda Psikolojik Performans ile İlişkisi

Öfke, şiddet ve saldırganlık, spor psikolojisi ve genel psikoloji alanlarında sıkça incelenen ve birbirleriyle yakından ilişkili duygusal ve davranışsal kavramlardır. Öfke, bireyin tehdit veya haksızlığa karşı verdiği doğal duygusal tepki olarak tanımlanırken (Spielberger, 1999), bu duygu kontrol edilmediğinde veya yoğunlaştığında şiddet ve saldırganlık davranışlarına dönüşebilir (Anderson & Bushman, 2002). Şiddet, genellikle fiziksel zararın gerçekleştiği ya da zararın kasıtlı olarak amaçlandığı aşırı saldırgan davranışları ifade ederken, saldırganlık daha geniş bir kavram olarak zarar verme amacı taşıyan tüm kasıtlı davranışları kapsar (Baron & Richardson, 1994). Spor ortamında öfke, sıkça rekabet, haksız hakem kararları veya rakibin provoke edici davranışları sonucu ortaya çıkar ve kontrol edilmediğinde saldırganlık biçiminde dışa vurulabilir (Kavussanu & Boardley, 2009). Bu durum hem sporcunun performansını olumsuz etkileyebilir hem de takım içi dinamiklerde bozulmalara yol açabilir (Maxwell & Moores, 2007). Güncel araştırmalar, sporcuların öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin hem saldırgan davranışların azaltılmasında hem de psikolojik performansın artırılmasında kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Robazza vd., 2004). Ayrıca, spor ortamında ortaya çıkan şiddet ve saldırganlığın önlenmesi için etik değerlerin ve fair-play kültürünün teşvik edilmesi gerekmektedir (Shields & Bredemeier, 2009). Bu bağlamda, öfke, şiddet ve saldırganlık üçlüsünün dengeli yönetimi, sporcuların hem bireysel gelişimi hem de toplumsal spor kültürünün sağlıklı ilerleyişi açısından büyük önem taşımakta ve psikolojik performansın artmasında büyük bir önem arz etmektedir.

Kaynaklar

- Açıkkada, C., & Ergen, E. (1986). Psikolojik antrenman. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 222, 34-38.
- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Altun, M., & Koçak, S. (2015). Türkiye'nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa oyunları örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 114-128.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53(1), 27-51.
- Anshel, M. H. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Benjamin/Cummings.
- Arvinen-Barrow, M., & Clement, D. (Eds.). (2024). *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation (2nd ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003295709>
- Averill, J. R. (2012). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer Science & Business Media.
- Ayan, S. (2006). Şiddet ve fanatizm. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(2), 191-209.
- Ayan, V., & Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu kız çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi Ankara örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 152-159.
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. Springer Science & Business Media.
- Buades-Rotger, M., Göttlich, M., Weiblen, R., Petereit, P., Scheidt, T., Keevil, B. G., & Krämer, U. M. (2021). Low competitive status elicits aggression in healthy young men: behavioural and neural evidence. *Social cognitive and affective neuroscience*, 16(11), 1123-1137.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. wiley.
- Colburn, K. (1986). Deviance and legitimacy in ice-hockey: A microstructural theory of violence. *The Sociological Quarterly*, 27(1), 63-74.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 93(6), 1080.
- Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., & Şirin, E. F. (2010). Futbol seyircisinin sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eğilimindeki rolü (konyaspor örneği) /the effect of socio-economical and culturel structures of football sup-

- porters on violonce tendence (konyaspor models). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., & Arslanoğlu, E. (2013). Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8–10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 73-79.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çetin, B. (2023). *Paralimpik Sporcularda Spora Katılım Motivasyonu*. Uluç, E. A. ve Uluç, S. & Atçeken, D. H. (edt.) 2024. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Çetin, B. (2025a). *Spor ve Sağlık*. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Çetin, B. (2025b). *Engellilerde Spor*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., & Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation--a possible prelude to violence. *science*, 289(5479), 591-594.
- Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1146.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6(1), 495-525.
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 132-143.
- Gıdık, O., Murat, K. U. L. ve Yönel, M. (2023). Üniversite Seçmeli Futbol Dersini Alan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 254-270.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2(1), 3-20.
- Gültekin, O., Doğan, M., Doğan, A., & Eylen, B. (2000). Futbol Sahalarında Şiddet ve Emniyet Güçlerinin Tutumu Üzerine Bir Araştırma, 21. *Yüzyılda Polisin Eğitimi Sempozyumu*, 25-27.
- Günay, M. ve Yüce, İA., (2006). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*, Gazi Kitap Evi.

- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Harmon-Jones, E. (2003). Anger and the behavioral approach system. *Personality and Individual differences*, 35(5), 995-1005.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of suicide research*, 14(3), 206-221.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Springer Science & Business Media.
- Janelle, C. M., Fawver, B. J., & Beatty, G. F. (2020). Emotion and sport performance. *Handbook of sport psychology*, 254-298.
- Kaplan, Y., & Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 120-125.
- Karademir, M.B. (2023a). Voleybolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Takım Direncine Etkisi: Antalya İli Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2, no. 3 (2023): 87-109.
- Karademir, M.B. (2023b). Üniversite öğrencilerin rekreasyon farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı*(1), 879-895
- Karademir, Y., & Karademir, M. B. (2018). Antrenör liderlik davranışlarının başarı motivasyonu üzerindeki etkisi: Halk oyuncular üzerinde bir uygulama. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(65), 188-202.
- Karataş, Z., & Gökçakan, Z. (2009). Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grup Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkisinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(4).
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124-138.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(1), 97-117.
- Kerr, J. H. (2005). *Rethinking aggression and violence in sport*. Routledge.
- Kerr, J. H. (2013). *Motivation And Emotion In Spor*. Taylor & Francis.
- Koçer, M. (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi: Kayseri örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 111-135.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Levenson, R. W. (2014). The autonomic nervous system and emotion. *Emotion review*, 6(2), 100-112.

- Maciejewski, R., Ulanday, M. E. D., & Madrigal, N. R. (2024). Aggression, perceived injury risk, and actual injury in combat sports and martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(11), 2040-2047.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression?. *Psychology of sport and exercise*, 5(3), 279-289.
- Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of sport and exercise*, 8(2), 179-193.
- Morris, C. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. Ed.H.Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Murphy, P. W. J., & Dunning, E. (1990). *Football on trial: Spectator violence and development in the football World*. Routledge.
- Mutz, M., & Baur, J. (2009). The role of sports for violence prevention: sport club participation and violent behaviour among adolescents. *International journal of sport policy*, 1(3), 305-321.
- Orfanidou, A., & Panagiotou, N. (2025). Exploring Factors Associated With Violence and Antisocial Behavior In Sports Stadiums. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, (6), 187-210.
- Robazza, C., & Ruiz, M. (2018, July 30). Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.154>
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379-404.
- Sekot, A. (2009). Violence in sports. *European Journal for Sport and Society*, 6(1), 37-49.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). *True competition*. Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39-59.
- Spielberger, C. D. (1999). *Manual for the state-trait anger expression inventory-2*. FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302.
- Stott, C. (2014). Policing football 'hooliganism': crowds, context and identity. In *Football hooliganism, fan behaviour and crime: Contemporary issues* (pp. 248-272). London: Palgrave Macmillan UK.
- Stott, C., & Pearson, G. (2007). *Football'hooliganism': policing and the war on the'English disease'* (p. 477). London: Pennant Books.

- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*. Bağırgan Yayınevi.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Tiryaki, Ş. (1991). Sportif performans ile Edwards kişisel tercih envanteri verilerinin ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 32-37.
- Türkmen, M., & Yönel, M. (2022). Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(36), 1321-1335.
- Uluç, E. A. (2022a). Karate sporcularında spor karakterinin saldırganlık ve öfke üzerinde etkisinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1559-1568.
- Uluç, E. A. (2022b). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287-309). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Visek, A. J., Watson, J. C., Hurst, J. R., Maxwell, J. P., & Harris, B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 99-116.
- Voracek, M., Reimer, B., Ertl, C., & Dressler, S. G. (2006). Digit ratio (2D: 4D), lateral preferences, and performance in fencing. *Perceptual and motor skills*, 103(2), 427-446.
- Wagstaff C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of sport & exercise psychology*, 36(4), 401-412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>
- Wann, D. L. (2006). Understanding the positive social psychological benefits of sport team identification: The team identification-social psychological health model. *Group dynamics: theory, research, and practice*, 10(4), 272.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Williams, J. (2022). *Sport, Fan Violence, and Hooliganism*. Oxford University Press.

- World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.
- Yalçın, U., & Balcı, V. (2013). 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 27-33.
- Yetim, A. (2006). *Sosyoloji ve spor*, Morpa Kültür Yayınları
- Yönel, M. (2023a). *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*. Uluç, E.A ve Karademir, M.B. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -V içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Yönel, M. (2023b). *Sporda Bilinçli Farkındalık*. Uluç, E.A ve Yıldız, M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -III içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.

Rekreasyonel Faaliyetlerin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi

Savaş Duman¹

Özet

Bilindiği üzere rekreasyonel faaliyetler bireylerin yaşam kalitesini artırmada çok boyutlu bir rol oynamaktadır. Rekreasyonel aktivitelere düzenli katılım, yaşlı bireylerden çocuklara, özel gereksinimli bireylerden üniversite öğrencilerine kadar farklı yaş ve özellikteki gruplarda yaşam doyumunu artırmakta, sosyal etkileşimleri güçlendirmekte ve öz yeterliliği desteklemektedir. Bununla birlikte, sosyoekonomik düzey, çevresel koşullar ve erişim olanakları, rekreasyonel sporların etkilerini şekillendiren önemli faktörlerdir. Bu bağlamda, rekreasyonel faaliyetler bireysel sağlık ve mutluluğun yanı sıra, toplum refahının artırılması açısından stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Rekreasyonel faaliyetlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelendiği bu çalışmada sonuç olarak, rekreasyonel aktiviteler bireylerin yaşam doyumunu artırmada güçlü ve çok boyutlu bir araç olduğu ifade edilebilir.

Zaman Kavramı

Zaman kavramı, insan yaşamının düzenlenmesinde ve anlamlandırılmasında temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Eylemlerin, süreçlerin ve olayların belirli dönemlerde gerçekleşmesini sağlayan bu kavram, başlangıcı ve sonu kesin olarak tanımlanamayan soyut bir olgu niteliği taşımaktadır (Passing, 2003). Araştırmacılar tarafında zaman, ebediyetin ölçü birimi olarak değerlendirmekte ve zamanla ilgili tanımlamaların bireylerin zihinsel üretimleri olduğunu, bu nedenle kavramın farklılık gösterebileceği ifade edilmektedir (Karaküçük, 2014). Kant (2023) yaklaşımında zaman, olguları kavramsal düzeyde açıklamak ve daha derin bir anlam oluşturmak için gerekli bir çevresel bileşen olarak görülmektedir.

1 Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, savas.duman@adu.edu.tr, 0000-0001 8721-0112

Günümüzde dijitalleşmenin hız kazanması, bireylerin zamanı algılama ve değerlendirme biçimlerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Özellikle serbest zaman pratiklerinin dijital ortamlara taşınması, bireylerin sosyal ilişkilerinin kurulması ve deneyimlenmesi açısından dikkate değer bir etki yaratmaktadır (Elnur, 2024). Bu durum, bireylerin zamanı nasıl kullandıkları ve bu kullanım biçimlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yansımaları açısından değerlendirilmesi gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır (Düşünceli, Kaya ve Sumeli, 2023).

Zaman kavramının toplumsal ve kültürel boyutları da dikkate değerdir. Toplumsal ilişkilerin örgütlenmesinde, kültürel normların oluşumunda ve bireylerin yaşam kalitelerinin belirlenmesinde zaman önemli bir rol üstlenmektedir (Sarışık ve Öcalır, 2022). Bu nedenle zamanın yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal ve kültürel bağlamlarda da incelenmesi, çağdaş yaşamın dinamiklerini anlamak açısından kritik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Serbest Zaman Kavramı

İngilizcede “Leisure” kavramı serbest zaman olgusunu karşılamak için kullanılmaktadır. Latince “licere” kökünden türeyen bu kavram, izin verilmiş olma ya da serbest bırakılma anlamını taşımaktadır. Fransızcada kullanılan “loisir” ve “liberty” kelimeleri de aynı kökten türetilmiş olup, anlam bakımından bu etimolojik bağın izlerini taşımaktadır (Aytaç, 2017). Tarihsel süreçte serbest zaman anlayışının farklı kültürel ve dilsel bağlamlarda şekillenmiş olması, kavramın insan yaşamında ne kadar köklü bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Günümüzde serbest zaman, yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel sağlık, zihinsel denge ve duygusal iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratması, bu kavramın birey yaşamındaki önemini artırmaktadır (Arslan, 2011). Serbest zamanın, bireyin özgürlük deneyimlerinden biri olarak kabul edilmesi, ona yalnızca boş bir zaman dilimi değil, yaşamın anlamını pekiştiren bir değer yüklemektedir (Heymsfield, 1997). Bu bağlamda serbest zaman, bireyin gündelik yaşamda karşılaştığı zorunlulukların dışında kendini gerçekleştirme fırsatı sunan bir alan olarak öne çıkmaktadır.

Serbest zamanın değerlendirilme biçimi, içinde bulunulan dönemin toplumsal, ekonomik ve kültürel koşullarına göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, teknolojik gelişmelerin hızlandığı çağdaş dönemde serbest zaman etkinlikleri dijitalleşme süreciyle yeni bir boyut kazanmıştır. Bununla birlikte, kavramın özünde bireyin kendini ifade etmesine imkân tanıyan

bir özellik yer almaktadır. Serbest zaman, zihinsel ve bedensel açıdan bireyi destekleyen, manevi doyum sağlayan, düşünme yetisini geliştiren, erdemli yaşam anlayışını besleyen, sevgi ve coşku gibi insani değerleri içselleştiren ve bilgelik arayışını destekleyen özellikler taşımaktadır (Ağaoğlu, 2002). Bu özellikler, serbest zamanın bireysel rahatlamanın yanı sıra anlamlı bir yaşam pratiği oluşturmayı mümkün kıldığını göstermektedir. Dolayısıyla serbest zaman, bireyin yaşamını daha bilinçli, dengeli ve değer odaklı bir biçimde inşa etmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Serbest Zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması ve Serbest Zaman Faaliyetlerinin Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Serbest zaman, bireylerin günlük yaşamlarında iş, çalışma ve zorunlu sorumlulukların dışında kalan süreleri ifade eden önemli bir kavramdır. Bu süre; kişinin kendini ifade etmesine, dinlenmesine, eğlenmesine, yeni beceriler edinmesine ya da sosyal ilişkilerini geliştirmesine imkân tanımaktadır. Alan yazında serbest zaman, pasif bir dinlenme aracı olmanın yanı sıra, bireyin yaşam kalitesini artıran, sosyal bağlarını güçlendiren ve psikolojik iyilik halini destekleyen bir alan olarak değerlendirilmektedir (Chun ve diğerleri, 2021; Tang ve diğerleri, 2021; Veal, 2020).

Serbest zaman etkinliklerinin içeriği, bireyin yaşam döngüsü, sahip olduğu kaynaklar, kültürel alışkanlıkları ve içinde bulunduğu sosyoekonomik koşullara göre farklılık gösterebilmektedir. Bu durum, serbest zamanın farklı yaşam evrelerinde ve farklı zaman aralıklarında değişik biçimlerde ele alınmasına zemin hazırlamaktadır. Karaküçük (2008) tarafından yapılan sınıflandırmada serbest zaman, uzun süreli ve kısa süreli olmak üzere iki ana kategori altında toplanmaktadır. Araştırmacı tarafından yapılan bu sınıflandırma ve temel açıklamalarına tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Serbest zaman faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Kategori	Alt Başlıklar	Açıklama
Uzun Süreli Boş Zamanlar	- Çocukluk dönemi boş zamanları - Yıllık izin boş zamanları - Emeklilik dönemi boş zamanları	Yaşamın belirli evrelerine yayılan, süreklilik arz eden ve genellikle planlı etkinlikleri içeren zaman dilimleridir.
Kısa Süreli Boş Zamanlar	- İş günü sonrası (akşamüstü) boş zamanları - Hafta sonları - Kısa süreli tatil zamanları (ör. hafta içi ara tatiller)	Günlük veya haftalık döngüler içerisinde ortaya çıkan, daha kısa sürelerle sınırlı zaman dilimleridir.

Kaynak (Karaküçük, 2008).

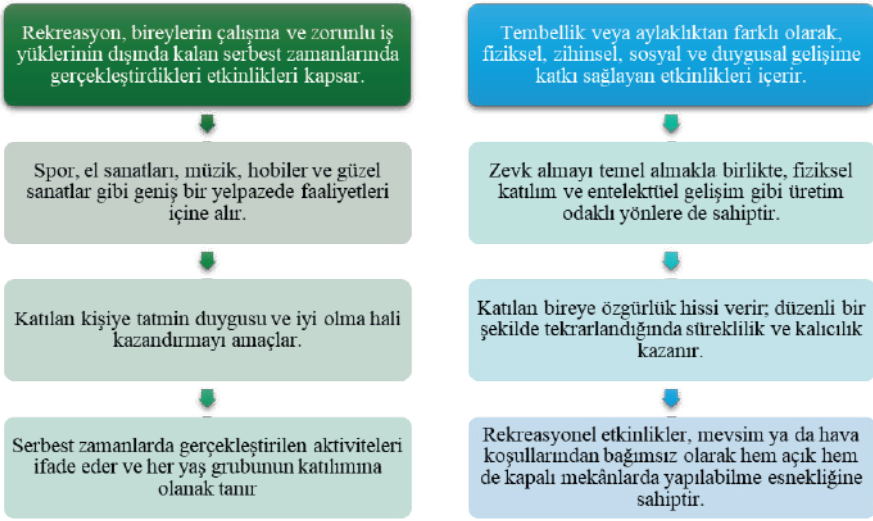
Rekreasyon Kavramı

Latince kökenli “recreatio” kavramı, yenilenme, tazelenme ve yeniden yapılanma anlamlarını taşımaktadır (Aslan, 2025). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirirken ortaya çıkan, kişisel memnuniyet ve özgür iradeye dayalı bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç, başka kişilere aktarılamayan öznel bir deneyim niteliği taşır; bireye mutluluk, canlılık ve enerji kazandırmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, sosyal, fiziksel ve zihinsel boyutlarda durağan ya da hareketli biçimlerde gerçekleştirilebilmekte ve bireyin yaşamına çok yönlü katkılar sağlamaktadır (Güngörmüş ve Yenel, 2020).

Karaküçük (2014), rekreasyonu modern bireyin gündelik yaşamında yinelenen rutinler ve yoğun çalışma temposunun yarattığı olumsuzlukları dengeleyen, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına ve yeniden kazanılmasına yardımcı olan, aynı zamanda eğlence ve tatmin sağlayan gönüllü etkinlikler bütünü olarak tanımlamaktadır. Kavramsal açıdan rekreasyon, bireyin serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde değerlendirerek gönüllü katılım yoluyla kişisel tatmin elde ettiği, devredilemeyen öznel bir deneyim yaşadığı ve bu süreçte aktif ya da pasif biçimde bütüncül bir iyi oluş düzeyine ulaştığı yaşam alanı olarak ele alınmaktadır (Güngörmüş, 2007).

Rekreasyon Kavramının Temel Özellikleri

Rekreasyonun çok boyutlu yapısı, onu yalnızca boş zamanların değerlendirilmesine yönelik bir faaliyet olmaktan çıkarak; bireylerin kişisel gelişimini destekleyen, toplumsal bağları güçlendiren ve yaşam doyumunu artıran önemli bir alan haline getirmiştir. Bu nedenle, rekreasyonun temel özelliklerinin kavranması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ortaya koyduğu etkilerin anlaşılabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Ülker, 2025). Tınaz (2025)’a göre rekreasyon kavramının temel özelliklerine şekil 1’de yer verilmiştir.



Şekil 1. Rekreasyon Kavramının Temel Özellikleri

Kaynak (Tmaz, 2025).

Şekil 1'e göre, rekreasyon bireylere özgürlük ve tatmin duygusu sunan, fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen, sosyal etkileşimi güçlendiren ve yaşam doyumunu artıran çok boyutlu bir alan olarak değerlendirilebilir. Bu özellikler, rekreasyonun serbest zamanları değerlendirme aracı olmaktan çıkarak, bireylerin yaşam kalitesini bütüncül bir şekilde yükselten temel bir süreç hâline getirmektedir.

Rekreasyon ve Serbest Zaman ve Boş Zaman Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Boş zaman, bireylerin günlük yaşamlarında iş, çalışma ve diğer zorunlu yükümlülüklerden arta kalan zaman diliminde gerçekleşen deneyimler için gerekli zamansal çerçeveyi sağlamaktadır. Ancak yalnızca boş zamanın varlığı, bu deneyimlerin gerçekleşmesini garanti etmemektedir. Çağdaş toplumlarda bireyler önemli miktarda boş zamana sahip olsalar da psikolojik, sosyal ve ekonomik kısıtlamalar nedeniyle gerçek anlamda boş zaman deneyimi yaşamaktadır. Bu durum, boş zamanın niceliksel olarak mevcut olmasının, niteliksel olarak deneyimlenmesini otomatik olarak sağlamadığını göstermektedir. Modern araştırmalar, boş zamanı özgürlük algısı, içsel motivasyon, bireysel etkinlik ve kendini gerçekleştirme potansiyeli gibi deneyimsel boyutlarıyla ele almaktadır. Bu yaklaşım, boş zamanın bireysel refah ve psikolojik iyi oluş açısından daha karmaşık ve çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Newman, Tay ve Diener, 2014).

Bireylerin yaşamlarını sürdürmek ve ekonomik gereklilikleri karşılamak amacıyla yürüttükleri etkinlikler “çalışma” veya “iş zamanı” olarak adlandırılmaktadır. İş zamanı, zorunlu görevleri ve üretim süreçlerini kapsamaktadır; bu zaman dilimi dışında kalan süreler ise serbest zaman olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman, bireylerin temel gereksinimlerini karşılamaya yönelik aktiviteleri içermektedir; boş zaman kavramı ise serbest zamanın bir alt boyutu olarak ele alınmakta ve uyku, yemek veya kişisel bakım gibi zorunlu faaliyetleri kapsamamaktadır. Boş zaman, bireylerin kendi ilgi, tercih ve ihtiyaçlarını özgürce karşılayabildikleri bir alan olarak tanımlanmaktadır.

Rekreasyon ise boş zamanın belirli bir alt kümesini temsil etmekte ve bireyin gönüllülük esasına dayalı olarak katıldığı, tatmin ve dinlenme odaklı etkinlikleri içermektedir. Bu faaliyetler, fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda bireysel gelişimi desteklemekte ve yaşam doyumunu artırıcı nitelik taşımaktadır (Bulut, Başar ve Kement, 2024; Kement, 2020). Rekreasyon, boş zamanın yalnızca niceliksel bir alan değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal düzeyde değer üreten bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, boş zaman ve rekreasyon arasındaki ilişki, bireyin psikolojik iyi oluşunu, sosyal katılımını ve yaşam kalitesini bütüncül bir şekilde değerlendirebilmek için kritik bir öneme sahiptir.

Yaşam Doyumu

Bireyler gündelik yaşamlarında çeşitli güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bu zorlayıcı durumlar, kişilerin hayattan aldıkları zevk ve sevinci azaltmakta ve dolaylı olarak yaşamdan duyulan doyum da etkilemektedir. Yaşam doyumuna, bireylerin beklenti, gereksinim ve temel biyolojik ihtiyaçların karşılanması ya da ruhsal gereksinimlerin giderilmesi sonucunda organizmada oluşan denge hali olarak tanımlanmaktadır (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009). İhtiyaçların karşılanma düzeyi bireyin psikolojik durumunu doğrudan etkilemekte; ihtiyaçlar giderildiğinde hayattan alınan haz artmakta ve yaşam doyumuna yükselmektedir. Yaşam doyumuna, bireyin serbest zaman ve iş dışındaki zamanlarını kapsayan, yaşamın bütününe karşı verdiği duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Özdevicioğlu ve Aktaş, 2007). Yaşam doyumuna, hem öznel hem de açık bir değerlendirme sürecini içermektedir. Kişilere, yaşamlarından doyum sağlayıp sağlamadıkları anketler aracılığıyla sorulabildiğinden, kavram öznel bir nitelik taşımaktadır. Bununla birlikte, yaşam doyumunun ölçümünde toplumsal mutluluk ya da huzur gibi unsurlar katılımcılara önceden aktarılmadığı, yanıtların bireylerin kendi değerlendirmelerine bırakıldığı için kavram açıklığa da sahiptir (Donovan ve Helpert, 2002).

Yaşam doyumunun öznel niteliği, bireyler arasında farklı standartlara dayalı değerlendirmeler yapılmasına yol açmaktadır. Her bireyin önem verdiği değerler ve öncelikler farklı olduğundan, yaşam doyumunu ölçme kriterleri de değişkenlik göstermektedir (Bulut ve Yıldız, 2020). Bu bağlamda, yaşam doyumu kişinin kendi yaşamına ilişkin bilişsel bir değerlendirmeyi içermekte ve bireyin yaşamını dikkatle gözden geçirerek vardığı genel yargıyı ifade etmektedir (Choi ve diğerleri, 2023). Benzer yaşam koşullarına sahip iki bireyden birinin yüksek, diğerinin ise düşük yaşam doyumuna sahip olabilmesi, yaşam doyumunun kişisel algı ve öznel değerlendirmelere dayalı olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır (Bulut ve Yıldız, 2020).

Yaşam Doyumu Etkileyen Faktörler ve Yaşam Doyumunun Arttırılmasında Uygulanabilecek Stratejiler

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarını genel bir bakış açısıyla değerlendirdiklerinde ulaştıkları tatmin ve mutluluk düzeyini ifade etmektedir. İlişkiler, hobiler, toplumsal destek, kişisel değerler, iş memnuniyeti, yaşam standartları, sağlık ve ekonomik koşullar bu değerlendirmede belirleyici rol oynamaktadır. Yaşam doyumu her bireyde farklı düzeylerde ortaya çıkmakta, bireyin bu faktörler arasında kurduğu denge yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, yaşam doyumunun psikososyal ve sosyo-demografik unsurlardan önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (Fernández-Ballesteros vd., 2001).

Kavramsal açıdan ele alındığında yaşam doyumunu belirleyen faktörlerin bireysel farklılıklara bağlı olarak çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Her bireyin algıları ve ihtiyaçları farklı olmakla birlikte, bu ihtiyaçları karşılamaya hizmet eden çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Baykoçak (2002) tarafından yapılan çalışmada bireysel yaşam doyumunu etkileyen temel unsurlar arasında günlük mutluluk, yaşamı anlamlandırma, hedeflere ulaşma, olumlu kimlik gelişimi, sağlık, ekonomik güvenlik ve sosyal bağların önemli olduğu vurgulanmaktadır. Benzer şekilde Flanagan (1978), yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında çevre ile kurulan ilişkiler, kendine güven, çocuk sahibi olma ve yetiştirme, kişiler arası yakınlık, topluma yararlı olma, yerel düzeyde sosyal faaliyetlere katılım, öğrenme süreçlerinde aktif olma, kendini tanıma, istikrarlı iş olanakları, sosyal iletişim ve eğlenceli etkinliklere katılımı sıralamaktadır.

Yaşam doyumunu arttırmaya yönelik yaklaşımlar da literatürde çeşitli stratejilerle açıklanmaktadır. Frisch (1998) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Terapisi, bireylerin yaşam doyumunu yükseltmek amacıyla beş temel strateji sunmaktadır:

Koşulların değiştirilmesi: İlişkiler, yaşam alanı veya iş ortamı gibi koşullar iyileştirilerek doyum artırılabilir. Örneğin, evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin çift terapisine başvurmaları bu stratejiye örnek teşkil etmektedir.

Tutumun değiştirilmesi: Olumsuz düşünce kalıplarının ve bilişsel çarpıtmaların düzeltilmesi, bireyin yaşam olaylarını daha sağlıklı değerlendirmesini sağlamaktadır.

Hedef ve standartların yeniden düzenlenmesi: Gerçekçi hedefler belirlemek veya mevcut standartları gözden geçirmek, doyum sağlanamayan yaşam alanlarında iyileşme sağlamaktadır.

Önceliklerin değiştirilmesi: Bireyin kontrol edebileceği ve aktif rol üstlenebileceği alanlara yönelmesi, genel yaşam doyumunu artırmaktadır.

Diğer yaşam alanlarında doyumun artırma: Daha önce önemsenmeyen ancak doyum sağlayan yeni alanların keşfi, bireyin yaşam kalitesini yükseltmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler ve yaşam doyumunun artırılmasında uygulanabilecek stratejilere tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler ve Yaşam Doyumunun Artırılmasında Uygulanabilecek Stratejiler

Kategori	İçerik / Unsurlar	Açıklama
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	- İlişkiler (aile, arkadaşlık, toplumsal bağlar) - Hobiler ve serbest zaman etkinlikleri - Sağlık durumu - Ekonomik güvenlik - İş ve kariyer memnuniyeti - Kişisel değerler ve hedefler - Kendine güven ve kimlik algısı - Sosyal destek sistemleri	Bireyin yaşamına dair algısı, beklentileri ve ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi yaşam doyumunun şekillenmesinde rol oynamaktadır. Faktörler bireysel farklılıklara göre değişiklik göstermektedir.
Yaşam Doyumunu Artırma Stratejileri (Frisch, 1998)	1. Koşulların değiştirilmesi 2. Tutumun değiştirilmesi 3. Hedef ve standartların yeniden düzenlenmesi 4. Önceliklerin değiştirilmesi 5. Yeni doyum alanlarının keşfi	Bireyin yaşamındaki belirli alanlarda iyileştirme yapması, düşünce biçimini değiştirmesi ve önceliklerini yeniden belirlemesi yaşam doyumunu artırmayı sağlamaktadır.

Rekreasyonel Aktiviteler ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda rekreasyonel aktiviteler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki, farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda incelenmiş ve genel olarak pozitif yönde bulgular elde edilmiştir. Almanya’da yürütülen geniş ölçekli bir araştırmada, serbest zaman sporlarına düzenli katılımın bireylerin yalnızca genel yaşam doyumlarıyla değil, aynı zamanda sağlık, kişiler arası ilişkiler ve boş zaman memnuniyeti gibi özel alanlardaki doyumlarıyla da anlamlı şekilde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Mutz, Reimers ve Demetriou, 2021).

Yaşlı bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise rekreasyonel oyunların mutluluk ve yaşam doyumunu artırdığı, buna karşılık yalnızlık ve somatik şikâyetlerin azaldığı saptanmıştır. Müdahale grubu ile kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda, rekreasyonel etkinliklerin katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde kalıcı olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Çakar ve Kadioğlu, 2025). Benzer biçimde, Almanya’da uzun dönemli panel veriler kullanılarak yapılan analizlerde, boş zaman aktivitelerine (spor, arkadaşlarla vakit geçirme, tatil gibi) katılım sıklığı ve çeşitliliğinin yaşam doyumunu artırıcı etkileri olduğu belirlenmiştir (Schmiedeberg, 2017).

Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, rekreasyonel aktivitelerin fiziksel sağlığın yanı sıra, psikolojik iyilik hali, sosyal bağların güçlenmesi, mutluluk artışı ve yalnızlık duygularının azalması gibi çok boyutlu katkılar sunduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmede rekreasyonel aktivitelerin önemli bir rol üstlendiği söylenebilir.

SONUÇ

Bilindiği üzere rekreasyonel sporlara düzenli katılım, fiziksel sağlığı iyileştirmenin yanı sıra, psikolojik refahın güçlenmesine ve sosyal ilişkilerin gelişmesine de katkılar sunmaktadır. Özellikle yaşlı bireyler arasında yapılan çalışmalar, masa tenisi gibi hem rekreasyonel hem de rekabetçi yönü olan aktivitelerin, fiziksel ve ruhsal sağlıkla birlikte sosyal etkileşimi artırdığını ortaya koymaktadır; bununla birlikte rekabetçi formatların bu alanlarda daha fazla kazanım sağladığı yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir (To-Aj ve diğerleri, 2025; Tilindien ve diğerleri, 2022). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalarda da benzer şekilde, rekreasyonel sporlara katılımın, cinsiyet, sosyal statü veya egzersiz deneyimi fark etmeksizin, daha yüksek yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ahmed, 2024). Çocuklar için yapılan çalışmalar, düzenli spor katılımının sağlıkla ilgili yaşam kalitesi

üzerinde, yalnızca belirli spor türlerine göre daha güçlü bir ilişki yarattığını ortaya koymaktadır; bu durum, çocuklarda fiziksel aktivite sürekliliğinin önemini de vurgulamaktadır (Moeijes ve diğerleri, 2019).

Özel gruplar açısından bakıldığında, fiziksel veya zihinsel engeli bulunan yetişkinler için uyarlanabilir sporların da dahil olduğu rekreasyonel aktiviteler, hareketliliği artırmakta, fiziksel sağlığı desteklemekte ve genel yaşam kalitesinde iyileşmeler sağlamaktadır; ancak kanıtların kesinliği farklılık göstermekte ve katılım önündeki yapısal engeller önemli bir sınırlılık olarak devam etmektedir (Hassett ve diğerleri, 2023; Diaz ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde, yaşlı yetişkinler ve farklı sosyo-kültürel gruplardan kadınlar, yapılandırılmış rekreasyonel oyun programlarına katıldıklarında yaşam memnuniyeti ve öz yeterliliklerinde anlamlı artışlar yaşamaktadır (Murmu ve Saha, 2021). Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, rekreasyonel aktivitelerin kapsayıcı ve toplumun farklı kesimleri için uyarlanabilir müdahaleler olarak önemini ortaya koymaktadır.

Rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin mekanizmaları incelendiğinde, fiziksel öz yeterlilik ve sağlığı geliştirici davranışların öncü rol oynadığı görülmektedir (Lee, 2024). Öz yeterliliği artırmayı hedefleyen müdahaleler, bu süreçte elde edilen kazanımları pekiştirebilmekte ve bireylerin aktivitelerden maksimum fayda sağlamasını mümkün kılmaktadır. Ayrıca, sosyal katılım, stresin azaltılması ve toplumsal entegrasyon fırsatları da rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin temel motivasyonel unsurları olarak ortaya çıkmaktadır (Latkovic ve diğerleri, 2017; Farsad, 2024).

Sosyoekonomik ve çevresel faktörler de rekreasyonel aktivitelere katılımı ve dolayısıyla yaşam doyumunu şekillendiren önemli değişkenler arasında yer almaktadır. Sosyoekonomik düzeyi yüksek bireyler, daha iyi tesis ve kaynak erişimi sayesinde rekreasyonel aktivitelere daha fazla katılabilmekte, bu da yaşam kalitesini artırmaktadır. Öte yandan, düşük kaynak erişimi, farkındalık eksikliği ve yapısal engeller, katılımı sınırlayan başlıca faktörler olarak öne çıkmaktadır (Petersen ve diğerleri, 2021). Bu durum, rekreasyonel aktivitelerin toplumun tüm kesimlerine ulaşabilmesi için altyapı, erişilebilirlik ve farkındalık düzeylerinin artırılmasının önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, rekreasyonel aktiviteler bireylerin yaşam doyumunu artırmada güçlü ve çok boyutlu bir araç olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları bir arada sunan bu aktiviteler, yaşam kalitesini bütüncül bir biçimde desteklemekte; farklı yaş grupları

ve özel popülasyonlar için kapsayıcı bir katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin düzenli olarak rekreasyonel sporlara yönlendirilmesi, yalnızca bireysel sağlık ve mutluluk açısından değil, aynı zamanda toplumsal refahın güçlendirilmesi bakımından da stratejik bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Ahmed, M. (2024). The Role of Recreational Sport Activities in Improving the Quality of Life for University Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Aslan, H. (2025). *Bireylerin Rekreatif Amaçlı Yaptıkları Yoga Eğitiminin Yaşam Kalitesine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bulut, M. B. ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 397-412.
- Bulut, Z., Başar, B. ve Kement, Ü. (2024). “Boş ve Serbest Zaman” Kavramlarına Yönelik Çalışmaların Bibliyometrik Analizi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26 (2), 800-818.
- Cakar, M. ve Kadioğlu, H. (2025). The effect of recreational games on happiness, life satisfaction, loneliness, and somatisation in elderly individuals: A non-randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 13(1), 289.
- Choi, H., Diener, E., Sim, J. H. ve Oishi, S. (2023). Happiness is associated with successful living across cultures. *The Journal of Positive Psychology*, 18(6), 958-977
- Chun, B., Roh, E. Y., Spralls III, S. A. ve Cheng, C. I. (2021). Personal growth leisure experience in Temple stay: International tourist outcomes, satisfaction, and recommendation. *Journal of Leisure Research*, 52(1), 77-96.
- Diaz, R., Miller, E., Kraus, E. ve Fredericson, M. (2019). Impact of Adaptive Sports Participation on Quality of Life. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 27, 73-82.
- Donovan, N. ve Halpern, D. (2002). *Life Satisfaction (Cabinet Office Strategy Unit, London)*.
- Düşünceli, B., Kaya, G. Ö. ve Sumeli, M. Y. (2023). Investigation of mental well-being levels of university students according to attachment styles. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 11, 11-27
- Elkins, D. J., Beggs, B. A. ve Choutka, E. (2007). The contribution of constraint negotiation to the leisure satisfaction of college students in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 31(2), 107-118.

- Elnur, A. (2024). Dijital çağda boş zaman: Boş zaman olgusunun dijitalleşmesi bağlamında “Ready Player One” filminin incelenmesi. *Mevzu – Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 431-462.
- Farsad, M. (2024). Sport and quality of life: Practices, habits and lifestyles. *Hungarian Educational Research Journal*.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D. ve Ruíz, M. A. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing & Society*, 21(1), 25-43
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33(2), 138.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assesment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice* 5(1), 19-40.
- Gill, D. L., Williams, L. ve Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Güngörmüş, H.A. ve Yenel, F. (2020). *Bireyleri rekreatyoneel egzersize güdüleyen faktörler*, LAP LAMBERT Academic Publishing, ISBN:978-620-0- 53083-7.
- Hassett, L., Mckay, M., Cole, J., Moseley, A., Chagpar, S., Geerts, M., Kwok, W., Jensen, C., Sherrington, C., & Shields, N. (2023). Effects of sport or physical recreation for adults with physical or intellectual disabilities: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58, 269 - 277.
- Kant, I. (2023). Arı usun eleştirisi. İdea Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*. (6. baskı.). Ankara: Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi: Ankara.
- Kement, Ü. (2020). *Tourism and recreation*, İçinde, İ. Yazıcıoğlu, Ö. Yayla, & A. Işın, T. Çetin (Edt.). Tourism and hospitality studies. (ss.293-307). Peterlang Yayınevi, Germany.
- Latković, I., Rukavina, M. ve Schuster, S. (2017). Frequency of injuries and quality of life in recreational sports. , 30, 98-105.
- Lee, W. (2024). Effects of Physical Self-Efficacy of Sports Participants on Health Promotion Behavior and Quality of Life. *Journal of Sport and Leisure Studies*.
- Lewis, J. B., Barcelona, R. ve Jones, T. (2001). Leisure satisfaction and quality of life: Issues for the justification of campus recreation. *Recreational Sports Journal*, 25(2), 57-63.
- Moeijes, J., Van Busschbach, J., Bosscher, R. ve Twisk, J. (2019). Sports participation and health-related quality of life: a longitudinal observational study in children. *Quality of Life Research*, 28, 2453 - 2469.

- Murmu, M. ve Saha, G. (2021). Impact of recreational games in enhancing the quality of life of elderly adult tribals. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 21, 59 - 63.
- Mutz, M., Reimers, A. K. ve Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 1567–1585.
- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of happiness studies*, 15, 555-578.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. G. A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (28).
- Passig, D. (2003). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-48.
- Petersen, C., Bekker-Jeppesen, M., Aadahl, M. ve Lau, C. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive Medicine Reports*, 24.
- Sarışık, B. E. ve Öcalır, E. V. (2022). Space-time convergence that emerged as a response to the progresses in transport technologies: *Case of Ankara-İstanbul trips*. *İdealkent*, 13(36), 428–463.
- Schmiedeberg, C. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 169–188.
- Tang, L. Z., Zhao, J. Y., Dong, Z. H., Liu, Z. H., Xiong, W. T., Hui, Y. C., ... ve Zhu, Y. M. (2021). Towards remotely directional transmission of terahertz wave in air: The concept of free-space photonic crystal wave guide. *Optics & Laser Technology*, 141, 107102.
- Tilindiene, I., Petkūnė, L. ve Ivanauskas, D. (2022). The Peculiarities of Health-Related Quality of Life in Recreational and Competitive Athletes. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*.
- To-Aj, O., Bumrungpanictarworn, A. ve Liauw, F. (2025). Comparing Competitive and Recreational Table Tennis Training: Impacts on Quality of life in Older Adults - A Randomized Controlled Trial. *F1000Research*.
- Veal, A. J. (2020). Is there enough leisure time Leisurestudies, work-life balance, the realm of necessity and the realm of freedom. *World Leisure Journal*, 62(2), 89- 113.

Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerindeki Fizyolojik ve Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi

Mehmet Bilgin Karademir¹

Özet

Halk oyunları, bir topluluğun kültürel değerlerini, tarihini ve yaşam biçimini yansıtan, genellikle müzik ve ritim eşliğinde oynanan geleneksel danslardır. Toplumsal birlikteliği pekiştiren bu oyunlar, bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Fiziksel açıdan kas ve eklem sağlığını destekleyen, denge, esneklik ve dayanıklılığı artıran, kardiyorespiratuvar sistemi güçlendiren halk oyunları, aynı zamanda koordinasyon, ritim duygusu ve motor becerilerin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Psikolojik açıdan ise stresi azaltmakta, özgüveni ve moral düzeyini yükseltmekte, sosyal etkileşim ve empati yeteneklerini geliştirmektedir. Ayrıca grup hâlinde oynandığında dayanışma, yardımlaşma ve aidiyet duygusunu pekiştiren halk oyunları, kültürel kimliğin kuşaktan kuşağa aktarılmasında da önemli bir araç olarak işlev görmektedir.

Kavramsal Açıdan Halk Oyunları

Halk oyunları, toplumların tarihsel süreç içerisinde oluştuğu, maddi ve manevi kültürel değerlerin bütüncül bir ifadesini temsil etmektedir. Toplamların inanç sistemi, sosyal yapısı, ekonomik düzeyi ve coğrafi koşulları, halk oyunlarının biçimsel ve işlevsel özelliklerini doğrudan etkilemektedir (Koçkar, 1998). Halk oyunları, kültürel birikimin, gelenek ve göreneklerin, toplumsal olayların ve duyguların müzik aracılığıyla ritmik hareketler ve figürlerle ifade edilmesi biçiminde tanımlanmaktadır (Bali, 2017). Her bir oyun, ait olduğu toplumsal çevrenin değer yargılarını, yaşam biçimini ve ortak duygusal yönelimlerini yansıtmaktadır. Oyunların biçiminde gözlenen

1 Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu, mehmet.karademir@alanya.edu.tr, 0000 0003 0239 120

farklılıklar, temelde toplumların tarihsel gelişimi ve sosyokültürel yapısındaki çeşitliliğin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Koçkar, 1998).

Türk halk oyunları, geleneksel halk kültürünün önemli bir bileşeni olarak müzik ve ritmin estetik bir bütünlük içinde birleştiği kültürel bir ifade alanını oluşturmaktadır (Şenol, 1998). Bu oyunlar, bireysel ya da toplu biçimde icra edilen, ölçü ve ritim bakımından dengeli hareket dizilerinden oluşmaktadır.

Anonim halk müziğiyle bütünleşen halk oyunları, ritmik ve melodik unsurların uyumuyla görsel ve işitsel bir bütünlük oluşturmaktadır. Müziğin yapısal özellikleri, oyun figürlerinin düzenini belirlerken, hareketler ise, melodik çizgiye anlam kazanmaktadır (Ekmekçioglu vd., 2001). Genel olarak halk oyunları, toplumların sevinç, hüznün, coşku ve dayanışma gibi ortak duygularını ritmik bir yapı içerisinde ifade eden; kültürel kimliği, toplumsal yaşamı ve estetik değerleri yansıtan düzenli hareket dizilerinden oluşmaktadır (Özer ve Kaya, 2004).

Bölgelere Göre Halk Oyunları

Kültürün en kapsamlı ve önemli unsurlarından birini oluşturan halk oyunlarının, siyasi sınırlar, coğrafi ve iklimsel koşullar, halkın gelenek ve görenekleri ile yaşam biçimi gibi etkenlere bağlı olarak çeşitlilik göstermekte olduğu bilinmektedir. Bu çeşitlilik, giyim-kuşamdan müzik yapısına ve oyun figürlerine kadar geniş bir yelpazede kendisini göstermekte ve bölgesel düzeyde farklılıklar ile karşılıklı etkileşimler ortaya koymaktadır.

Halk oyunları, yüzyıllar boyunca süreklilik gösteren geleneklerin, toplumsal değerlerin ve tarihsel birikimin bir yansıması olarak kültürel mirasın korunması ve aktarılmasında önemli bir işlev üstlenmektedir (Artun, 2001). Halk oyunlarının temel adım yapıları arasında belirli benzerlikler bulunmasına rağmen, tavır ve üslup bakımından dikkat çekici farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Bu farklılıkların oluşumunda halkın yaşam biçimi belirleyici bir unsur olarak öne çıkmakta ve yöresel tavır olarak tanımlanan özgün bir olgu ortaya koymaktadır.

Yöresel tavır, halkın sosyal yaşam biçimi, duygusal yapısı ve çevresel koşullarıyla doğrudan ilişki göstermekte, bu durum halk oyunlarının çeşitlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu çeşitlenme, her bölgenin kendine özgü oyunlarının ortaya çıkmasına neden olmakta ve halk oyunlarının kültürel çeşitliliğin somut bir göstergesi haline gelmesini sağlamaktadır. Halk oyunları, bu yönüyle hem kültürel kimliğin hem de bölgesel farklılıkların belirgin bir yansımasını oluşturmaktadır.

Doğu Anadolu Bölgesi ve Halk Oyunları

Doğu Anadolu Bölgesi, zengin kültürel yapısı ve coğrafi çeşitliliğiyle Türkiye'nin halk oyunları açısından önemli bir yere sahip bulunmaktadır. Bölgenin dağlık yapısı, sert iklimi ve tarih boyunca birçok kültürle etkileşim içinde olması, halk oyunlarının biçimlenmesinde etkili olmaktadır.

Bölgede Halay ve Bar türleri yaygın biçimde oynanmaktadır. Iğdır ve Kars çevresinde Azeri kültürünün izlerini taşıyan Yallı oyunları, Bayburt ve Erzurum civarında ise Bar oyunları öne çıkmaktadır. Malatya, Elâzığ, Tunceli, Van, Erzincan ve Ağrı illerinde Halay geleneği sürdürülmektedir (Aycil ve Çubukçu, 2022). Bu oyunların kökeninde Orta Asya Türk kültürünün hayvan, ağaç, ateş ve toprak kültleri yer almaktadır.

Halay, dayanışma ve toplumsal birlikteliğin bir simgesi olarak değerlendirilmektedir. Düğün, bayram ve asker uğurlama gibi törenlerde sıkça oynanan bu oyun, yöre insanının yaşam biçimini yansıtmaktadır. Bar oyunları ise gücü, mertliği ve disiplini temsil etmektedir. Özellikle Erzurum Barları ve Dadaş figürleri, bölgenin savaşçı ruhunu yansıtmaktadır.

Doğu Anadolu, kültürel olarak çeşitlilik göstermektedir. Kars yöresinde Kafkas etkisi, Van ve Hakkâri'de Kürt kültürünün izlerini taşıyan Govend, Elâzığ ve Malatya'da ise mumlarla icra edilen "Çayda Çıra" oyunu dikkat çekmektedir. Doğu Anadolu halk oyunları, bölgenin tarihsel birikimini, kültürel kimliğini ve toplumsal dayanışma ruhunu günümüze taşımakta ve kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır.

Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Halk Oyunları

Güneydoğu Anadolu Bölgesi halk oyunlarında davul ve zurna temel çalgılar olarak kullanılmaktadır. Bunun yanında kaval, bendir, zambır, bağlama, tanbur ve mey gibi yerel sazlar da görülmektedir. Bölge, tarihsel olarak Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır ve Harput (Elazığ) gibi kültür merkezlerinin etkisinde kalmış; bu durum müziksel çeşitlilik ve oyun tavrının biçimlenmesinde belirleyici olmuştur (Şahinoğlu, 2020).

Adıyaman ve çevresinde "Halay", "Ağırlama", "Govend", "Koçeri" ve "Lorke" gibi oyunlar yaygındır. Gaziantep yöresinde ise "Barak Aşireti"ne özgü ağır, orta ve kıvrak tempolu oyunlar yer almaktadır. Bölgedeki oyunlarda genellikle 2/4 ve 4/4'lük ritimler kullanılmakta; 5/8, 9/8 ve 10/8 gibi karma usuller de görülmektedir (Şahinoğlu, 2020).

Halaylar, en az üç kişinin el ele tutuşarak çizgi veya daire formunda oynadığı oyunlardır. Oyunlarda diz altı bölgesi, omuz ve el figürleri belirgin olup; ritmik yapı genellikle ağırdan hızlıya doğru bir geçiş göstermektedir.

(Gülbeyaz, 2018). Oyun biçimleri, bölgedeki aşiret yapısı ve yerel ağız özellikleriyle şekillenmekte; bu yönüyle hem kültürel etkileşimi hem de yöresel kimliği yansıtmaktadır.

Karadeniz Bölgesi ve Halk Oyunları

Horon, Karadeniz'in karakteristik halk oyunlarından biridir ve temposu oldukça yüksektir. Kelime kökeni Asya dillerine dayanmaktadır; “hor”, “kor” ve “kori” gibi kelimeler “sıra, dizi, tekrar” anlamlarını taşımakta ve Anadolu’da halk oyunları bağlamında kullanılmaktadır (Gülbeyaz, 2018). Benzer biçimde Romanya, Bulgaristan ve Gagauz topluluklarında da horon oyunları görülmektedir.

Korkmaz (2025)’a göre horon, koordinasyon, denge ve ritim becerilerini geliştiren, erkeklerin hızlı ve sert ayak hareketleriyle icra ettiği yüksek tempolu bir oyundur. Kadınlar tarafından oynanan horonlarda hareketler daha yumuşak ve zarif olup, erkeklerle birlikte de oynanabilmektedir. Oyunlar sözlü veya yöresel çalgılar eşliğinde icra edilmekte; başlıca müzik aletleri kemençe, davul, zurna, bağlama, cura ve kavaldır. Horonların ritimleri genellikle 5/8, 7/16 ve 9/16 aksak ölçülerden oluşmaktadır.

Marmara Bölgesi ve Halk Oyunları

Marmara ve Trakya Bölgeleri, Türkiye’nin kuzeybatısında yer almakta ve Bulgaristan ile Yunanistan’a sınır komşuluğu bulunmaktadır. Bölge nüfusu, ağırlıklı olarak Rumeli göçmeni Türklerden oluşmakta; bazı yerlerde Roman toplulukları da yaşamaktadır. Tarihsel açıdan Edirne, bölgenin kültürel merkezi olarak önem taşımakta; günümüzde Tekirdağ da önemli bir merkez konumunda bulunmaktadır.

Trakya halk oyunları, bölgenin tarih boyunca birçok kültürle etkileşim içinde olması sonucu biçimlenmektedir. Göçlerle birlikte yeni dans biçimlerinin benimsenmesiyle repertuvar çeşitlenmektedir. Bölgedeki halk oyunları genel olarak Hora, Karşılama ve Salma (Sallama) olmak üzere üç grupta toplanmaktadır (Gülbeyaz, 2018).

Horalar, el ele veya kol kola tutuşularak sıra ya da daire formunda oynanan oyunlardır. “Kabadayı”, “Beylerbeyi” ve “Kara Yusuf” bu türün bilinen örnekleri arasında yer almaktadır. Karşılama oyunları, karşılıklı biçimde oynanmakta olup “Zigoş” ve “Drama Karşılaması” gibi örneklerle tanınmaktadır. Salma oyunları ise çiftlerin karşılıklı olarak oynadığı “Hanım Ayşe” ve “Ali Paşa” gibi türlerle temsil edilmektedir. Bu oyunlar, bölgede yiğitliği ve kahramanlığı simgeleyen nitelikler taşımaktadır (Gülbeyaz, 2018; Eroğlu, 2024).

Trakya oyunlarında müzik genellikle çift davul ve zurna ile icra edilmektedir. Bunun yanında klarnet, bağlama, darbuka, def ve keman gibi çalgılar da kullanılmaktadır. Oyunlar bir veya iki bölümden oluşmakta; bazen türkölü, bazen de türkölüsüz biçimde oynanmaktadır. Ritim yapıları 2, 4, 5, 6, 7 ve 9 zamanlı usullerle düzenlenmektedir (Eroğlu, 2024).

“Hora” sözcüğü, Türkçe’de “tepme, depme, dapmak” kökleriyle ilişkilendirilmektedir. Balkan coğrafyasında da benzer biçimlerde kullanılan bu kavram, Trakya halk danslarının Balkan kültürüyle olan ortak mirasına işaret etmektedir (Gölbeyaz, 2018). Karşılama oyunları genellikle dokuz zamanlı olup karşılıklı çizgi formunda oynanmakta, hareketler yumuşak ve kıvrak bir biçimde uygulanmaktadır. Horalar ise daire veya yarım daire formunda oynanmakta; serçe parmak, omuz ya da kuşak tutuşuyla icra edilmektedir (Gölbeyaz, 2018).

Trakya halk oyunlarında birlik, sevgi, aşk, yiğitlik ve kahramanlık temaları ön planda bulunmaktadır. Bölgedeki oyunlar, hem kültürel çeşitliliği hem de toplumsal dayanışma anlayışını yansıtan önemli bir kültürel miras olarak varlığını sürdürmektedir (Eroğlu, 2024).

Ege Bölgesi ve Halk Oyunları

Ege Bölgesi, tarih boyunca birçok uygarlığın etkisiyle şekillenmiş köklü bir kültürel yapıya sahip bulunmaktadır. Bu zenginlik, halk oyunlarında en güçlü biçimde Zeybek geleneğinde görülmektedir. Zeybek oyunları, bölge halkının yaşam biçimini, karakterini ve değerlerini yansıtan önemli bir kültürel miras olarak varlığını sürdürmektedir.

Zeybek oyunları yörelere, müziklere ve oynanış biçimlerine göre farklılık göstermektedir. İzmir, Aydın, Muğla, Manisa, Kütahya, Denizli, Afyon ve Uşak illerinde çeşitli Zeybek türleri oynanmaktadır (Sürmeli, 2010). Bu oyunların temelinde asalet, yiğitlik ve onur kavramları yer almakta; figürler, duruş ve ritimler bu değerleri yansıtmaktadır.

Zeybeklik, yalnızca bir oyun biçimi değil, Batı Anadolu toplumunun yaşam felsefesini yansıtan bir gelenek olarak önem taşımaktadır. Sevinç (1994), Zeybekliğin kökeninin Osmanlı öncesi Anadolu toplumlarına dayandığını ve “efe” figürünün cesaret ile adaletin simgesi olarak saygı gördüğünü belirtmektedir. Bu özellikler, Zeybek oyunlarının her hareketinde hissedilmektedir.

Zeybekler biçimsel olarak Ağır Zeybek ve Hareketli Zeybek olmak üzere iki grupta değerlendirilmektedir (Hakalmaz, 1992). Ağır Zeybeklerde yavaş ve gururlu adımlar, kahramanlık temasını ön plana çıkarmaktadır.

Hareketli Zeybeklerde ise daha kıvrak ve esnek figürler görülmektedir. Kadın Zeybeklerinde zarafet ve estetik ön planda yer almaktadır (Sürmeli, 2010).

Müzikal açıdan Zeybekler, çoğunlukla dokuz zamanlı usuller üzerine kurulmaktadır. Davul ve zurna temel çalgılar olup, yer yer bağlama, cura, keman ve klarnet de kullanılmaktadır (Kurgen, 2010; Türkay & Özdek, 2024). Müzikler genellikle serbest ritimli bir girişle başlayıp düzenli ölçülü bir bölüme geçmekte, bu yapı oyunun dramatik etkisini artırmaktadır.

Zeybek oyunları, eğlence aracı olmanın ötesinde Ege halkının kimliğini, özgürlük anlayışını ve toplumsal dayanışmasını yansıtan sembolik bir değere sahip bulunmaktadır. Öztürk (2003), Zeybek figürünün Cumhuriyet dönemiyle birlikte milli kimliğin bir ifadesi hâline geldiğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle Zeybek, Ege'nin kültürel hafızasında canlılığını korumaktadır.

Akdeniz Bölgesi ve Halk Oyunları

Akdeniz Bölgesi, zengin kültürel yapısı sayesinde halk oyunları açısından çeşitlilik göstermektedir. Kahramanmaraş, Adana, Hatay ve Osmaniye illerinde Halay türü oyunlar yaygın biçimde oynanırken, Mersin ve Antalya çevresinde Zeybek ve Teke oyunları öne çıkmaktadır. Özellikle Teke Türkmenlerine ait Teke oyunları, bölgenin folklorik zenginliğini yansıtan ve müzikleriyle birlikte kültürel bir değer oluşturan özgün oyunlardır (Eroğlu, 2017; Akış, 2023).

Akdeniz halk oyunları, Orta Asya Türk kültürünün ateş, toprak, hayvan ve ağaç kültleri gibi motiflerinden beslenmektedir. Ateş etrafında oynanan oyunlar, yiğitliği ve kötü ruhları kovmayı simgelemekte, hayvan figürleriyle gerçekleştirilen hareketler toplumsal çevreyi yansıtmaktadır. Halay, bölgede dayanışma ve toplumsal birlikteliğin göstergesi olarak düğün ve bayram gibi etkinliklerde sıkça icra edilmektedir (Eroğlu, 2017; Akış, 2024).

Zeybek oyunları ise bölgenin güney kesimlerinde bazı yöresel farklılıklar gösterse de ritim, figür ve kıyafet açısından karakteristik özelliklerini korumaktadır. Bu oyunlar, sözlü ve görsel gelenekleri aracılığıyla hem yerel kimlikleri hem de bölgesel kültürel çeşitliliği ortaya koymakta ve Akdeniz'in kültürel mirasında önemli bir yer tutmaktadır (Özdemir ve Turan, 2022).

İç Anadolu Bölgesi ve Halk Oyunları

İç Anadolu Bölgesi halk oyunları, bölgenin coğrafi, kültürel ve tarihsel özelliklerini yansıtan zengin bir folklorik miras oluşturmaktadır. Bölgede öne çıkan oyunlar arasında Seymen Alayı, Ankara Zeybeği ve çeşitli halay türleri yer almaktadır. Ankara Zeybeği, erkekler tarafından oynanmakta;

güç, cesaret ve özgün figürleriyle dikkat çekmektedir. Seymen oyunları ise Anadolu'nun savunuculuk ve kahramanlık ruhunu temsil etmektedir.

İç Anadolu halk oyunları, Orta Asya'dan gelen hayvan, ağaç, ateş ve toprak kültleri etkilerini taşımaktadır. Hayvan temalı oyunlarda oyuncular çeşitli hayvanları taklit ederek sosyal yaşamı ve doğa olaylarını yansıtmaktadır. Burdur yöresindeki "Teke Zortlatması" örnek olarak gösterilebilir. Ateş figürleri ise savaş, yiğitlik ve kötü ruhları kovma anlamlarını taşımaktadır. Bu temalar, oyunların sosyal organizasyonda ve kültürel kimliğin aktarımında önemli bir işlev üstlenmesini sağlamaktadır (Mıhlıdız ve Şahin, 2015).

İç Anadolu'da halk oyunları, düğün, bayram ve diğer sosyal etkinliklerde vazgeçilmez bir rol oynamaktadır. Oyunlarda kullanılan kıyafetler, müzikler ve figürler, bölgenin kültürel çeşitliliğini ve tarihsel birikimini gözler önüne sermektedir. Ritim ve estetik yapıları, İç Anadolu halkının yaşam koşulları ve tarihsel deneyimleriyle doğrudan bağlantılı bir nitelik taşımaktadır (Aslan ve Yıldız Altın, 2023).

Spor Bilimleri Temel Alanında Halk Oyunları ile İlgili Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi

Halk oyunları, aerobik kapasite, kas-iskelet sistemi dayanıklılığı ve kardiyorespiratuvar uygunluk gibi fiziksel parametreleri iyileştiren etkileriyle dikkat çekmektedir. Özellikle Zeybek ve Kafkas halk oyunları gibi figüratif danslar, oyuncuların kas gruplarını aktif hâle getirerek fiziksel performansı artırmaktadır (Turan, ve Turan, 2023). Ayrıca, bar ve halay türündeki oyunlar, bacak, kalça ve karın kaslarının güçlenmesi, esneklik, çeviklik ve denge kabiliyetinin gelişmesi açısından oldukça etkilidir.

Aksoy ve Özdayı (2023)'ya göre, Spor disiplini etkileyen zihinsel unsurların belirlenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Halk oyunları, bireylerin stres düzeylerini azaltmada ve ruhsal rahatlama sağlamada etkili bir araçtır. Evli (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, halk oyunları faaliyetlerinin bireylerin iletişim ve problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur. Bu oyunlar, sosyal etkileşimi artırarak bireylerin kendine güven duygusunu pekiştirir, iletişim becerilerinin gelişimini destekler. Ayrıca grup hâlinde icra edilmesi nedeniyle dayanışma, yardımlaşma ve empati gibi sosyal becerileri de artırmaktadır.

Halk oyunları, bireylerin kültürel kimliklerini güçlendiren ve geleneksel değerleri yaşatan bir araç olarak öne çıkmaktadır. Hoşver, Tiryaki ve Pehlivan (2020) tarafından yapılan bir araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının halk oyunları dersine yönelik tutumlarını incelemiş ve

bu derslerin öğrencilerin kültürel farkındalıklarını artırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Halk Oyunlarının Toplum Hayatındaki Yeri ve Önemi

Halk oyunları, toplumların kültürel kimliğinin korunmasında, sosyal dayanışmanın güçlenmesinde ve kuşaktan kuşağa kültürel değerlerin aktarılmasında önemli bir işlev görmektedir. Bu oyunlar, bireylerin hem fiziksel hem de psikososyal gelişimlerine katkı sağlayan sosyal etkinlikler olarak ortaya çıkmaktadır. Toplum içindeki birey-toplum ilişkilerinin güçlenmesinde halk oyunlarının rolü büyüktür.

Halk oyunları, bireylerin paylaşım, iletişim, hoşgörü ve sorumluluk gibi değerleri benimsemesine katkı sağlamakta ve sosyal becerilerin gelişmesine hizmet etmektedir. Kırsal ve kentsel alanlarda halk oyunları, toplumsal bağları kuvvetlendirmekte, aidiyet duygusunu artırmakta ve kültürel bütünleşmeye zemin hazırlamaktadır (Bişgin, 2001). Farklı yaş ve sosyal grupların kaynaşmasını sağlayan halk oyunları, eğlence amacıyla icra edilmekte, aynı zamanda eğitim, iletişim, kültürel koruma ve toplumsal düzen işlevlerini yerine getirmektedir. Bu oyunlar, sosyal bütünleşme ve milli bilincin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle okullarda, kültürel etkinliklerde ve toplumsal törenlerde halk oyunları yaşatılmakta ve desteklenmektedir.

Halk oyunları, tarihsel ve sosyal bağlamda derin köklere sahip, toplumsal değerlerin öğrenilmesi ve kültürel mirasın yaşatılması açısından önemli bir ifade biçimidir. Sosyalleşme süreçlerinde, toplumsal normların benimsenmesinde ve grup içi uyumun sağlanmasında halk oyunları belirleyici bir rol oynamaktadır. Kadın ve erkeklerin birlikte oynadığı bu oyunlar, toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden şekillenmesine katkı sağlamaktadır (Karacan Doğan ve Yetim, 2011).

Halk oyunları, bireylerin bedensel koordinasyonunu, ritim duygusunu ve estetik algısını geliştirmekte; özgüveni artırmakta ve topluluk içindeki sorumluluk bilincini güçlendirmektedir (Uslu, 2013). Toplumsal etkinliklerde, düğünlerde ve bayramlarda oynanan halk oyunları, bireylerin stres atmasına, toplumsal bağlarını güçlendirmesine ve neşelenmesine yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle halk oyunları, toplumsal dayanışmanın bir göstergesi olarak kültürel yaşamda önemli bir yer tutmaktadır.

Halk Oyunlarının Fizyolojik ve Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi

Halk oyunları, oynanış biçimine bağlı olarak kas-iskelet sistemi, dolaşım ve solunum sistemlerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, Bar,

Halay, Horon, Karşılama ve Zeybek gibi temel halk oyunları sırasında farklı kas gruplarının aktif biçimde çalıştığını göstermektedir. Özellikle bacak, kalça, karın ve sırt kasları güçlenmekte; denge, çeviklik ve esneklik yetenekleri gelişmektedir (Korkutata ve Sönmez, 2016).

Halk oyunları, tempolu yürüyüşten koşuya kadar değişen şiddetlerde aerobik bir egzersiz özelliği taşımaktadır. Düzenli olarak oynayan bireylerde kalp atım hızı, kan basıncı ve vücut yağ oranında düşüş; akciğer kapasitesi, dayanıklılık ve genel kardiyorespiratuvar uygunluk düzeylerinde ise artış gözlemlenmektedir. Karmaşık ayak hareketleri, koordinasyon, dönüşler ve eş zamanlılık gerektiren figürler, bireyin propriosepsiyon, el-ayak-göz koordinasyonu ve ritim duygusunu geliştirmektedir (Aktop ve Karahan, 2012).

Halk oyunları, stresin azaltılması, ruhsal rahatlama ve özgüvenin artması açısından etkili bir sosyal faaliyet olarak değerlendirilmektedir. Grup hâlinde oynanan halk oyunları, sosyal etkileşimi güçlendirmekte; dayanışma, yardımlaşma, empati ve iletişim becerilerinin gelişimine de katkılar sunmaktadır.

Düzenli halk oyunu pratiği, kaygı ve depresif belirtilerin azalmasını; öz-güven, sosyal aidiyet ve genel yaşam memnuniyetinin artmasını desteklemektedir. Özellikle kendi kültürel danslarını öğrenen bireylerde, kültürel kimlik ve aidiyet duygusunun güçlendiği gözlemlenmektedir. Bu özellik, halk oyunlarını sadece fiziksel bir aktivite değil, kültürel ve psikososyal bir gelişim aracı hâline getirmektedir.

Halk oyunları, çocuk ve gençlerin ritim duygusu, koordinasyon, grup bilinci ve takım çalışması becerilerini geliştirmektedir. Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, halk oyunlarının hem fiziksel hem de bilişsel becerileri desteklediğini ortaya koymaktadır. Oyunlar, özellikle okul ortamında sosyal uyumu güçlendiren bir araç olarak kullanılmakta, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal yetkinliklerini artırmaktadır (Aktop Karahan, 2012).

SONUÇ

Türk halk oyunları, bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişimine çok yönlü katkılar sunmaktadır. Fiziksel açıdan incelendiğinde, halk oyunları kas-iskelet sistemi, kardiyorespiratuvar dayanıklılık, denge ve esneklik üzerinde belirgin olumlu etkiler yaratmaktadır. Bar, Halay, Horon, Zeybek ve Karşılama gibi farklı oyun türleri, farklı kas gruplarının aktif biçimde çalışmasını sağlarken, düzenli uygulandığında vücut kompozisyonunu ve motor becerilerini de geliştirmektedir. Bu oyunlar, aynı zamanda aerobik kapasiteyi artırmakta ve kalp-damar sağlığının desteklenmesine de olanak tanımaktadır.

Psikolojik açıdan Türk halk oyunları, stresin azalması, ruhsal rahatlama, özgüvenin güçlenmesi ve sosyal bağların kuvvetlenmesi üzerine birçok fayda sunmaktadır. Grup hâlinde oynanan halk oyunları, bireylerin iletişim ve iş birliği becerilerini artırmakta, empati ve dayanışma gibi sosyal becerilerin gelişmesini desteklemektedir. Ayrıca, kendi kültürel danslarını öğrenen ve uygulayan bireylerde kültürel kimlik ve aidiyet duygusunun güçleneceği gibi, Türk halk oyunlarının bireylerin fiziksel sağlığını iyileştiren, psikososyal gelişimlerini destekleyen ve kültürel değerlerini pekiştiren önemli bir araç olduğu da ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akış, S. (2024). Türk halk oyunlarında taklit unsuruna dair notlar. *Rumelide Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (Ö14), 841-852.
- Aksoy, S., ve Özdayı, N. (2023). An Investigation of Focused Attention Skills in Karate Athletes. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 2(1), 34-45.
- Aktop, A. ve Karahan, N. (2012). Physical education teacher's views of effective teaching methods in physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1910-1913.
- Aktop, A. ve Karahan, N. (2012). Physical education teacher's views of effective teaching methods in physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1910-1913.
- Aslan, E. (2023). *Kültürel değişme ve süreklilik bağlamında Aksaray Yöresi halk oyunları üzerine bir inceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Bilimi Anabilim Dalı, Nevşehir.
- Aycil, S. ve Çubukcu, G. (2022). Geleneksel Türk Halk Oyunlarının Posta Polları Üzerinden Değerlendirilmesi. *Uygulamalı Sosyal Bilimler ve Güzel Sanatlar Dergisi*, 4(8), 1-14.
- Bişgin, Ş. (2001). *Halk oyunlarının üniversite öğrencileri üzerine psiko-sosyal etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Eroğlu, T. (2024). Türkiye'deki Halk Oyunlarının Temel Özellikler, Tür ve Dağılım Bakımından İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 42(42), 67-78.
- Eroğlu, T., (2017), Türkiye'deki Halk Oyunlarının Temel Özellikler, Tür ve Dağılım Bakımından İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (42), 67-78
- Evli, M. (2019). *Halk Oyunları Faaliyetlerinin Bireylerin İletişim ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Güllbeyaz, K. (2018). *Hareket bilimi ve kültürel açıdan Türk halk oyunlarının incelenmesi (Türkiye örneği)*. *Türk halk oyunlarının hareket bilimi ve kültürel açıdan incelenmesi (Türkiye örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Sakarya.
- Hakalmaz, O. (1992). *Ege Bölgesi Ağır Zeybeklerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Hoşver, P. U., Tiryaki, K. ve Pehlivan, M. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının halk oyunları dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 15-23.
- Karacan Doğan, P. ve Yetim, A. (2011). Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3).
- Korkmaz, A. Ş. (2025). *Van Halk Oyunlarının Eğitsel Yönden İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Geleneksel Türk Müzikleri Anabilim Dalı, Van.
- Korkutata, A. ve Sönmez, M. (2016). rekreatif bir faaliyet olarak halk oyunları hareket/kas ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2817-2841.
- Kurgen, O. (2010). İzmir ve Çevresi Zeybek Oyunlarına Eşlik Eden Geleneksel Çalgı Takımları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Mihlandız, N. ve Şahin, M. (2015). Burdur yöresi halk oyunlarının incelenmesi. *İnt J Sci Cult Sport*, 3, 666-677.
- Özdemir, M. D. G. ve Turan, Z. (2022). Halk Dansları/Oyunları Alanında Yapılmış Lisansüstü Tezlere Yönelik İçerik Analizi (Bibliyografya). *ASR Journal*, 607.
- Öztürk, M. (2003). *Zeybek Kültürü ve Müziği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Etnomüzikoloji ve Folklor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Sevinç, C. (1994). *Zeybek Oyunlarının Tarihçe Ortaya Çıkışı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sürmeli, F.M. (2010). *Ege Bölgesi Zeybek Oyunlarının Adlarına Göre Tasnifi ve İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Folklor ve Müzikoloji Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Şahinoğlu, M. G. (2020). *Ağrı Yöresi Halk Oyunlarında Erkek Barları ve Barlar Esnasında İcrâ Edilen Eserlerin Makam ve Usûl Tablîli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Turan, A. ve Turan, Z. (2023). Zeybek ve Kafkas Dansçılarının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 790-807.
- Türkay, M. K. ve Özdek, A. (2024). İzmir Cumaovası Zeybeklerinde Ezgi ve Ritim Yapısı. *Journal of Music and Folklore Studies*, 1(2), 144-164.
- Uslu, M. (2013). Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Psiko-Sosyal Gelişimlerine Etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (39), 1-15.

Spor ve Dijital Kimlik: Gen Z Spor Tüketicisinin Davranışlarının Ele Alınması

Cahit Akkaya¹

Özet

Teknolojik ilerlemelerin yön verdiği dijital dönüşüm, tüketicilerin satın alma karar süreçlerini yeniden biçimlendirmiştir. Bu süreçte internet, mobil teknolojiler ve sosyal medya platformları, bireylerin bilgiye erişim yollarını, markalarla kurdukları etkileşim biçimlerini ve satın alma eğilimlerini temelden etkilemiştir. Özellikle kuşaklar arası farklılıklar, dijitalleşmeye uyum düzeyi ve tüketim alışkanlıkları açısından belirgin biçimde gözlenmektedir.

Dijital göçmenler olarak tanımlanan X kuşağı, teknolojik yenilikleri sonradan benimseyen bir kullanıcı profiline sahipken; Y kuşağı, hem geleneksel hem dijital tüketim davranışlarını bir arada sürdüren bir geçiş nesli niteliğindedir. Buna karşılık, Z kuşağı, dijital dünyaya doğrudan entegre olmuş, teknolojiyi yaşamının ayrılmaz bir parçası haline getirmiş bireylerden oluşmaktadır. Z kuşağı tüketicileri bilgiye anında erişebilmekte, sosyal medya aracılığıyla ürün ve markalara ilişkin değerlendirmelerde bulunmakta ve kişiselleştirilmiş alışveriş deneyimlerini tercih etmektedir.

Bu kuşak, spor etkinliklerine yalnızca izleyici konumunda değil, aynı zamanda dijital ortamlar üzerinden etkileşim kuran aktif katılımcılar olarak dahil olmaktadır. Bu bağlamda, spor markaları açısından Z kuşağı dijital pazarlama stratejilerinin odak noktasını oluşturmaktadır. Mobil uygulamalar, sosyal medya kampanyaları ve etkileşim temelli dijital içerikler, bu kuşağın ilgisini çekmede ve marka bağlılığı geliştirmede kritik bir rol üstlenmektedir. Sonuç olarak, dijitalleşmenin hız kazandığı günümüz ortamında Z kuşağının tüketici davranışları, spor endüstrisinde yenilikçi ve etkileşim odaklı pazarlama anlayışlarını zorunlu kılan yeni bir paradigma ortaya koymaktadır.

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Gökçeada Meslek Yüksekokulucahit.akkaya@comu.edu.tr, 0000-0001-9674-1580

Dijital Çağda Tüketici Davranışı

Teknolojik gelişmelerin hız kazandığı dijital çağ, bireylerin yaşam biçimlerini ve buna bağlı olarak tüketim alışkanlıklarını derinden etkilemiştir. Bu süreçte, sanal ortamlarda gerçekleştirilen içeriklerin tüketimindeki hızlı artış, dijital kültürün önemli bir parçası haline gelmiştir (Yalçiner ve Kilci, 2023). Ayrıca mobil cihazların ve internetin yaygınlaşması, tüketicilerin bilgiye erişim biçimlerini değiştirmiş ve alışveriş süreçlerini de dijital ortamlara taşımıştır (Ryan, 2016). Bu dönüşüm, işletmelerin hedef kitleleriyle iletişim kurma yöntemlerini yeniden tanımlamış; dijital medya araçları işletmeler için vazgeçilmez bir pazarlama kanalı haline gelmiştir. Tüketicilerin bu yeni iletişim biçimlerine hızla uyum sağlaması, dijital pazarlamanın önemini artırmış ve işletmeler açısından stratejik bir alan haline gelmesine neden olmuştur. Günümüzde işletmelerin karşısında artık, dijital ortamda aktif, bilinçli ve etkileşim odaklı **“dijital tüketiciler”** bulunmaktadır (Alan ve diğerleri, 2018).

Yirmi birinci yüzyılın bir diğer adıyla dijital çağ, pazarlama anlayışını kökten dönüştürmüştür; geleneksel pazarlama yaklaşımlarını mekân, zaman ve yöntem bakımından yeniden biçimlendirmiştir. Bu dönüşüm, pazarlama olgusunun dijital platformlara taşınmasına ve dijital pazarlama kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Dijital pazarlama, markaların giderek daha fazla önem verdiği ve hızla yaygınlaşan bir pazarlama türü haline gelmektedir. Bu yaygınlığın temel nedeni, bireylerin dijital teknolojileri yoğun biçimde kullanması ve dijital yaşam biçiminin günlük zamanlarının büyük bir bölümünü kapsamasıdır (Koçarslan ve Kılıç, 2019).

Dijital devrim, pazarlamanın temel dinamiklerini de değiştirmiştir. Artık tüketiciler, fiyatlar konusunda daha fazla şeffaflık talep etmekte, hatta kimi zaman ürünlerin fiyatlarını kendileri belirleyebilmektedir. Örneğin, Priceline.com gibi platformlar tüketicilere fiyat önerme olanağı sunarken, eBay gibi açık artırma sitelerinde alıcılar ve satıcılar doğrudan pazarlık yapabilmektedir. Bu durum, pazarlamanın geleneksel yapısını sarsarak dijital ortamın dinamiklerine dayalı yeni bir anlayışın doğmasına neden olmuştur (Wind ve Mahajan, 2002).

Bu yeni dijital ekosistemde, siber tüketiciler yalnızca ürün ve hizmetlerin alıcısı değil, aynı zamanda üretim ve değerlendirme süreçlerinin aktif katılımcısıdır. Tüketiciler satın almak istedikleri ürünleri fiyat, kalite, işlevsellik veya besin değeri gibi farklı kriterlere göre karşılaştırabilmekte; diğer kullanıcıların deneyimlerini inceleyerek bilinçli tercihler yapabilmektedir. Üçüncü taraf değerlendirmeleri ve kullanıcı yorumları, satın alma kararlarında belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle, dijital teknolojiyle güçlenmiş

tüketicileri yanlış yönlendirmek ya da manipüle etmek giderek imkânsız hale gelmektedir. Günümüz müşterileri, sosyal çevrelerinden aldıkları tavsiyelerle markaları sorgulamakta ve marka sadakatini daha çok güven, şeffaflık ve deneyim temelleri üzerine inşa etmektedirler (Wind ve Mahajan, 2002; Kotler ve diğerleri, 2017).

Kuşakların Dijitalleşme Süreci ve Tüketim Eğilimleri

Dijitalleşme, günümüz dünyasında yalnızca teknolojik bir ilerleme değil, aynı zamanda bireylerin yaşam biçimlerini, alışkanlıklarını ve tüketim tercihlerinin temel dinamiklerini yeniden şekillendiren kapsamlı bir kültürel dönüşüm süreci olarak öne çıkmaktadır. Bu dönüşüm, özellikle farklı kuşakların dijital teknolojilere entegrasyon düzeyleri ve bu entegrasyonun tüketim davranışlarına yansımaları açısından dikkat çekici bir araştırma alanı sunmaktadır. X, Y ve Z kuşakları, dijital dünyayla kurdukları ilişki biçimleri ve tüketim eğilimleri bakımından birbirinden belirgin biçimde ayrılmaktadır (Ökten, 2025).

X kuşağı, dijitalleşme süreci öncesinde doğmuş, yaşamlarının büyük kısmını geleneksel iletişim ve tüketim biçimleriyle geçirmiş bir nesli temsil etmektedir. “Dijital göçmenler” olarak tanımlanan bu kuşak, başlangıçta dijital teknolojilere mesafeli bir tutum sergilemiş olsa da zamanla çevrim içi bankacılık, e-ticaret ve sosyal medya gibi alanlarda uyum sürecine girmiştir (Dursun, 2020). Pragmatist, temkinli ve bağımsız kişilik özellikleriyle öne çıkan X kuşağı, fiziksel mağazalara olan bağlılıklarını korumakla birlikte güvenilir buldukları çevrim içi alışveriş platformlarını da tercih etmeye başlamıştır (Lissitsa ve Kol, 2016). Ayrıca, bu kuşağın dijitalleşmeye uyum sürecinde hane içindeki Z kuşağı bireyleriyle kurdukları etkileşimler önemli bir rol oynamaktadır. Z kuşağı, aile bireylerini dijital alışveriş kanallarına yönlendirme ve çevrim içi tüketim davranışlarını benimsemeleri konusunda teşvik edici bir etkiye sahiptir (Wimalasiri, 2004).

Y kuşağı, genellikle “dijital geçiş nesli” olarak adlandırılmakta ve dijital teknolojilerle gençlik dönemlerinde tanışan, bu süreçte teknolojik yeniliklere adapte olabilen bir grubu temsil etmektedir. Bu kuşak, hem televizyon hem de internet kültürüyle büyümüş; dolayısıyla geleneksel ve dijital tüketim alışkanlıklarını bir arada sürdürebilmiştir. Y kuşağı bireyleri, çevrim içi alışverişin sunduğu kolaylık ve erişilebilirlikten yararlanmakla birlikte fiziksel mağazalardaki deneyimsel alışverişten de vazgeçmemektedir (Manavcıoğlu, 2015).

Z kuşağı ise “dijital yerliler” olarak tanımlanmakta ve teknolojinin içine doğmuş ilk nesil olma özelliği taşımaktadır. İnternet, sosyal medya ve mobil

teknolojiler bu kuşağın yaşam merkezinde yer almakta; çevrim içi etkileşimler, bilgiye erişim ve sosyalleşme süreçleri tamamen dijital platformlar üzerinden gerçekleşmektedir (Quinn ve Oldmeadow, 2013; Thompson, 2013; Giunta, 2017). Z kuşağı, cep telefonu, kablosuz internet ve interaktif oyun teknolojileriyle erken yaşta tanışan ilk nesil olarak dijital iletişimde doğal bir yetkinliğe sahiptir (Bassiouni ve Hackley, 2014). Bu kuşak için alışveriş yalnızca bir satın alma eylemi değil, aynı zamanda dijital deneyimin bir parçasıdır. Bireylerin iletişim kurduğu, bilgi ve destek alışverişinde bulunduğu, fikir paylaştığı ve etkileşimde olduğu dijital bir ortamlar olarak karşımıza çıkan sosyal medya platformları (Kilci ve Göktaş, 2018), özellikle Instagram, TikTok ve YouTube— Z kuşağının ürün ve hizmetleri keşfetmesinde temel bilgi kaynakları olarak görülmekte; bu platformlardaki kullanıcı yorumları, influencer içerikleri ve görsel deneyimler satın alma kararlarını doğrudan etkilemektedir (Taşlıbeyaz, 2019).

Gen Z

Z Kuşağı (Generation Z), toplumsal sorumluluk, çevre bilinci ve eşitlik ilkelerine karşı yüksek duyarlılık gösteren bir nesil olarak tanımlanmaktadır (Dragolea ve diğerleri, 2023). Bu değerler, onların tüketici davranışlarını, marka tercihlerine yönelik tutumlarını ve marka sadakatlerini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Dolot, 2018; Pinto ve Paramita, 2021; Rasheed ve diğerleri, 2023). Kendine özgü değerleri, iletişim biçimleri ve tüketim tercihleriyle Z Kuşağı, işletmeler ve markalar açısından hem yeni fırsatlar hem de yönetilmesi gereken farklı zorluklar ortaya koymaktadır (Talmon, 2019; Tirocchi, 2024).

Kuşak kavramı, aynı dönemde doğan, aralarında biyolojik bir bağ bulunmasa da benzer toplumsal, ekonomik ve kültürel koşullar altında yetiştikleri için ortak düşünce, tutum ve davranış biçimlerine sahip bireyleri ifade etmektedir (Akdoğan ve Hatipoğlu, 2021). Araştırmacılar (Ryan, 2016; Dolot, 2018), bir kuşağı benzer doğum yıllarına, yaş aralıklarına, yaşadıkları coğrafyaya ve gelişimlerinin kritik evrelerinde paylaştıkları ortak deneyimlere göre tanımlanan bir toplumsal grup olarak değerlendirmektedir. Dolot'a (2018) göre bireyleri yaş aralıklarına göre kategorize etme yaklaşımı giderek daha fazla benimsenmekte ve bu kategoriler, genellikle küresel veya kültürel eğilimlerle ilişkilendirilmektedir. Ortak deneyimler, yaşam olayları ve paylaşılan değerler kuşakları birbirine bağlayan en temel unsurlar arasında yer almakta; bu ortaklıklar, kuşaklar arasındaki benzerlik ve farklılıkların analiz edilmesine olanak tanımaktadır (Schewe ve Noble, 2000; Hansen ve Leuty, 2012). Strauss ve Howe (1991) ise kuşakların yalnızca yaş kriteriyle sınırlı olmaması gerektiğini vurgulayarak, kuşak aidiyetini üç temel unsur

üzerinden açıklamıştır: bireylerin algıladığı toplumsal aidiyet, paylaşılan inanç ve davranış biçimleri (öz anlayış) ile tarihsel süreçteki ortak deneyim ve konum (Burge, 2011; Difebrian ve diğerleri, 2023).

Kuşakların sınıflandırılmasında en yaygın kullanılan yöntem doğum yıllarına dayalı dönemlendirmedir. Bu kapsamda 1946–1964 yılları arasında doğanlar Baby Boomer, 1965–1979 arasında doğanlar X Kuşağı, 1980–1998 yılları arasında doğanlar Y Kuşağı, 1995–2009 arasında doğanlar ise Z Kuşağı olarak adlandırılmaktadır (Goh ve Lee, 2018). Bazı araştırmalarda bu sınırlar farklılık gösterebilmekte; örneğin 1995–2012 yılları arasında doğanlar Z Kuşağı olarak tanımlanırken (Kitchen ve Proctor, 2015), bazı kaynaklar 2000 yılı ve sonrasında doğan bireyleri bu kuşak kapsamında değerlendirmektedir (Kuran, 2010; Hatipoğlu, 2014).

Z Kuşağı, çocukluk dönemlerinden itibaren internet ve dijital teknolojilere sürekli erişim imkânına sahip olan ilk nesil olarak dikkat çekmektedir. Bu durum, bireylerin bilgiye anında ulaşma, sosyal medya üzerinden sürekli etkileşimde bulunma ve mobil cihazları günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirme eğilimlerini güçlendirmiştir (Dolot, 2018; Elkatmış, 2024). Dangmei ve Singh (2016), Z Kuşağı üyelerini “dijital bağlantılı”, “iletişime açık”, “içerik odaklı”, “topluluk bilincine sahip” ve “değişime uyumlu” bireyler olarak tanımlamaktadır.

Bu kuşak, hızlı değişimlerle şekillenen bir dünyada doğmuş ve bu nedenle yenilik, dönüşüm ve hız kavramlarını yaşamlarının merkezine yerleştirmiştir. Pratik çözümlere yönelme, hızlı sonuç alma ve teknoloji aracılığıyla süreci kolaylaştırma eğilimleri belirgindir. Sosyal medya platformlarında yoğun biçimde zaman geçiren Z Kuşağı, dijital çağın sunduğu bilgiye erişim imkânlarını etkin biçimde kullanmakta; bu durum onları daha meraklı, araştırmacı ve özgür düşünen bireyler haline getirmektedir (Kavalcı, 2015).

Z Kuşağı Tüketici Davranışı

Z kuşağı, kendinden önce gelen X ve Y kuşaklarından belirgin biçimde ayrılan, özgün tüketim kalıpları ve tutumlarıyla dikkat çeken bir tüketici grubunu temsil etmektedir (Fromm ve Read, 2018). Bu kuşak, sahip olduğu farklı beklentiler ve tüketim eğilimleri nedeniyle spor pazarlaması alanında yer alan markaların içerik stratejilerini dönüştürmeye zorlayan yeni bir tüketici profili olarak değerlendirilmektedir (Mighton, 2020).

Tüketime yönelik sürekli bir güdüyle hareket eden Z kuşağı bireyleri, ürün ve hizmetlere hızlı erişim isteğiyle öne çıkmaktadır. Özellikle dijital platformlarda yoğun biçimde yer almaları, bu kuşağın pasif bir izleyici değil, aktif bir kullanıcı konumunda olduğunu göstermektedir. Z kuşağının

dijital mecralardaki etkinliği, markaların bu gruba yönelik tanıtımlarını yoğunlaştırmasına neden olmuştur. Bu doğrultuda markaların; dikkat çekici görseller, popüler kişiler, mekânlar ve ürünleri içeren kampanyalarla Z kuşağına ulaşmaya çalıştıkları görülmektedir. Ancak dijital ortamların sunduğu sınırsız içerik, bu kuşağın dikkatini toplamak kadar onu ikna etmeyi de zorlaştırmaktadır. Bu nedenle markalar, hedef kitlelerinin karar süreçlerini doğrudan etkileyebilmek amacıyla reklam araçlarını daha stratejik biçimde kullanarak pazarlama iletişiminde fark yaratma çabasına girmektedir (Erdoğan, 2023).

Z kuşağı, cep telefonları, kablosuz internet ve etkileşimli bilgisayar oyunları gibi dijital iletişim araçlarına erken yaşlardan itibaren erişim sağlayan ilk nesil olarak tanımlanmaktadır (Bassiouni ve Hackley, 2014). “Dijital yerliler” olarak adlandırılan bu kuşak, motor becerilerinin gelişmişliği ve teknolojiyi çok yönlü kullanabilme yetenekleriyle öne çıkmakta; sonuç odaklı, hızlı tüketen, tatminsiz ve kararsız bir tüketici profili sergilemektedir (Taş ve diğerleri, 2017). Günlük yaşamlarının büyük bir kısmını internet, akıllı telefon ve tabletlerle geçiren Z kuşağı için teknolojiden bağımsız bir tüketim davranışı neredeyse düşünülemez hale gelmiştir (Bayrakdaroglu ve Özbek, 2018:10). Ayrıca, ailelerinin satın alma kararlarında etkili olmaları, bu kuşağı pazarlamacılar açısından stratejik bir hedef kitle haline getirmektedir. Kişiselleştirilmiş, özgün ve imaj temelli tüketime yönelen Z kuşağı bireyleri, pür tüketici olarak nitelendirilebilecek bir profil ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyleri yüksek ve ekonomik kaynaklara erişimleri görece daha fazla olan bu bireyler, istedikleri ürünleri anında satın alma, hızla tüketme ve yeni deneyimlere yönelme eğilimindedirler (Altuntuğ, 2012).

Teknoloji, önceki kuşaklar için daha çok sanayinin gelişimi ve yaşam standartlarının iyileştirilmesiyle ilişkilendirilirken, Z kuşağı için hem eğlencenin hem de yaratıcılığın kapısını aralamaktadır. Bu kuşağın teknolojiye hâkimiyeti ve internetin yaygın etkisi, onların tüketim kararlarını ebeveynleri kadar güçlü biçimde şekillendirdiğini göstermektedir. Dolayısıyla, geleneksel pazarlama ve tüketici davranışı teorilerinin büyük ölçüde değişime uğradığı ve Z kuşağı tüketicilerinin tüketim alışkanlıklarını yeniden biçimlendirdiği söylenebilir (Kartal ve Tatlı, 2020).

Z kuşağı bireyleri, mal ve hizmetlere ilişkin bilgi edinmek, alternatifleri karşılaştırmak, satın alma işlemlerini gerçekleştirmek ve arkadaş çevreleriyle etkileşim kurmak için çoğunlukla mobil cihazlardan yararlanmaktadır. Sosyal medya kullanımının mobil hale gelmesiyle birlikte zaman ve mekândan bağımsız bir tüketim ortamı oluşmuş; bu durum akıllı telefon kullanımını neredeyse bağımlılık düzeyine taşımıştır (Işık ve Kaptangil, 2018). Bu

nedenle markaların, mobil ve sosyal medya platformlarını bütünleştiren stratejiler geliştirmeleri önem arz etmektedir (Budac, 2014). Z kuşağı, memnun kalmadıkları ürün veya hizmetlerle ilgili görüşlerini sosyal medya aracılığıyla açıkça dile getirmekte ve aynı zamanda ürünleri kendi tarzlarına uygun biçimde yeniden şekillendirmektedir. Dolayısıyla bu kuşak için tüketim yalnızca satın alma eylemi değil, sorgulama, değerlendirme ve yeniden üretim sürecidir. Z kuşağı, üretim ve tüketim olgusuna, yaratıcılığa ve bilinçli tüketime önceki kuşaklara kıyasla daha fazla önem veren bir grup olarak öne çıkmaktadır (Duygulu, 2018).

Spor Tüketicilerinin Davranışları ve Kuşaklararası Farklılıklar

Spor, bireysel veya toplu biçimde gerçekleştirilen, belirli kurallara dayalı, bedensel ve zihinsel gelişimi destekleyen, eğitici ve rekreatif yönleri bulunan bir faaliyettir. Kimi zaman boş zaman etkinliği, kimi zaman ise profesyonel bir meslek alanı olarak değerlendirilen spor, bireyin fiziksel kapasitesini geliştirirken aynı zamanda sosyalleşmesini, dayanışma duygusunu ve rekabet bilincini güçlendiren toplumsal bir olgu niteliği taşımaktadır. Spor, yalnızca fiziksel kapasiteyi geliştirmeye yönelik bir etkinlik değil; aynı zamanda bireyin kendini tanımasını, içsel motivasyonunu güçlendirmesini ve psikolojik dayanıklılığını artırmasını sağlayan çok yönlü bir süreçtir (Göktepe ve Aksoy, 2023). Aksoy ve Durukan (2023) sporun, bireylerin ruhsal iyi oluşunu destekleyen önemli bir unsur olduğunu belirtmektedir. Çetin (2025a) ise sporun anatomi, fizyoloji, kinesyoloji, psikoloji, beslenme ve biyomekanik gibi farklı disiplinlerden beslenerek sürekli bir yenilenme içinde olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla spor, hem bedensel hem de zihinsel iyilik hâlini güçlendiren temel bir yaşam pratiği olarak değerlendirilmektedir (Çetin, 2025b).

Spor tüketimi kavramı, bireylerin sporla ilişkili ürün ve hizmetleri edinme, kullanma ve deneyimleme süreçlerini kapsamaktadır (Erdeveciler ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda, bireylerin spor ürünleri ve hizmetleriyle etkileşim biçimleri fiziksel ve deneyimsel yönleriyle değerlendirilmektedir. Sportif ürünlerin satın alınması, kiralanması veya deneyimlenmesi, spor tüketiminin temel bileşenlerini oluşturmaktadır (R. Ekmekçi ve A. Ekmekçi, 2010). Örneğin, bir spor müsabakasına katılmak amacıyla bilet alan birey, somut bir spor ürünü edinmiş olur; ancak bu bileti etkinliği deneyimlemek için kullandığında, spor tüketimi sürecine aktif olarak katılmış sayılır (Altınbaş, 2007).

Spor tüketicileri, doğrudan veya dolaylı biçimde spor endüstrisine katkı sağlayan bireylerden oluşmaktadır. Bu tüketicilerin etkinliklere katılım

düzeyleri ya da izleyici olarak spor organizasyonlarını takip etme eğilimleri, sektörün ekonomik hacmini doğrudan etkilemektedir. Spor faaliyetlerinin fiziksel iyileşmenin yanı sıra psikolojik rahatlama sağlaması, bireylerin bu etkinliklere katılım motivasyonlarını artırmaktadır (Yavaş, 2005). Spor endüstrisinin değişen yapısı ve küresel ölçekteki rekabet dinamikleri, tüketicilerin beklentilerine uygun farklılaştırılmış ürün ve hizmetlerin geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır (Argan ve Katırcı, 2015).

Toplumsal dönüşümler, bireylerin hem bireysel hem de kolektif deneyim biçimlerini etkileyerek spor tüketim davranışlarını şekillendirmektedir. Günümüzde bireyselliğe önem veren, dijital etkileşime açık ve teknolojiyle iç içe yaşayan spor tüketicileri, geleneksel satın alma kalıplarından giderek uzaklaşmaktadır. Dijitalleşme ve küreselleşme, spor tüketicisinin karar alma sürecini daha karmaşık hale getirmiştir. Bu durum, spor işletmelerinin rekabet avantajı elde edebilmesi için değişen tüketici davranışlarına uyum sağlamasını zorunlu kılmaktadır (Erdoğan, 2025).

Toplumsal yapı, bireylerin spor etkinliklerine katılım sıklığını, ilgi duydukları branşları ve spor ürünlerine yönelik tercihlerini doğrudan etkilemektedir (Mucuk, 2007). Spor tüketicilerinin davranışları üzerinde demografik faktörlerin (yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim vb.) yanı sıra kişisel özellikler de belirleyici rol oynamaktadır. Örneğin, genç tüketiciler spor içeriklerine dijital platformlar aracılığıyla erişmeyi tercih ederken, ileri yaş gruplarının geleneksel medya kanalları üzerinden spor etkinliklerini takip etme eğiliminde oldukları görülmektedir (Mucuk, 2007; Yavaş, 2005).

Kuşak farklılıkları, tüketim alışkanlıklarını biçimlendiren temel belirleyicilerden biridir. Aynı tarihsel dönemde benzer toplumsal koşulları paylaşan bireyler, ortak bir değer sistemi ve tüketim anlayışı geliştirmektedir. Bu durum, spor ürünlerine, hizmetlerine ve etkinliklerine yönelik tutumların analizinde önemli bir çerçeve sunmaktadır. Aynı kuşak içinde bile bireylerin tüketim tercihleri farklılaşabilmekte; kimi bireyler geleneksel spor etkinliklerini tercih ederken, kimileri dijital platformlar üzerinden spor içeriklerini takip etmeyi tercih etmektedir. Dolayısıyla spor yöneticileri ve pazarlamacılar, hedef kitlelerinin düşünce biçimlerini, değer sistemlerini ve tüketim motivasyonlarını derinlemesine analiz ederek daha etkili stratejiler geliştirebilmektedir (Erdoğan, 2025).

Spor markalarına ve spora yönelik ilgi; coğrafi bölge, yaş, cinsiyet, yaşam tarzı ve kişisel tercihlere göre değişkenlik göstermektedir. Spor markaları, X, Y ve Z kuşaklarının değerlerine, ilgi alanlarına ve iletişim biçimlerine uygun yenilikçi pazarlama stratejileriyle bu gruplar arasında bağ kurmaya çalışmaktadır. Markalaşma süreçlerinde uzun vadeli değer yaratma hedefi,

özellikle takım markalarının stratejik yönetimi üzerinden belirginleşmektedir (Woratschek, 2007). Küresel pazarda “athleisure” (atletik eğlence) trendinin etkisiyle spor markalarının konumu daha da güçlenmiş, sporcuların kişisel markalaşma süreçleri ise sosyal medya ve dijital etkileşim temelli yeni bir yapıya evrilmiştir (Saito, 2021).

Kuşaklar arasındaki uyumsuzluklar, markalar için önemli bir risk unsuru oluşturarak güven, etkileşim ve marka sadakati üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Markaların ya da sporcuların belirli bir kuşağın beklentilerine uygun mesajlar geliştirememesi, hedef kitle tarafından ilgisiz veya yapay olarak algılanmakta ve kampanyaların etkinliğini düşürmektedir (Nichols ve Shapiro, 2023; Feng, 2024). Bu nedenle spor markaları ve sporcular, tüketiciyle bağ kurabilmek için özgünlük algısını sürdürmek zorundadır (Moore ve diğerleri, 2018). Spor tüketicilerinin kuşaksal farklılıklarını anlamak, markaların bu gruplarla etkili bir iletişim kurmasına, olası çatışmaları azaltmasına ve kuşaklararası pazarlama stratejilerini geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Kingstone, 2021; Twenge, 2023).

Kuşak farklılıkları yalnızca tüketim davranışlarında değil; iş değerlerinde (Parry ve Urwin, 2011; Zabel ve diğerleri, 2016), kültürel algılarda (Singer ve diğerleri, 2023; Williams ve diğerleri, 2010) ve teknoloji kullanımında da (Baham ve diğerleri, 2022) açık biçimde gözlenmektedir. Bu farklılıklar, hem akademisyenler hem de pazarlamacılar için stratejik bir veri kaynağı oluşturarak tüketici davranışlarının anlaşılmasında ve hedef odaklı pazarlama mesajlarının geliştirilmesinde etkin bir rol oynamaktadır (Williams ve diğerleri, 2010; Brosdahl ve Carpenter, 2011; Li ve diğerleri, 2013; Taylor, 2021).

SONUÇ

Dijital çağ, yalnızca bireylerin alışveriş biçimlerini dönüştürmekle kalmamış, aynı zamanda tüketici kimliğinin yeniden tanımlanmasını da zorunlu kılmıştır. Bu süreç, Z kuşağını özerk, bilinçli, etkileşim odaklı ve hızla karar veren bir tüketici profiline dönüştürmüştür. Geleneksel tüketim modellerinden farklı olarak, Z kuşağı bilgiye erişimde, ürünleri değerlendirmede ve markalarla iletişim kurmada dijital teknolojilerden yoğun biçimde yararlanmaktadır. Sosyal medya platformları, bu kuşağın tüketim süreçlerinde yalnızca bir iletişim aracı olmaktan öte, kimlik inşası, deneyim paylaşımı ve marka algısının biçimlenmesinde merkezi bir işlev üstlenmektedir.

Spor tüketimi bağlamında Z kuşağının dijitalleşme eğilimi, endüstrideki geleneksel izleyici-tüketici modelini dönüştürmüştür. Bu kuşak, spor

etkinliklerini fiziksel olarak deneyimlemenin yanı sıra çevrim içi platformlar üzerinden de takip etmekte ve spor markalarını dijital kimliklerinin bir bileşeni olarak görmektedir. Bu durum, spor pazarlaması ve marka yönetimi stratejilerinde, Z kuşağının beklentilerine uygun, kişiselleştirilmiş ve etkileşim odaklı yaklaşımların geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Dijitalleşmenin etkisiyle tüketici davranışları çok boyutlu bir dönüşüm geçirmekte ve bu dönüşümün merkezinde Z kuşağı yer almaktadır. Z kuşağı spor tüketicilerinin davranış biçimi, gelecekteki pazarlama trendlerini şekillendirecek kadar güçlü bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, spor endüstrisinin sürdürülebilirliği açısından, dijital teknolojilerin sunduğu fırsatların Z kuşağının değerleri ve beklentileriyle uyumlu biçimde kullanılması, markalar için stratejik bir gereklilik hâline gelmiştir.

Kaynakça

- Adriana-Camelia, B. U. D. A. C. (2014). Strategic considerations on how brands should deal with generation Z. *Revista Economica*, 66(5), 6.
- Akduman, G., & Hatipoğlu, Z. (2021). Kim Bu Z Kuşağı?. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 5(9), 203-226.
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). Kadınlarda fiziksel aktivite ve spor. E. A. Uluç & M. B. Karademir (Eds.), *Spor bilimleri üzerine araştırmalar-IV içinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Alan, A. K., Kabadayı, E. T., & Erişke, T. (2018). İletişimin yeni yüzü: dijital pazarlama ve sosyal medya pazarlaması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 493-504.
- Altınbaş, H. (2007). Sporun pazarlaması ve pazarlama iletişiminde spor. *Selçuk İletişim*, 5(1), 93-101.
- Altıntuğ, N. (2012). Kuşaktan kuşağa tüketim olgusu ve geleceğin tüketici profili. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 203-212.
- Argan, M., & Katırcı. H. (2015). *Spor Pazarlaması* (3. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Baham, C., Kalgotra, P., Nasirpouri Shadbad, F., & Sharda, R. (2023). Generational differences in handling technology interruptions: A qualitative study. *European Journal of Information Systems*, 32(5), 858-878.
- Bassiouni, D. H., & Hackley, C. (2014). 'Generation Z' children's adaptation to digital consumer culture: A critical literature review. *Journal of Customer Behaviour*, 13(2), 113-133.
- Bayrakdaroglu, F., & Özbek, Ç. (2018). Kadınların tüketim alışkanlıklarının kuşaklararası boyutu. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 19(42 Kadın Çalışmaları Özel Sayısı), 1-12.
- Brosdahl, D. J., & Carpenter, J. M. (2011). Shopping orientations of US males: A generational cohort comparison. *Journal of retailing and consumer services*, 18(6), 548-554.
- Burge, T. (2011). Self and self-understanding. *The Journal of Philosophy*, 108(6/7), 287-383.
- Çetin, B. (2025a). *Spor ve sağlık*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Çetin, B. (2025b). *Engellilerde spor*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Dangmei, J., & Singh, A. (2016). Understanding the generation Z: the future workforce. *South-Asian journal of multidisciplinary studies*, 3(3), 1-5.
- Difebrin, A., Prameswari, D. Z. A., & Mareta, M. (2023). Artificial Intelligence-Based Counseling for Improving Self-Understanding Through Self Diagnose of Generation Z. *The Proceeding of ICRCs*, 2, 35-42.
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. *E-mentor*, 74(2), 44-50.

- Dursun, İ., Köksal, C. G., Kabadayı, E. T., & Akçöltekin, N. (2020). X ve Y Kuşaklarının Çevrim İçi Alışveriş Eğilimleri: Z Kuşağıyla Etkileşimin Ilımlaştırıcı Rolü. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 34(4), 1377-1405.
- Duygulu, S. (2018). Yeni medya teknolojilerinin k-kuşağının ebeveynleri ile olan iletişimine etkisi. *Tırt Akademi*, 3(6), 632-652.
- Ekmekci, R., & Ekmekçi, A. (2010). Sport marketing. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(1), 23-30.
- Elkatmış, M. (2024). Examination of social media usage habits of generation Z. *Frontiers in psychology*, 15, 1370823.
- Erdeveciler, Ö., Balci, V., & Elmas, M. (2019). Spor Tüketimi Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(S1), 367-382.
- Erdoğan, D. (2025). *Spor tüketicilerinin online platformlarda tüketici sadakatinde sosyal medya kullanımı ve elektronik ağızdan ağıza iletişim etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Erdoğan, M. (2023). Z Kuşağının Satın Alma Davranışına Fenomenlerin Etkisi: İstanbul Esenyurt Üniversitesi Kadın Öğrencileri Örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 3033-3050.
- Feng, Y. (2024). The evolution of influencer marketing: The role of authenticity and strategic planning in building brand relationships online. *Finance and Economics*, 1(10), 1-6.
- Fromm, J., & Read, A. (2018). *Marketing to Gen Z: The rules for reaching this vast – and very different – generation of influencers*. Amacom.
- Giunta, C. (2017). An emerging awareness of generation Z students for higher education professors. *Archives of Business Research*, 5(4).
- Goh, E., & Lee, C. (2018). A workforce to be reckoned with: The emerging pivotal Generation Z hospitality workforce. *International Journal of Hospitality Management*, 73, 20-28.
- Göktepe, M. ve Aksoy, S. (2023). Spor ahlakı ve sporda etik. M. Türkmen & E. A. Uluç (Eds.), *Spor bilimleri üzerine araştırmalar içinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Hansen, J. I. C., & Leuty, M. E. (2012). Work values across generations. *Journal of Career Assessment*, 20(1), 34-52.
- Hatipoğlu, Z. (2014). *Örgütsel Bağlılık ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin X Ve Y Kuşaklarına Göre Farklılıklarının İncelenmesi* (Doktora Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üze-

- rinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717.
- Kavalcı, K. (2015). *Tüketici Karar Verme Tarzları ve Öğrenme Stillerinin Y ve Z Kuşakları Açısından Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kilci, A.K. & Gökaş, Z. (2018). Sosyal medya kullanımının spor kanalları izlenmesi üzerindeki etkisi ve kanal seçimindeki rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 4(18). 1888-1903.
- Kingstone, H. (2021). Generational identities: Historical and literary perspectives. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(10), e12641.
- Kitchen, P. J., & Proctor, T. (2015). Marketing communications in a post-modern world. *Journal of business strategy*, 36(5), 34-42.
- Koçarslan, H., & Kılınç, H. (2019). Dijital pazarlamada tüketici algısı, internette alışveriş üzerine bir araştırma. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (17), 1263-1273.
- Kotler, P., Kartajaya, H., & Setiawan, I. (2017). *from Traditional to Digital*. Sextante.
- Kuran, E. (2018). *Telgraftan tablete*. Destek Yayınları.
- Li, X., Li, X. R., & Hudson, S. (2013). The application of generational theory to tourism consumer behavior: An American perspective. *Tourism Management*, 37, 147-164.
- Lissitsa, S., & Kol, O. (2016). Generation X vs. Generation Y—A decade of online shopping. *Journal of retailing and consumer services*, 31, 304-312.
- Manavcıoğlu, K. (2015). *Kurumsal İletişim Sosyal Medya Yönetimi: Kurumsal Blog Odaklı Yaklaşım*. Beta Yayınları.
- Mighton, S. (2020). *Generation Z and Attending Traditional Spectator Sports: A Study of Contemporary Sport Consumer Behaviour* (Master Thesis). Brock University, Faculty of Applied Health Sciences, Ontario.
- Moore, A., Yang, K. & Kim, H. M. (2018). Influencer Marketing: Influentials' Authenticity, Likeability and Authority in Social Media. *International Textile and Apparel Association Annual Conference Proceedings* 75(1).
- Mucuk İ. (2016). *Pazarlama İlkeleri* (20. bs.). Türkmen Kitabevi.
- Nichols, E., & Shapiro, S. (2023). The impact of authenticity on celebrity athlete social media endorsement messaging. *Sport Marketing Quarterly*, 32(3), 175-188.
- Ökten, B. (2025). X, Y ve Z kuşağının dijital tüketim eğilimleri: Sosyal medya ve bilinçli harcama perspektifi. *Journal of Internet Applications and Management*, 16(1), 31-53.

- Parry, E., & Urwin, P. (2011). Generational differences in work values: A review of theory and evidence. *International journal of management reviews*, 13(1), 79-96.
- Pinto, P. A., & Paramita, E. L. (2021). Social media influencer and brand loyalty on generation Z: the mediating effect of purchase intention. *Diponegoro International Journal of Business*, 4(2), 105-115.
- Quinn, S., & Oldmeadow, J. A. (2013). Is the i-generation a 'we'-generation? Social networking use among 9-to 13-year-olds and belonging. *British journal of developmental psychology*, 31(1), 136-142.
- Rasheed, A. F., & Balakrishnan, J. (2023). Going green and staying loyal: how different are generation Z travellers towards green brand loyalty of hotels. *Tourism Review*, 22, 506.
- Ryan, D. (2016). *Understanding digital marketing: marketing strategies for engaging the digital generation*. Kogan Page Publishers.
- Saito, R. (2021). The expansion of the global sport related market: comparing the sporting brands and the SPA from 2015 to 2019. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 31(2), 127-140.
- Schewe, C. D., & Noble, S. M. (2000). Market segmentation by cohorts: the value and validity of cohorts in America and abroad. *Journal of marketing management*, 16(1-3), 129-142.
- Singer, M. F., Callendar, C. L., Ma, X., & Tham, S. M. (2023). Differences in perceived influencer authenticity: a comparison of Gen Z and Millennials' definitions of influencer authenticity during the de-influencer movement. *Online Media and Global Communication*, 2(3), 351-378.
- Strauss, W., & Howe, N. (1991). *Generations the history of America's future, 1584 to 2069*. Harper Perennial.
- Talmon, G. A. (2019). Generation Z: What's next?. *Medical science educator*, 29(Suppl 1), 9-11.
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçükoglu, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048.
- Taşlıbeyaz, E. (2019). Z kuşağı ile ilgili araştırma eğilimlerinin ve eğitime yönelik katkılarının analizi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 715-729.
- Taylor, C. R. (2021). Generational research and advertising to various age cohorts. *International Journal of Advertising*, 40(5), 683-685.
- Thompson, P. (2013). The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. *Computers & Education*, 65, 12-33.
- Tirotchi, S. (2024). Generation Z, values, and media: from influencers to BeRe-al, between visibility and authenticity. *Frontiers in sociology*, 8, 1304093.

- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of social and personal relationships*, 36(6), 1892-1913.
- Williams, K. C., Page, R. A., Petrosky, A. R., & Hernandez, E. H. (2010). Multi-generational marketing: Descriptions, characteristics, lifestyles, and attitudes. *The journal of applied business and economics*, 11(2), 21.
- Wimalasiri, J. S. (2004). A cross-national study on children's purchasing behavior and parental response. *Journal of Consumer Marketing*, 21(4), 274-284.
- Wind, J., & Mahajan, V. (2002). Digital marketing. *Symphonya. Emerging Issues in Management*, (1), 43-54.
- Woratschek, H., & Ströbel, T. (2019, April). An analysis of brand creation of sport organisations. Vortrag 15th Congress of the European Association for Sport Management. Turin. <http://www.easm.net/download/2007/0c4473b73d644154659ff2646ace86aa.pdf>. Zugegriffen.
- Yalçiner, S. and Kilci, A.K. (2023), "Effect of pistol round and rst kill on match outcome in the counter-strike: global offensive major esports championships", *Aloma: Revista De Psicologia, Ciències De L'Educació i De L'Esport*, Vol. 41 No. 2, pp. 21-25, doi: 10.51698/aloma.2023.41.2.21-25.
- Yavaş, Ö. (2005). *Sporun ekonomi içindeki yeri ve spor pazarlama: Üç büyük spor klübünde uygulamalı bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Zabel, K. L., Biermeier-Hanson, B. B., Baltes, B. B., Early, B. J., & Shepard, A. (2017). Generational differences in work ethic: Fact or fiction?. *Journal of business and psychology*, 32(3), 301-315.

Spor Bilimleri Araştırmaları-4

Editörler:

Ender Ali ULUÇ

Mehmet YÖNAL

Çilem BULUT

 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

ISBN 978-625-5757-62-3

9 786255 757623