

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPORTİF PERFORMANS TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

ESPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ,
MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARI İLE PSİKOLOJİK BECERİ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN

KAYAHAN SANCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA – 2022

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPORTİF PERFORMANS TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

ESPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ,
MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARI İLE PSİKOLOJİK BECERİ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN

KAYAHAN SANCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DOĐ. DR. ATAHAN ALTINTAŞ

ANKARA - 2022

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Spor Bilimleri Anabilim Dalı Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Kayahan Sancı tarafından hazırlanan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 27/07/2022

Tez Adı: Esporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri, Mücadele ve Tehdit Algıları ile Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....

ONAY

Prof. Dr. F. Belgin ATAÇ

Enstitü Müdürü

Tarih: ... / ... /

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU

Tarih: 01/07/2022

Öđrencinin Adı, Soyadı: Kayahan Sancı

Öđrencinin Numarası: 21920143

Anabilim Dalı: Spor Bilimleri

Programı: Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Atahan Altıntaş

Tez Başlığı: Esporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri, Mücadele ve Tehdit Algıları ile Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 35 sayfalık kısmına ilişkin, 01/07/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %18'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öđrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 01/07/2022

Öđrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Doç. Dr. Atahan Altıntaş

TEŐEKKÖR

Bu tezin hazırlanmasında, baŐtan sona kadar her aŐamasında bilimsel dűŐünce disiplini içinde bilgi birikimi, tecrübe ve önerilerini esirgemeyen, sabırla ve anlayıŐla bana zaman ayırıp yardımlarını sunan değerli danıŐmanım Doç. Dr. Atahan AltıntaŐ'a sonsuz teŐekkürler ediyorum.

Eğitim hayatımın bu denli ilerlemesinde desteklerini her zaman gösteren sevgili aile büyüklerim annem HAYRİYE SANCI, babam MEHMET SANCI ve abim KADİRHAN SANCI'ya kucak dolusu sevgi ve teŐekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca bu tezin araŐtırmasında bana gönüllü olarak yardımcı olan tüm antrenör ve sporculara teŐekkürlerimi iletiyorum.

ÖZET

Kayahan SANCI, Esporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri, Mücadele ve Tehdit Algıları ile Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı, 2022.

Bu araştırmada esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, mücadele ve tehdit algıları ile psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 130 amatör erkek esporcu ($\bar{X}_{yaş}=22,37\pm 4.30$) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan esporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, mücadele ve tehdit algılarının ölçülmesi için Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği, psikolojik beceri düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve katılımcıların demografik bilgilerini ölçmek için kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Analizler yapılırken tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon analizi (pearson) ve adımsal regresyon (stepwise) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada esporcuların tehdit ve mücadele algıları, psikolojik beceri düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri esporcu oldukları oyun türü bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Tehdit algısının güven, devamlılık ve Psikolojik Beceri Toplam puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenirken, kontrol ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam puanları arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Regresyon analizi sonucunda, kontrol alt boyutu ve psikolojik beceri düzeyi tehdit algısının negatif yönde belirleyicisi ($F=30,201, p<0,05$), güven alt boyutu da mücadele algısının pozitif yönde belirleyicisi olarak tespit edilmiştir ($F=12,341, p<0,05$). Sonuç olarak, esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik beceri düzeyleri yükseldikçe tehdit algılarının düştüğünü, mücadele algılarının ise arttığını söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık; Elektronik Spor; Psikolojik Beceri; Mücadele Algısı; Tehdit Algısı

ABSTRACT

Kayahan SANCI, Investigation of Mental Toughness Levels, Challenge/Threat Perceptions of and Psychological Skill Level of E-Athletes, Başkent University, Institute of Health Sciences, Exercise and Sportive Performance Master's Program with Thesis, 2022.

The main purpose of this research is to examine the mental endurance levels, challenge and threat perceptions and psychological skill levels of esports players. 130 amateur male esports players ($X_{age}=22.37\pm 4.30$) voluntarily participated in the research. With a view to determine the mental resilience of the esportsmen participating in the research, the Mental Toughness Questionnaire in Sports was applied; to evaluate their perception of struggle and threat, the Challenge and Threat Scale in Sports was used; to find out their psychological skill levels, the Psychological Skills Evaluation Scale of the Athletes is performed and to measure the demographic information of the participants a personal information form is put into use in order to calculate the demographic information of the participants. While conducting the analysis, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation analysis (pearson) and stepwise regression (stepwise) methods are applied. This research was conducted to the threat and struggle perceptions, psychological skill levels and mental endurance levels of esports players do not show a statistically significant difference in terms of the type of game they are esports players. ($p>0.05$). While it is monitored that there is a weak negative correlation between the threat perception, trust, continuity and Psychological Skill Total values, there is a moderate negative correlation between the control and the Mental Toughness Total ($p<0.05$). As a consequence of the regression analysis, control sub-dimension and psychological skill level are detected as negative determinants of threat perception ($F=30,201$, $p<0.05$), and trust sub-dimension is found as positive determinants of perception of challenge ($F=12.341$, $p<0,05$). In conclusion, it is inspected that as the mental toughness and psychological skill levels of esports players increase, their perception of threat decreases while their perception of challenge increases.

Keywords: Mental Toughness; Electronic Sports; Psychological Skill; Perception of Challenge; Perception of Threat

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sporun Tanımı	5
2.2. Dijital Oyun ve Espor	5
2.2.1. Dijital oyun.....	5
2.2.2. Espor.....	8
2.2.3. Esporun tarihsel gelişimi	10
2.2.4. Espor oyun türleri	11
2.2.4.1. Birinci Şahıs Nişancı (FPS).....	12
2.2.4.2. Gerçek Zamanlı Strateji (RTS).....	12
2.2.4.3. Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş Arenası (MOBA).....	12
2.2.4.4. Spor Oyunları (Sports Games)	12
2.2.4.5. Dövüşçü Oyunları (Fighting Games).....	12
2.2.4.6. Kart Koleksiyonu Oyunları (CCG)	12
2.2.4.7. Hayatta kalma-ölüm oyunu (Battle Royale)	12
2.3. Zihinsel Dayanıklılık.....	13
2.3.1. Sporda zihinsel dayanıklılık	13
2.3.2. Zihinsel dayanıklılık boyutları	14
2.3.2.1. Güven.....	15

2.3.2.2. Devamlılık	15
2.3.2.3. Kontrol	15
2.4. Mücadele ve Tehdit Algısı	16
2.4.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı	16
2.5. Psikolojik Beceri Düzeyi.....	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1. Katılımcılar.....	20
3.2. Veri Toplama Araçları	20
3.2.1. Sporda mücadele ve tehdit ölçeği	20
3.2.2. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri	21
3.2.3. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği	21
3.2.4. Kişisel bilgi formu	22
3.3. Verilerin toplanması	22
3.4. İstatistiksel analizler	22
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA.....	29
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR.....	36

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 2: SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

EK 3: SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ÖLÇEĞİ

EK 4: SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Esporculara Ait Mücadele-Tehdit Algısı, Psikolojik Beceri Düzeyi ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalama ve Standart Sapma Puanları.....	23
Tablo 2. Esporculara Ait Psikolojik Beceri Düzeyi ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanları.....	23
Tablo 3. Tehdit Algısının Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	24
Tablo 4. Mücadele Algısının Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	25
Tablo 5. Esporculara Ait Mücadele-Tehdit Algısı, Psikolojik Beceri Düzeyi ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları.....	26
Tablo 6. Esporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin, Mücadele-Tehdit Algılarının ve Psikolojik Beceri Düzeylerinin Oyun Türüne Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	28

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Dijital Oyun Türleri	7
Şekil 2. Spor Eğrisi.....	10

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

TÜDOF	Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu
ESPOR	elektronik spor
FPS	birinci şahıs nişancı
RTS	gerçek zamanlı strateji
PUBG	Player Unknow's Battlegrounds
G.O.	Global Offensive
MOBA	çok oyunculu çevrimiçi savaş arenası
CFI	karşılaştırmalı uyum indeksi
GFI	iyilik uyum indeksi
RMR	artık temelli uyum indeksi
RMSEA	ortalama hata karekök yaklaşımı
NNFI	normlaştırılmamış uyum indeksi
SRMR	standartlaştırılmış ortalama hata karekök yaklaşımı
IFI	artırmalı uyum indeksi
AGFI	düzeltilmiş iyilik uyum indeksi
NFI	normlaştırılmış uyum indeksi
SPSS	sosyal bilimler için hazırlanmış istatistik programı
N	sayı
TLI	Tucker-Lewis indeksi
SS	standart sapma
ORT	ortalama
P	anlamlılık değeri
B	regresyon katsayısı
T	serbestlik derecesi
F	frekans
R	korelasyon katsayısı
R ²	belirleyicilik katsayısı

1. GİRİŞ

İnsanlığın var oluşundan bu yana topluluklar ve insanlar süre gelen bir değişim içinde olmuşlardır. Tarihin ilk zamanlarından bu yana spor aktiviteleri de insan topluluklarında yerini almış ve bu süreç içerisinde sporda değişim ve gelişim sağlamıştır. O dönemlerde insanların sporu kendilerini korumak ve savaşmak için yaptıkları düşünülerek savaş eğitimi için spor yapıldığı algısı hâkim olmuştur (1). Bu sporlar genellikle atıcılık ve binicilik gibi savaşlarda kullanılan fiziksel aktivitelerin yapıldığı sporlardır. Günümüzde atıcılık ve binicilik spor olarak yapılmaktadır ve bugünkü formuna gelene kadar değişimlerden geçmiştir (2). Esporda (elektronik spor) tıpkı geleneksel spor branşlarının gelişimi gibi teknoloji ile uyumlu bir şekilde ilerleme sergilemiştir. Esporun günümüzde çevrimiçi hale gelmesi yaygınlığını daha artırmıştır. İnternet ve teknoloji üst düzey hale gelerek serbest zaman değerlendirme aktivitelerimizin yani oyunlarımızın da evrim geçirmesine, yeni oyunlar üretilmesine ve bu gelişim sürecinin sonunda da esporun hayatımıza girmesine imkân sağlamıştır (3). Özellikle son 20 yıllık süreçte hızla gelişen espor sektörü geleneksel spora göre çok hızlı bir yol kat ederek, aynı seviyede izleyiciye ulaşmış ve bu alanın büyük ilgi toplamasını sağlamıştır. Bu yükseliş büyük firmaların ve sponsorların da ilgisini fazlasıyla çekmiştir (4).

Halen esporun spor olup olmadığı bir tartışma konusudur fakat her ne kadar bu durum netlik kazanmasa da çok büyük kitlelerin izlediği ve milyon dolarların verildiği ödül havuzu olan bu turnuvaların yeni nesli etkisi altına aldığı kaçınılmaz bir gerçektir. Aynı zamanda geleneksel sporda olduğu gibi rekabetçi bir mücadele içerisinde olan sporcular bazı psikolojik etkenlere maruz kalmakta ve bunlar kişinin veya takımın gösterdiği en iyi performans değerlerine ve başarıya etki etmektedir. Sporcunun kapasitesini ve performansını dışı vurmasını sağlayan etkenlerin başında kalıtsal ve çevresel faktörler yer almaktadır. Kalıtsal unsurlar doğuştan gelen ve nesilden nesile aktarılacak değişmeyen özelliklerdir. Bu özelliklerden biri de insanda var olan yeteneklerdir. Nesilden nesile aktarılan bu unsurlar, kullanıldığı sürece gelişebildiği gibi kullanılmadığında ise körelebilmektedir. Bu yetenekler içinde sporcuların performanslarını en üst seviyeye çıkarabilecek yetenekler mevcuttur. Ancak yüksek performans için sadece yetenek yeterli olmamaktadır. Yeteneğin yanı sıra antrenman ile sporcunun eksik olan hareketlerini tekrar ederek bilinçaltına yerleştirmesi ve yeri geldikçe kullanması anlamına gelen sportif beceri de oldukça önemlidir. Sportif becerinin gelişmesi ve kalıcılığının devamı içinde psikolojik beceriye ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik beceriler sporcuyu motive ederken aynı zamanda mevcut

yetenekleri ortaya çıkaran ve sonucunda başarıyı getiren unsurlardır (5). Bu unsurların içinde hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, düşüncenin yönünün değiştirilmesi ve gevşeme teknikleri yer almaktadır. Bu teknikler ile üst seviyeye çıkan performansın ve motivasyonun sağlanmasındaki birleşim noktası, psikolojik becerilerin kazanılmasıdır.

Sportif aktivitelerde yüksek performans sergilemek için konsantrasyon, motivasyon, hedef belirleme, kendine güven duygusu, pozitif düşünce ve kontrol gibi psikolojik becerilerin öğrenilerek gelişmesini sağlayan, sistemli ve programlı süreç olan (6) psikolojik beceri antrenmanları fazlasıyla önem taşımaktadır. Psikolojik beceri olarak tanımlanmış olan içsel çalışmaların hedefi, sporcuların kendileriyle daha uyumlu olması ve kendi içindeki gücü keşfederek o güce inanması, ayrıca spor hayatı süresince gerçekten istediklerini tanımlayarak o isteklerine ulaşmak amacıyla daha yaratıcı, güvenli ve doğal olabileceğine dair yardımcı olmasıdır (7). Psikolojik beceri antrenmanları sporcuların olumsuz durumlarla başa çıkabilmeleri için önem arz etmektedir. Özellikle stresin yoğun olduğu yarışlarda sporcuların duygu durumları performansın belirleyicisi olmaktadır. Bu noktada sporcunun yarışmayı mücadele ortamı mı yoksa bir tehdit olarak mı algıladığı da önem kazanmaktadır. Spor psikolojisi alanında son yıllarda popüler olan kavramların başında mücadele ve tehdit algısı kavramı gelmektedir. Sporcular gerek antrenman gerekse yarışlarda yoğun bir rekabet ortamına maruz kalmaktadır (8). Geleneksel sporların dışında espor turnuvalarında da bu yoğun rekabet ortamı bulunmaktadır. Gerçekten de yüksek değerli hedeflerin getirdiği baskı, sonuçların belirsizliği ile bir araya geldiğinde sporun birçok sporcu için stresli hale gelmesine neden olmaktadır. Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Teorisi (9), sporcuların rekabet stresini ya mücadele ya da tehdit olarak değerlendirdiklerini önermektedir. Bu teoriye göre, rekabet ortamı, öz yeterliliği ile algılanan kontrol seviyeleri yüksek olan ve yaklaşım hedeflerini benimseyen bireylerde mücadele edilecek durum olarak görülmektedir. Diğer yandan, öz yeterliliğin düşük, kontrol algılarının az ve kaçınma hedeflerinin daha belirgin olduğu durumlarda ise tehdit ortaya çıkmaktadır (9). Mücadele ve tehdidin sadece performans durumlarında ortaya çıktığını ve çaba, belirsizlik ve/veya tehlike duygusu ile karakterize olduğunu unutmamak gerekmektedir (10). Düzenlenen büyük espor turnuvalarında zorlu rakiplerin olması ve rakibine karşı tehdit ya da mücadele algısının oluşmasını sağlamaktadır. Herhangi bir tehlike algısı söz konusu olmadığında ise bireyin mücadele veya tehdit deneyimleme olasılığı çok düşük olmaktadır (10). Bir mücadele durumunun hem olumlu hem de olumsuz duygular ile ilişkili olduğu söylenirken, bir tehdit durumu sadece olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir (9, 11). Dahası; duyguların bir zorluk veya mücadele gerektiren durumlarda performans için kolaylaştırıcı olabileceği

düşünülürken, bir tehdit durumunda zarar verici olduğu ileri sürülmektedir (9, 12). Yakın zamanda yapılan araştırmalar bunu desteklemiş, bir tehdit durumunun daha büyük bilişsel ve somatik kaygı ile ilişkili olduğunu ve bir mücadele durumuna kıyasla kaygı tepkilerinin daha zarar verici bir şekilde yorumlanabileceğini ortaya koymuştur (13, 14). Bunun yanı sıra üst düzey sporcuların yüksek performans sergilemeleri için önemli etkenlerden biri de zihinsel dayanıklılıktır.

Zihinsel dayanıklılık, genel olarak belli başlı yaşam zorluklarına (örneğin sevilen birinin ölümü) karşılık verilen tepkiler bağlamında incelenmektedir. Öyle ki, göreceli olarak olumlu sonuçların ortaya çıkması veya patolojik semptomların olmaması, olaya karşı sağlam bir tepki verilmesi ile tutarlıdır. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığa daha geniş bir bakış açısı, onun genel olarak strese neden olan unsurlarla başa çıkabilmek için de anlamlı olması gerektiğini ileri sürmektedir. Genellikle başarı ve adaptasyon tabiriyle bilinen zihinsel dayanıklılık (15), stresin negatif yönlerini aşağı çeken ve adaptasyona yardımcı olan bir kavramdır (16). Ayrıca zihinsel dayanıklılık kavramı, kişilerin karşılaştığı olumsuz hayat tecrübelerine pozitif direnç gösterme biçimi olarak da söylenebilmektedir (17). Kişiler yaşadığı negatif durumlarla ilk defa rastladığında, negatif duygular hissetmekte, sonrasında rastladığı bu negatif olaylarla şekillenen yeni konuma genellikle ayak uydurabilmektedir. Kişiler bu olaylar silsilesindeki yaşananlara ayak uydurma durumundaki en önemli etken zihinsel dayanıklılık algısıdır (17, 18, 19, 20). Zihinsel dayanıklılığı daha iyi olan kişiler, rutin yaşantılarında denk geldiği olumsuzlukları alt etmekte daha iyi olduğu gibi, bu yaşananları avantaja çevirmekte ve süreklilikte daha başarılıdırlar. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan kişilerde ise, kopma ve yeniliklere karşı koyma, kabullenmeme durumu söz konusudur (21, 22). Birçok yönden bakıldığında aslında zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkan ve adaptasyon sürecini olumlu bir şekilde tamamlayan bir karakter şeklidir (16). Bazı yapılan çalışmalarda bireylerin zihinsel dayanıklılıkta yetenekli olarak dünyaya geldikleri ortaya atılmıştır (23). Fakat zaman geçtikçe yapılan bazı araştırmalarda bu özelliğin yaşantı yoluyla bireylerin kazanabileceği fark edilmiştir (24). Son olarak zihinsel dayanıklılık için; olumsuz olaylarla karşılaşıldığında anlaşılan, yaşananlarla deneyimlenen, zamanla bireylerde kazanımlarla oturan bir yapı olduğu söylenebilir (25). Espor karşılaşmalarında başarı için bireyin hızlı karar verme, soğukkanlı olma ve doğru hamleyi yapma becerilerini kısa bir sürede kullanması gerekmektedir. Stres altında hata yapma olasılığının artması ile birlikte başarısızlığın gelmesi de kaçınılmaz olabilmektedir. Bu sebepten ötürü geleneksel sporun yanı sıra esporda da zihinsel dayanıklılık çok önemlidir.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, mücadele ve tehdit algıları ile psikolojik becerileri düzeylerinin incelenmesidir.

Espor karşılaşmalarında el göz koordinasyonunun önemli olduğu gibi bir o kadar da zihinsel süreç ve bu süreçte psikolojik etkenler çok önemlidir. Araştırmamızda ele alacağımız mücadele ve tehdit algısı, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik beceriler bir esporcunun tüm yaşamında ve espor kariyerinde büyük rol oynayabilmektedir. Buna ek olarak psikolojik performansın ön plana çıktığı bu branşta spor psikoloğu desteğinin de önemi yadsınamaz. Bu nedenle, çalışmamızda esporcuların psikolojik performans desteği alıp almadıkları da incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda çıkacak olan sonuçların ilerleyen süreçte bu mesleği yapacak olan esporcuların, ailelerinin ve antrenörlerinin doğru bir yol izlemeleri için önemli kaynak olacağı hedeflenmektedir. Ayrıca hızla gelişmekte olan espor alanında yapılan akademik çalışmalar için de bir kaynak ve yol haritası olması beklenmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sporun Tanımı

Birçok farklı tanım ile karşılaştığımız spor sözcüğün temeli Latince'den gelmektedir. Uzaklaşmak, oyalanmak, birbirinden ayırmak anlamlarına gelen “delport” ya da “disport” kelimeleri zaman geçtikçe değişime uğrayarak “sport” sözcüğü halini almıştır (26). Spor insanlığın başlangıcından bu yana var olan bir olgudur. İlk insanların hayatta kalmak için yapmış olduğu avlanma, kendini koruma ve toplayıcılık faaliyetlerinin temelinde günümüzdeki spor hareketleri yatmaktadır (27).

Spor, günümüzde birçok farklı tanım ile karşımıza çıkmaktadır. Bunun sebebi araştırmacıların farklı açılardan incelemesinden kaynaklanmaktadır. Bu tanımlardan birkaçını ele almak gerekirse;

Spor çok yönlü, faydalı ve çeşitli amaçları olan aynı zamanda birçok kapsamı olup evrensellik kazanan bir etkinliktir. İnsanların ruhsal ve bedenen sağlıklarının iyi olması, karakterlerinin gelişimi, yetenekleri ve yaşadığı ortama uyumunu kolaylaştırmak için aynı zamanda uluslararası barışı sağlamak, rekabet çerçevesinde savaş, heyecan, yarış ve kazanmak için yapılan tüm etkinlikleri de spor olarak tanımlayabiliriz (28).

Bu bağlamda spor serbest zaman değerlendirilmenin yanı sıra, profesyonel olarak spor yapan kişiyi geliştiren, sosyalleştiren, bütünleştiren ve içerisinde rekabet barındıran kültürel bir olaydır (29).

Başka bir tanımda ise spor, bireysel ya da takım olarak yapılan, zihinsel, duygusal ve psiko-motor özelliklerin gelişmesini sağlayan sağlık, eğlence, şov veya macera amacıyla yapılan belli kurallar çerçevesinde yarışma ve mücadele odaklı, zihinsel ve bedensel aktivitelerin yapıldığı faaliyetlerdir (30).

Eski zamanlardan günümüze kadar spor hem amatör hem de profesyonel olarak karşımıza çıkmıştır. Bu noktada sporu, profesyonel ve amatör sporu, kitle sporu ve elit spor olarak birbirinden ayırabiliriz. Herkesin katılabildiği rahatlamak, sağlıklı olmak, stresten kurtulmak, sosyalliği artırmak için yapılan serbest zaman etkinliklerini kitle sporu olarak adlandırırken, katılımın belirli yaş, profesyonellik ve performansa dayalı olduğu spor türüne elit spor diyebiliriz (31).

2.2. Dijital Oyun ve Espor

2.2.1. Dijital oyun

Hızlı gelişen teknoloji ve dünya genelindeki her bütçeye uygun fiyatlar, insanların oyunlara hızla ulaşmasını sağlamış ve bu artış da beraberinde kitlelerin de artmasına imkân

sağlamıştır. Literatüre baktığımızda bilgisayar oyunları, video oyunları, elektronik oyunlar gibi birçok terim bulunsa da “Dijital Oyun” kavramı tüm diğer tanımları kapsamaktadır (32).

Bilgisayar, tablet, cep telefonu vb. araçlar aracılığıyla çevrimiçi (online) ya da çevrimdışı (offline) olarak oynanan oyunlara literatürde dijital oyun adı verilmiştir. Ülkemize genellikle bilgisayar oyunu olarak adlandırılan bu dijital oyunlar elektronik ve video oyunları olarak da nitelendirilmektedir (32).

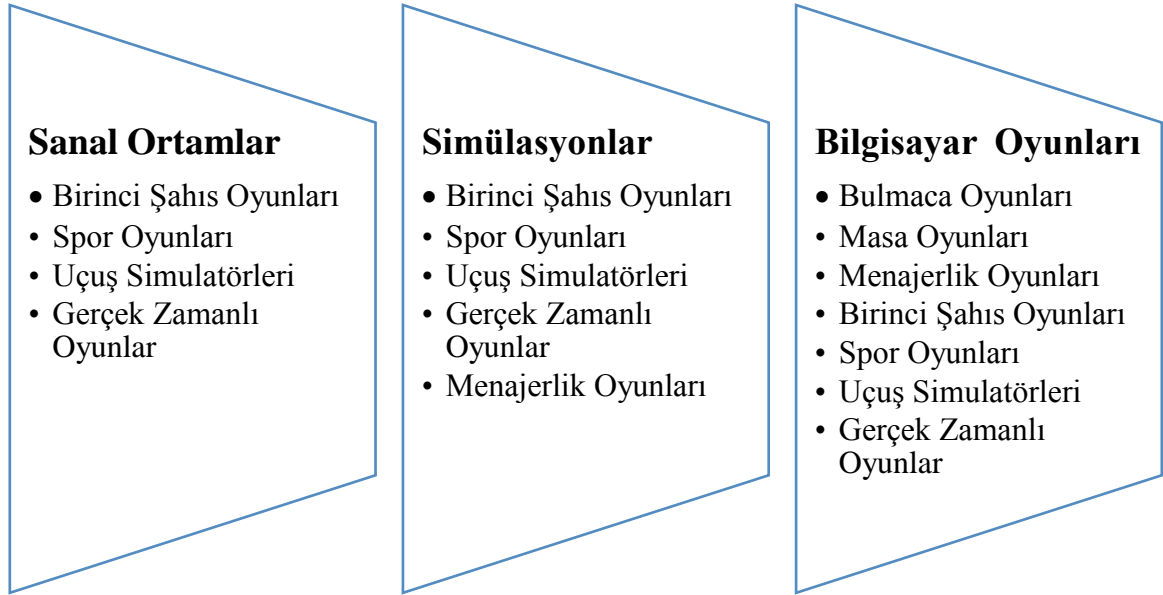
2011’de kurulup, 2013’te Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu bünyesine dahil olan Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TÜDOF) ise 2012 yılındaki raporunda; “oyuncunun elektronik bir sistem veya bilgisayarla kurduğu etkileşim neticesinde oluşan sonucun, ekran veya benzeri bir görüntü sistemi aracılığı ile gösterilmesidir.” ifadesi kullanılmıştır.

Dijital oyunlar; video oyunları, elektronik oyunlar, etkileşimli oyunlar, bilgisayar ve mobil oyunlar olarak ifade edilmektedir (33). Hepsinin temel ortak noktası, oyuncunun bir ekran karşısında oyuna katılım sağlamasıdır. Dijital-çevrimiçi oyunlar bilgisayar ve konsol oyunları olarak sınıflandırılmaktadır (34, 35).

Dijital oyunun unsurları; oyuncu olarak nitelendirilen oyunu oynayan bir insan, anlaşılabilir görüntüler, sesler, metin özelliklerini kapsayan temsil işareti, uyulması zorunlu olan ve önceden kodlanmış kurallar, oyundaki fiziksel özelliklerini tasarlayan simle edilmiş çevre özellikleri ve oyunu oynamayı sağlayan fare, ekran, klavye, konsol gibi ekipmanlardır (36). Dijital oyun tarihine baktığımızda kullanılan donanımsal araçların yanı sıra grafik tasarımları, yazılım ve kodlamalar, temalar gibi özelliklerin oyunlara dahil edildiği görülmektedir. Dijital oyunlar kronolojisinde 1940’lı yıllar başlangıç olarak gösterilebilir. Goldsmith ve Mann tarafından 1947 yılında tasarımı gerçekleştirilen “Cathode-ray Tube Amusement Device” isimli cihaz ilk dijital oyun olarak kayıtlarda bulunmaktadır (37). Nükleer fizikçi olan William Higginbotham 1958 yılında osiloskop bir ekran kullanarak “Tennis for Two” isminde bir oyun geliştirip Ulusal Brookhaven Laboratuvarında iki sene sergilemiştir (38). Massachusetts Teknoloji Enstitüsü’nde (MIT) 1962 yılında Steve Russel tarafından geliştirilen Spacewar oyunu dönemin önemli ve ilgi gören oyunudur (39).

1983 yılına geldiğimizde “Kuzey Amerika Dijital Oyun İflası” yaşanmıştır. O döneme kadar yaşanan güzel gelişmelerin ardından üçüncü parti oyun geliştiricileri, taklitçi, ucuz ve kalitesiz üretilen birçok oyun piyasaya girmiştir ve bu sektörde para kazanmayı uman birçok yeni şirket ortaya çıkmıştır (40). Famicom isimli oyun konsolu üreticisi 1983 yılında Japonya’da daha sonra 1985 yılında Nintendo Entertainment System (Nintendo Eğlence Sistemi) ile Amerika pazarında yerini almış ve ardından gelen başarı ile bu iflas döneminin sona ermesine katkı sağlayarak ve Amerika’nın piyasadaki hakimiyetini eline almıştır (41).

CD-ROM teknolojisinin gelişmesi de 1990'ların başında sektörde önemli gelişmelere imza atmıştır. CD-ROM teknolojisi sonrası bellek kapasitesinin artmasıyla birlikte daha iyi grafikler ve sesler ile dijital oyun sektöründe önemli bir adım atılarak oyunlarda tam hareketli video (FMV) kullanılmaya başlanmıştır (40). İki binlere kadar kutulu oyunlar ve konsol oyunları hâkimiyet gösterirken, internetin kullanımının artması ile kişisel kullanım fazlaşmış ve çevrimiçi oyunlar bu sektörde yerini almıştır. Ekte gösterilen Şekil 1'de dijital oyun türleri gösterilmiştir.



Şekil 1: Dijital Oyun Türleri

2.2.2. Espor

Teknolojinin destekleriyle spor gelişmelerini sürdürürken bir yandan da teknoloji spora yeni branşlar eklenmesini sağlamıştır. Bilgisayarın gelişmesi ile oyunların çok daha donanımlı hale gelmesi ve internetin de bunlara katkısıyla espor kavramı ortaya çıkmıştır. Espor terimine baktığımızda genel olarak profesyonel oyun, siber spor, siber atletizm, rekabetçi oyun gibi terimlerle ifade edilmektedir. Espor çoğunlukla genç yaş gruplarına hitap ederken ortalama olarak bir esporcunun 15-25 yaşları arasında olduğu görülmektedir (42).

Espor dünyada yaygın olarak bilinmese de espor takımları, formları, hayranları, küresel organizasyonları, ligleri ve uluslararası federasyonları bile mevcuttur (43). Popülaritesi git gide artan akademik ve endüstriyel olarak birçok kişinin dikkatini çeken espor için literatürde birçok tanıma rastlanmaktadır.

Asya Elektronik Spor Federasyonu (AESF) esporu, “Elektronik cihazların rekabetçi faaliyetler için bir platform olarak kullanılması anlamına gelen elektronik ve spor birleşimi” olarak tanımlamaktadır. Federasyon resmî sitesinde oyuncuların çevrimiçi ya da yerel ağ ortamında milyonlarca izleyici çeken turnuvalarda kupa, madalya ve/veya para ödülleri için birçok rekabetçi oyunla mücadeleler gösterdiğini belirterek, espor ile mantıksal düşünme, reaksiyon, el-göz koordinasyonu ve takım ruhunu geliştirebildikleri ifade edilmiştir (44).

Espor bir takım ya da bireysel olarak elektronik ortamda çeşitli oyun kategorilerinde turnuvalar ve maçlar düzenlenmesini ifade etmektedir. Espor karşılaşmalarının geleneksel spor karşılaşmalarından farkı, mücadelenin fiziksel bir ortam yerine elektronik ortamda gerçekleşmesidir (45).

Argan ve arkadaşlarına göre espor hem fiziksel hem zihinsel çaba ile dünyanın iki farklı ucundan insanların internet aracılığıyla oyun oynayabileceği ya da dünyanın farklı yerlerinden gelen insanların buluşup yarışabileceği spor organizasyonlarıdır (46).

Wagner esporu “İnsanların iletişim ve bilişim teknolojilerinin yardımıyla, zihinsel ve fiziksel yeteneklerini geliştirdiği ve eğittiği bir spor aktivitesi.” olarak tanımlamıştır ve bu tanımla esporun bilişsel ve zihinsel boyutuna dikkat çekmiştir (4).

Yakın zamana geldiğimizde espor kulüpleri sporcularının düzenli antrenman yapabilmesi, aynı ortamı paylaşabilmesi, düzenli uyku ve beslenme sistemini koruyabilmeleri için oyun evleri (Gaming House) adında sosyal tesisler inşa ederek takım performansını yükseltmeyi hedeflemektedirler. Geleneksel sporcularla benzer bir yön olarak esporcular kazançlarını katıldıkları turnuvalar, sponsorluklar, koçluk ücretleri ve canlı yayınlardaki reklamlardan elde ederler (47).

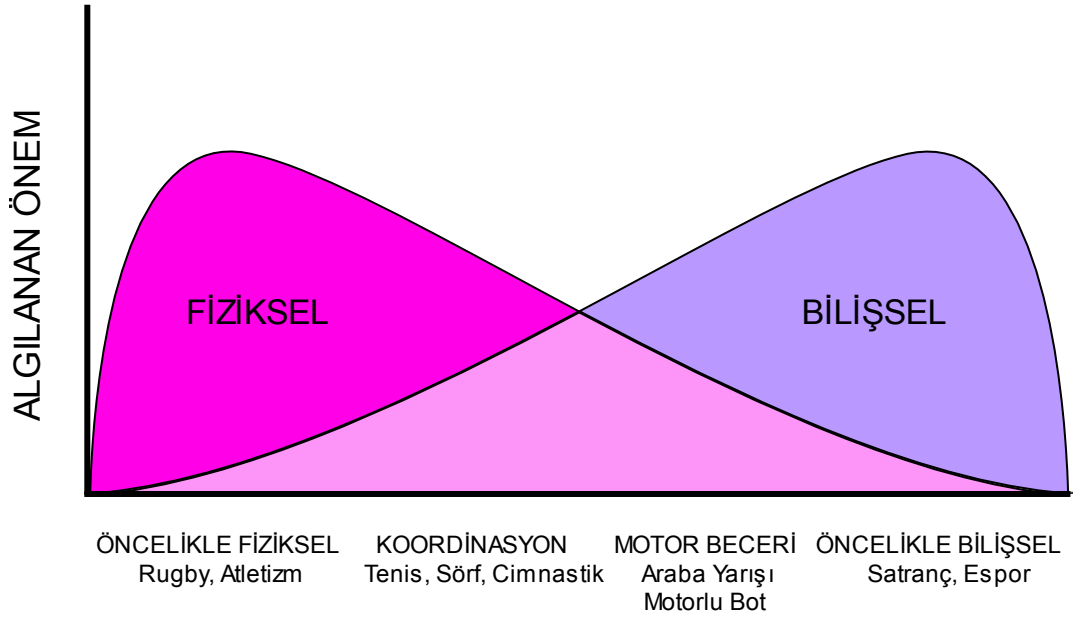
Esporda fiziksel aktivitelerden çok bilişsel aktiviteler daha yoğun görülmektedir. Bu sebeple esporcular bir oyuna odaklanarak o oyunun üzerinde uzmanlaşır, düzenli antrenmanlar yapar ve turnuvalara katılırlar. Esporcuların birçoğu klan üyeleridir. Dijital oyunlarda klan, geleneksel sporlardaki kulüpler ile aynı anlama gelmektedir. Bu klanlar düzenli antrenmanlar yaparak liglere ve turnuvalara hazırlanırlar (48). Klanlar genelde bir lider ve diğer oyunculardan oluşur. Klan liderleri olan kişi takıma yeni üyeler olarak ya da yetersiz üyeleri çıkararak takımdaki oyuncuları belirlemekle birlikte turnuvalardaki maç kadroları, takım taktikleri ve sponsor bağlantılarını kurarak klan lideri rolünü üstlenmektedir (49).

Esporun içinde bulundurduğu elektronik oyunlar, medya, spor ve iş unsurlarının bir bileşimi olarak ifade edilmektedir. Bu unsurlar göz önüne alındığında esporun gelişmesi, küresel olarak büyüüp büyük kitlelere ulaşmasının yan sıra, esporun bir spor türü olup olmadığı konusunda da tartışmaların yaşandığı bilimsel araştırmalarda mevcuttur (49).

Bu tartışmaların temel sebebi esporcuların fiziksel bir aktivite yapmıyor olmasından kaynaklıdır. Koltukta oturarak spor yapılmayacağını sporun fiziksel bir aktivite olduğunu savunan görüşler yaygındır fakat esporda yoğun olmasa da fiziksel aktiviteler bulunmaktadır. Esporda da geleneksel sporlarda olduğu gibi müsabakalar/karşılaşmalar vardır ve taktik, strateji, takım ruhu, motivasyon gibi ustalık gerektiren yönlerin bulunması, bir esporcunun dakikada 400 hamle yapması ve bir müsabakada araba yarışçısı kadar kortizol üretmesi ile kalp atışlarının bir maraton koşucusuyla aynı benzerlikte olması esporda fiziksel bir aktivite sonucu oluşan fizyolojik aktiviteleri açığa çıkarmasının göstergesi olarak ileri sürülmüştür (50, 51).

Witkowski, esporcuların performanslarını sergiledikleri müsabakalarda başarılı bir sonuç elde edebilmeleri için reflekslerini, el-göz koordinasyonlarını, beyin fonksiyonlarını en iyi şekilde kullanmaları gerektiğini vurgulamıştır (52).

Wagner esporun bilişsel yönüne dikkat çekerken her spor dalının fiziksel ve bilişsel yönlerini gösterdiği kavramsal temsili şekli aşağıdaki gibidir (53).



Şekil 2: Spor Eğrisi

Şekli incelediğimizde yoğunlukla fiziksel beceri gerektiren spor dallarından başlayarak daha çok bilişsel beceri gerektiren spor dallarına doğru bir geçiş gözlenmektedir (53).

Yeni ortaya çıkmış olan ve hem fiziksel hem de bilişsel olarak birçok sporun gerektirdiği çabaları barındıran esporun diğer sporlardan farkını ortaya koyan belli başlı özellikleri bulunmaktadır.

- Bilgisayarlar ile sanal ortamda oynanabilmesi,
- Yeni donanımlar ve tesisler için çok büyük maddi kaynaklar gerekmemesi,
- Dünyanın her yerinde oynanabilme imkânı olması,
- Takım ve bireysel olarak katılabilme imkânı olması,
- Fiziksel (Fare, Klavye vb.) ve bilişsel çabalara ihtiyaç duyması ve kendine özgü araç gereçlere sahip olması,
- Kazanma ve rekabet duygusuna sahip olması (54).

2.2.3. Esporun tarihsel gelişimi

Espor tarihini gözden geçirdiğimizde iki farklı dönem bizleri karşılamaktadır. Esporun başlangıç adımlarının atıldığı sayabileceğimiz 1970-1980 yılları arası atari salonları ve 1990'lı yıllardan sonra daha çok sektöre hâkim olan internet devri (55). Atari devri yaklaşık olarak 1990 yıllarına kadar devam etmiştir. Pac-Man, Frogger ve Centipede gibi oyunlar ile birlikte rekabetçi oyun kültürü de oluşmaya başlamıştır. Atari'nin 1981-1982 senelerinde ortalama 5 milyon dolar gelir elde ettiği düşünülmektedir. Amerika'da 1982 yılındaki verilere göre 20 bin üzerinde atari salonu ve ortalama 1.5 milyon atari mevcuttur (51). Oyun

sektörüne gösterilen bu ilgi üzerine oyun üreten firmaların sayısında fazlasıyla artış gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra teknolojide yaşanan gelişmeler ve maliyetlerin düşmesiyle birlikte oyun platformlarının evlerde artması sağlanmıştır. Bu dönemde teknolojinin ve bilgisayarların gelişim göstermesi oyun alanında da çok fazla işe yaramıştır. Bununla birlikte oyun türleri ve sayılarındaki artışla birlikte insanlar internet üzerinden oyunları karşılıklı olarak oynamaya başlamışlardır. Daha sonraları özellikle 1980 senesinden sonra yerel ağ bağlantısı ile insanların karşılıklı oynadığı oyunlar ilgi görmeye başlamıştır. Doksanlı yıllara geldiğimizde yerel ağlar ortadan kaybolmaya başlarken World Wide Web (www) küresel bir ağ olarak piyasada hakimiyet kurmuştur (56). İki binli yıllarda ise çevrimiçi oyunlar piyasada etkisini artırarak yerini sağlamlaştırmıştır (57).

Espor tarihine bakıldığında ilk turnuva ve etkinliklerin 1972 yılında yapıldığı görülmektedir (58). Stanford Üniversitesi'nde bulunan yapay zekâ laboratuvarında gerçekleştirilen ilk turnuvada "Spacewar" oyunu oynanmıştır (59). Esporcuların bu sektörden para kazanılabileceğini anladıkları ilk ödüllü turnuva 1997 senesinde "Red Annihilation" turnuvası olmuştur (55). Günümüzde turnuvalarda en fazla ödül dağıtan firma Valve olarak bilinirken en fazla para ödülü dağıtan oyunun da Dota2 olduğu görülmektedir. 2014'te gerçekleştirilen Dota2 turnuvasında birinci olan takım 1 milyon dolar kazanırken toplamda 1.6 milyon dolar dağıtılmıştır (58). Çin ve Malezya'da bu oyunun eğitimini veren üniversiteler bulunmaktadır (60). Online Gamers Association (Çevrimiçi Oyucular Derneği) yayınladığı bir basın bülteninde espor terimini 1999 yılında ilk kez kullanmıştır ve bu terim yayılmaya başlamıştır (61). Ayrıca Kore'de espor içerikleri yayınlayan bir televizyon kanalı da kurulmuştur (62). Esporu bir spor branşı olarak kabul ettirmek amacıyla 2008 yılında Uluslararası Espor Federasyonu kurulmuştur (63). Robert Morris Üniversitesi Atletizm bölümü 2014 yılında esporu destekleyerek bir çeşitlilik sporu şeklinde tanımlayıp bu alanda burs veren ilk üniversitedir. Yine aynı yılın sonlarında Pikeville Üniversitesi de bir resmi espor takımı kuran ikinci üniversite olmuştur (43, 64).

2.2.4. Espor oyun türleri

Espor müsabakalarının gerçekleştiği tüm oyunlar dijital oyunlar aracılığıyla gerçekleşiyor olsa da tüm dijital oyunlar espor olarak sınıflandırılmamalıdır. Bir dijital oyunun espor olarak sınıflandırılabilmesi için standart kuralların olmasına, bu kurallara uyulmasına ve rekabet ortamında kazanan ile kaybedenin olmasına gerek duyulmaktadır (43). Espor müsabakalarının gerçekleştiği oyunların farklı türleri bulunmaktadır. Bu türler;

2.2.4.1. Birinci Şahıs Nişancı (FPS)

İki veya 3 boyutlu bir video oyununda bir veya daha fazla silah ile belirli bir karakteri yönlendirerek bilgisayara kontrolündeki yapay zekâ oyunculara veya diğer insan katılımcılarla karşı savaşılan video oyun türüdür (65).

2.2.4.2. Gerçek Zamanlı Strateji (RTS)

Bu oyun türü 1'e karşı 1, 2'ye karşı 2 ya da 2 takım halinde oynanabilir. Kuş bakışı bir görüntüden bir ırk veya ülke yönetilir. Oyuncular başlangıçta verilen belirli görevleri yerine getirmek için sahip olunan kaynaklar en iyi şekilde yönetilerek rakipten iyi olmayı hedeflemektedir (66).

2.2.4.3. Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş Arenası (MOBA)

Oyunlar, genellikle 3 koridoru olan bir haritada, beşer kişiden oluşan iki takımın rakibin enerji kaynaklarını ele geçirmesi için mücadele verdiği türdür. Oyunda her birinin kendi yetenekleri bulunan birçok karakter mevcuttur. Tüm oyuncular birer karakter seçer ve bu seçimler stratejileri büyük ölçüde etkiler. (Multiplayer Online Battle Arena) Rts (Real Time Strategy) gerçek zamanlı strateji oyunlarının bir alt türü olmasının yanında en dikkat çekenlerinden biridir (67, 68, 69).

2.2.4.4. Spor Oyunları (Sports Games)

Geleneksel sporların dijitalleşmiş şekilleridir. Futbol, bilardo, tenis, basketbol, hokey, dart, Amerikan güreşi gibi oyunların yapay zekaya karşı ya da karşılıklı oynandığı oyun türüdür (70).

2.2.4.5. Dövüşçü Oyunları (Fighting Games)

Boks, karete, kafes dövüşü gibi oyunlardan esinlenerek yapılmış belirli bir alanda karakterlerin yaptığı hamleler yine rakibini yenmeye çalıştığı oyun türüdür. İki veya daha fazla oyuncu ile yapay zekaya karşı ya da karşılıklı oynanabilir (70).

2.2.4.6. Kart Koleksiyonu Oyunları (CCG)

Tüm oyuncular rakip oyuncunun can huzmesini bitirmek amacıyla silah toplama, büyü yapma veya zırhlanma amacıyla kart kullanmaktadır. Bu oyun tarzının en önemli temsilcisi ise, Hearthstone: Heroes of Warcraft oyunudur (70).

2.2.4.7. Hayatta kalma-ölüm oyunu (Battle Royale)

Farklı senaryolar ile karşımıza çıkabilecek bu türde temel olarak çevrimiçi olarak, belirlenen sayıda katılımcının dahil olduğu veya katılımcı sayısının sınırlandırılmadığı bir haritada silah, büyü, tuzaklar ile diğer oyuncuları ortadan kaldırarak hayatta kalan son kişi olmanın hedeflendiği oyun türüdür (70).

2.3. Zihinsel Dayanıklılık

Cattell, Blewett ve Beloff kişisel başarıdaki en temel kişilik özelliği olarak zihinsel dayanıklılık kavramına ile ilgili ilk görüşlerini 1955 yılında belirtmişlerdir (71). Kelly tarafından zihinsel dayanıklılık ile ilgili “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) oluşturulduktan sonra Cattell tarafından bu konunun temeli varsayılan bir diğer kuram daha oluşturulmuştur (71, 134). Cattell’in zihinsel dayanıklılığı kişiliğin önemli bir parçası olarak nitelendirmesinden sonra araştırmacılar da zihinsel dayanıklılık üzerinde çalışmalarını artırmıştır (9). Kavramsal olarak ele alacak olursak zihinsel dayanıklılık başarı ve bir uyum süreci olarak da nitelendirilebilir (15). Bir diğer açıdan uyumluluk sağlamakla birlikte stresi azaltıp başarıya yönlendiren bir faktör olarak görülmektedir (16). Başarısızlık, olumsuzluk, çatışma ve fazla sorumluluk gibi aksi durumlardan kurtulup, eski duruma dönebilmek için geliştirilen pozitif psikolojik kapasite şeklinde nitelendirilebilir (72). Aynı zamanda zihinsel dayanıklılık yüksek performansın temelini oluşturan niteliklerin bir birleşimi olarak da tanımlanmaktadır (73, 74).

Loehr’e göre zihinsel dayanıklılık, hedefe gidilen yolda karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme konusundaki zihinsel yeteneği ifade eder. Zihinsel olarak dayanıklı bireyler sıkıntı ve baskılı durumlarda olaylara pozitif bir bakış açısı ile yaklaşma yetenekleriyle sakin, rahat ve enerjik hissederek disiplinli düşünebilirler (75). Kaiseler ve arkadaşlarına göre zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcular, duygusal yönleri daha yüksek ve zihinsel dayanıklılıkları düşük kişilere kıyasla daha etkili stratejiler kullanmaktadırlar (76). Bunun yanı sıra Gucciardi ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığın genetik olarak doğuştan gelen bir özellik olmadığını, geliştirilip sonradan kazanılabileceğini de belirtirler (77). Benzer bir şekilde, Crust’da zihinsel dayanıklılık ile ilgili yaptığı araştırmalarla zihinsel dayanıklılığın genetik, doğuştan gelen bir özellik olmayıp öğrenilebilir ve çevre faktörlerinin de etkili olduğunu ifade etmiştir (78). Zihinsel olarak dayanıklılığı yüksek kişiler, günlük yaşam ve iş hayatlarına daha bağlı olup, hayatlarını kontrol altında tutmakla beraber beklenmedik değişiklikleri pozitif yönde bir fırsat olarak değerlendirirken, zihinsel dayanıklılığı düşük kişilerde ise uzaklaşma, dışsal kontrol ve değişimlere kapalı davranışlar görülmektedir (21, 22).

2.3.1. Sporda zihinsel dayanıklılık

Spor alanında zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun zihinsel kabiliyetlerini spor ortamında kullanmasıdır. Sporcuların performansını yükseltmek adına fiziksel kabiliyetlerinin yanında psikolojik yeterliliklerinin de önemini büyük olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (74).

Spor psikologları ve antrenörler açısından zihinsel dayanıklılık, spor başarısında çok önemli bir rol oynamaktadır (79). Jones'e göre zihinsel dayanıklılık, atletik başarıda kritik bir bileşendir (80). Kişinin daha iyi bir sporcu olmasına ve özgüvenli bir şekilde en iyi performansını sergilemesine imkân sağlayan psikolojik bir yapıdır (81).

Loehr spor ortamında zihinsel dayanıklılığı, baskı altındaki sporcuların yüksek performans sergileme yeteneği olarak tanımlarken rekabetçi sporcularda bulunması gereken bir özellik olarak dile getirmektedir (82). Spor ortamında en iyi performansı elde etmek için sporcuların fiziki yeterliliklerinin yanında psikolojik yeterliliklerinin de çok önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (83). Genel olarak bir sporcunun eğitim seviyesi, yaşam tarzı, rekabet duygusu vb. değişkenlere bağlı olarak rakiplerine göre karşısına çıkan zorluklarla daha iyi başa çıkabilmesi zihinsel dayanıklılık olarak tanımlanmıştır. Rakibine göre kendinden emin, kararlı, her koşulda kontrolü sağlayan, hedefine odaklanmış bir durum olarak da tanımlanabilmektedir (17).

Sporda başarı ya da başarısızlık taktik, teknik, psikolojik ve fiziksel faktörler dahil olmak üzere birçok faktörün birleşimine bağlıdır. Psikolojik faktörler spor ortamında kazanımı belirleyen ayırt edici becerilerdir (84). Spor ortamında maksimum performansı sergilemek için fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik beceriler ön plana çıkmaktadır. Üst düzey müsabakalarda bu becerilerin eşit olduğu sporcular karşı karşıya gelebilir. Bu gibi durumlarda üstünlüğü sağlayacak olan, zihinsel becerileri daha yüksek seviyedeki sporcular olacaktır (85). Weinberg ve Gould, rakibe karşı yarışırken zihinsel becerinin %50 katkı sağladığını belirtmiştir (86). Ayrıca Gould ve arkadaşları, güreş sporunda başarı için en önemli etkenin %82 ile zihinsel dayanıklılık olduğunu ifade etmişlerdir (87).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular yarışmada en iyi performansı ve tutumu sergileme yönelimindedirler (81). On farklı olimpiyat oyununu içine alan bir araştırmada, başarılı performansı etkileyen en üst düzey psikolojik özelliklerden birinin zihinsel dayanıklılık olduğu bildirilmiştir (88).

Antrenörler ve sporcuların performansı yüksek seviyeye çıkaracak değişkenler içinde zihinsel dayanıklılığı göstermeleri, zihinsel dayanıklılığın araştırmacılar tarafından ilgi görmesini sağlamıştır (89, 88, 80).

2.3.2. Zihinsel dayanıklılık boyutları

Zihinsel dayanıklılık farklı modeller çerçevesinde kavramsallaştırılmıştır. Bu modellerden bir tanesi de Sheard ve arkadaşları tarafından geliştirilen 3C modelidir (90). Aşağıda bu model kapsamında alt boyutlar ele alınmıştır.

2.3.2.1. Güven

Güven, zihinsel dayanıklılığın alt kavramlarından biridir. Bireyin ailesi, sosyal hayatı, insan ilişkileri ve değerlerine sahip çıkarak onlardan uzak kalmayıp yalnızlık yaşamamasıdır (91, 92). Bu özelliğe sahip sporcular güçlü bir inanç yapısına sahiplerdir ve bu inançla yaşadıkları değişimi sıfırdan yenileyebildikleri görülmektedir (93, 94). Karşısına çıkan zorluklar ne kadar fazla olursa olsun yaşadığı tecrübeye yabancılaşmak yerine onu kendisine dahil etme eğilimindedirler (95, 96). Sporcuların ortak özellikleri sonucu başarı ya da başarısızlık olan durumlarda güçlü inanç yapıları sayesinde kazandıkları tecrübeleri kendilerine olumlu bir öğrenme olarak çevirebilmeleridir (97; 98).

2.3.2.2. Devamlılık

Bu yapıdaki kişiler belirledikleri hedefler doğrultusunda mücadele edip sorumluluk olarak hedeflerine konsantre olmaktadır. Aldıkları görevleri bitirmeden bırakmaz ve sorumluluklarıyla yüzleşmekten kaçınmazlar (99). Nasıl bir durum ile karşılaşılırsa karşılaşılın sonuçta elde edilen deneyimlere karşı yabancılaşmaktansa bunu kendi yaşamlarına katkı olarak görmektedirler (100, 96).

Spor ortamında baktığımızda devamlılık için en önemli kavram güdülenmedir. Güdülenme düzeyine bakıldığı zaman, güdülenme düzeyi yüksek sporcuların daha konsantre olduğu ve mücadele düzeylerinin de yüksek olduğu gözlemlenirken olumsuzluklara karşı baş etme stratejilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (101). Güdülenme düzeyleri yüksek sporcularda devamlılığın daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık envanterinde devamlılık sporcuların hedefleri doğrultusunda sorumluluk alıp mücadele ederek sonuna kadar gitmesi olarak açıklanabilir (97).

2.3.2.3. Kontrol

Bireyin beklenmedik baskı ve stres durumlarında, rahat davranarak soğukkanlılığını koruması ve olayları kontrol altında tutmasıdır. Kontrol odaklı bireyler karşısına çıkan değişikliklerde bunu bir tehdit olarak görmekten ziyade olayları kendi lehine çevirme özelliğine sahiptirler ve kendileri belirleyici konumdadır (102).

Bu açıklamadan da yola çıkarak kısaca kontrol kavramı, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları durumları ve değişimleri kendilerine olumlu yöne çevirmesi ve buna olan inançları olarak ifade edilmektedir (103).

Zihinsel olarak güçlü sporcular duygu kontrolünü sağlayarak olumlu davranışlar sergileyebilirler. Negatif duygular ile başarılı performans konusundaki belirsizliğin sporcuyu bunaltması yerine, kendilerini hedeflerine ulaşabilecek bir durumda ve öz güvenli hissederler (104).

2.4. Mücadele ve Tehdit Algısı

İnsanlar hayatları boyunca birçok olumsuz durum ve zorluklarla karşı mücadele etmektedir. Kişilerin tehdit ve mücadele durumlarında algıladıkları ve gösterdikleri tepkiler, kişilik özelliklerinin farklı olması ve çevresel faktörlerin de etkisiyle birbirinden farklı şekillenmektedir. Bir insan için normal olan olaylar, bir diğeri için panik ve endişeye ortam yaratabilmektedir (105). Kelime anlamı ile mücadele, savaşmak anlamı taşımaktadır. Lazarus'un stres yaklaşımı teorisinde, eğer birey içinde bulunduğu görevin taleplerini karşılayabileceğini veya karşılayabileceğinden daha fazla bir kişisel kaynağının olduğunu düşünürse mücadele durumu ortaya çıkmaktadır (106). Tehdit durumu olan bir durumda ise, birey içinde bulunduğu görevin taleplerini karşılamak için yetersiz kişisel kaynakları olduğunu düşünmektedir (107, 108, 109).

Mücadele ve tehdit durumlarının sadece performansa yönelik durumlarda ortaya çıktığı ve çaba, belirsizlik ve/veya tehlike ile bütünleştiği de bir gerçektir. Herhangi bir tehlike durumu söz konusu olmadığı durumlarda ise mücadele veya tehdit deneyimleme olasılığı çok düşük olmaktadır (110). Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde, mücadele ve tehdit durumlarının farklı hareket ve davranışlara yol açtığı gözlemlenmiştir (111). Örneğin, Blascovich ve arkadaşları, etkileşim ile ilgili bir görev sırasında; tehdit içeren bir durum ile mücadele içeren bir durumu kıyasladıklarında, tehdit durumunun daha çok donma, kaçınma duruşu ve daha az gülümseme sergileyen durgun hareketler ile sonuçlandığını bulmuşlardır (112). Bir mücadele durumu göz önüne alındığında dikkatin odak noktası, görevle ilgili ipuçlarıyken tehdit durumunda ise odak noktanın görevle alakasız ipuçlarına yöneldiği ileri sürülmektedir (9).

2.4.1. Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı

Rekabet ortamı olan bir spor müsabakasında sporcuların içinde buldukları duruma yönelik algıları, performanslarının belirleyicisi olabilmektedir. Yoğun rekabet ortamı bulunan branşlarda sporcuların içinde buldukları durumun tehdit mi yoksa mücadele mi olup olmadığı sporcunun performansı için önemli bir tol oynamaktadır (9).

Sporcular içinde buldukları durumu meydan okuma olarak değerlendirdikleri zaman, kalp debisinde yükselme meydana gelir, kalp damarları genişler bununla birlikte beyne ve kaslara daha fazla oksijenli kan taşınır. Bunun tam tersi bir durumda ise sporcu durumu tehdit olarak algıladığında kortizol salınımı gerçekleşir ve bununla birlikte kalp debisinde düşüş meydana gelir, kan damarlarının genişlemesi engellenerek beyne ve kaslara daha az kan akışı gerçekleşir. Bu kardiyovasküler değerler kapsamlı bir şekilde doğrulanmıştır (109).

Bu bağlamda mücadele içeren durumların başarılı performansla ilgili hareket biçimlerini teşvik etmesiyle içinde bulunulan durum üstün performansla sonuçlanabilmektedir. Bunun yanı sıra araştırmacılar, tehdit içeren bir durumda kas gerginliğinin, bir mücadele durumuna kıyasla daha fazla olabileceğini öne sürmüşlerdir (113).

Bir başka deyişle kas aktivitesinin düşük olmasının, sporcunun daha başarılı performans ile ilişkili olduğu göz önüne alındığı bir mücadele durumunda, ilgili kasların daha az kasılarak daha iyi bir performans sergilemesini sağlayabilmektedir. Ayrıca bir mücadele durumu, tehdit durumuna göre daha etkin dikkat ile ilişkilendirilebilir (114).

Moore ve arkadaşları, bir golf müsabakasını mücadele durumu olarak algılayan golfçülerin rekabeti aynı durumu tehdit olarak algılayan golfçülerden daha iyi performans gösterdiğini belirlemişlerdir (115). Bir meydan okuma durumu, bir tehdit durumuna göre daha iyi performans sergilenmesine yol açmaktadır (114).

Gündelik yaşamda dahi zaman zaman karşımıza çıkabilecek bu durumlar spor ortamında hat safhadadır. Bu gibi durumlarda öz güvene sahip olmayan bireyler de buna karşılık olarak fiziksel veya psikolojik tepkiler ortaya çıkabilir (105).

2.5. Psikolojik Beceri Düzeyi

Sporcuların gelişimlerinde etkili olan başlıca etmenler; yetenekler, çevresel unsurlar ve becerilerdir. Yeteneklerimiz doğuştan gelir ancak bu geçmişten gelen unsurlar tekrarlanmadıkça unutulmaya mahkûmdur. Yapılan çalışmalara bakıldığında insanların yeteneklerinin birçok çeşit olduğu ve tek bir çatı altında toplanmadığı ve her insanda farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sporculardaki yeteneklerin birçoğu performanslarını ileri seviyeye taşımak için bir yardımcı konumundadır (5). Ancak psikolojik beceriler yetenek değildir, doğuştan gelmez sonradan geliştirilebilir ve düzenlenebilir. Psikolojik beceri antrenmanının amacı kişilere en iyi performansı sergileme ve yeteneklerini etkili bir şekilde kullanmaları için ihtiyaçları olan becerilerini geliştirmede yardımcı olmaktır (116).

Psikolojik beceri aynı zamanda içsel çalışma olarak da tanımlanabilir. Bu çalışmanın amacı sporcunun kendisiyle daha uyum içerisinde olması, içindeki potansiyel gücün farkına varması, o güce inanması, spor hayatındaki hedeflerini belirlemesi ve o hedeflere ulaşmak için nasıl daha güvenli, yaratıcı ve doğal olabileceğine dair kendine yardımcı olmasıdır. Sporcunun bilinçaltında güven duygusunun yerleştirilmesi zihnin, vücudun ve ruhun bir bütün şeklinde ortaya çıkması için yapılan çalışmadır. Bu çalışma “İçsel koçluk” olarak tanımlanan dinamik bir sorgulama işlemidir. Sporcuların yalnızlık durumları ve kendilerini

yetersiz görme gibi durumlarında olumlu içsel duygularına geri dönmeleri için kullanılan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (7).

Sporcularda genellikle duygusal ve zihinsel etkenler; fiziksel, fizyolojik, biyomekanik, teknik ve taktik etkenlerden daha fazla etkili olabilmektedir. Sporda yüksek performans sergilenmesi ve buna bağlı olarak ortaya çıkan başarı ve başarısızlık durumları; fizyolojik, teknik ve taktik uygulamalarla beraber psikolojik becerilerden kaynaklanabilmektedir (117).

Spor psikolojisi uygulamaları ve araştırmaları, başarı ve atletik gelişim için gerekli olan psikolojik beceri ve yöntemleri ortaya koymuştur. Araştırmaların geneline bakıldığında “Psikolojik beceriler sportif performansı artırabilir mi” sorusu görülmüştür. Ayrıca fiziksel sportif becerilerin çeşitli psikolojik müdahaleler ile geliştirilebileceğini açıklamışlardır (118).

Üst düzey spor branşları göz önüne alındığında psikolojik becerilerin belirleyici bir rol oynadığı ve sportif başarı için olumlu tutum içeren psikolojik bir yapıya sahip olunması gerektiği bilinmektedir. Üst düzey başarılar sergilemenin birçok psikolojik baskısı vardır ve sadece zihinsel olarak kuvvetli sporcular bu baskıların üstesinden gelebilecek psikolojik becerilere sahiptirler (119).

Seçkin sporcular üzerinde yapılan bazı araştırmalarda sportif ve psikolojik becerilerini nasıl geliştirdikleri araştırılmıştır. Bazı araştırmacılar, ailelerinin ve antrenörlerinin sporcularla olumlu yönde kurdukları iletişimin, sporcuda hem atletik hem de psikolojik olarak üst düzey gelişim sağladığı, bu gelişimin uzun bir süreç olduğunu ileri sürmüştürler (120). Örneğin sporcuların eğer konsantrasyon seviyeleri yüksekse bununla doğru orantılı olarak dikkat seviyeleri de yüksek olmaktadır (86, 121). Yarışma ortamında ve antrenmanlarda dikkat seviyesinin üst düzeye çıkarılması, hata oranının azalmasını sağlamaktadır (86, 121). Elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik becerilerin spor aktiviteleri ve mücadele başarısında çok büyük payı olduğu söylenebilir (5).

Himmelstein ve arkadaşları yaptıkları araştırmada esporcuların en yüksek performanslarına ulaşabilmeleri için gerekli olan psikolojik beceriler tespit edilmiştir.

- Stratejik düşünmek ve hızlı-doğru karar vermek
- Hata yapsa bile geçmişte kalmayıp devam edebilme motivasyonuna sahip olmak
- Özel hayatını ve profesyonel hayatını birbirinden ayırabilmek
- Dikkat dağıtıcı uyaranlardan etkilenmeden odaklanabilmek
- Olumlu ve işlevsel bir zihinsel yapıya sahip olmak

- Performans öncesi mental antrenman teknikleriyle ısınma yapmak
- Takım arkadaşlarıyla doğru ve direkt bir iletişim kurmak
- Rakipleri iyi analiz etme ve kendine üst düzeyde güven duymak
- Bireysel ve takım olarak doğru ve gerçekçi hedef koymak (122).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Çalışma amatör olarak farklı dijital oyunlarda espor takımlarında yer almış ve en az bir turnuvaya katılmış esporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 130 amatör erkek esporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan esporcular $\bar{X}_{\text{spor deneyimi}}=3,52\pm 2.85$ yıl deneyim ve $\bar{X}_{\text{yaş}}=22,37\pm 4.30$ ortalamalarına sahiptirler. Ayrıca esporcuların %92'sinin spor psikoloğu desteği almadığı saptanmıştır. Esporcuların e-sporcu olduğu oyunun türüne yönelik dağılım incelendiğinde %58,5'i FPS, %24,6'sı SPOR, %16,9'unun da MOBA türünde oyun oynadığı sonucuna varılmıştır.

Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no: KA21/281) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

- 14-35 yaş aralığında olmak,
- Bir espor takımında yer almış olmak,
- En az bir espor turnuvasına katılmış olmak.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeyleri, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele-tehdit algıları ölçek aracılığı ile değerlendirilmiştir. Uygulanan ölçeklerin hiçbiri girişimsel işlem içermemektedir. “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, “Sporda Tehdit ve Mücadele Ölçeği”, “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” araştırmada yer alan sporculara araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır.

3.2.1. Sporda mücadele ve tehdit ölçeği

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği (Challenge and Threat in Sport) sporcuların spor ortamındaki mücadele ve tehdit algılarını değerlendirmek amacıyla Rossato, Uphill, Swain ve Coleman tarafından geliştirmiştir (123). Toplamda 12 madde ve iki alt boyuttan (Mücadele Alt Boyutu-Tehdit Alt Boyutu) oluşan ölçek 6'lı likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutlara göre faktör yükleri tehdit alt boyutu için 0.53 ile 0.76 aralığında iken mücadele alt boyutu için faktör yükleri ise 0.54 ile 0.85 arasında değişkenlik göstermektedir. Toplamda tehdit alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.90 iken, mücadele alt boyutunun alfa değeri 0.83 bulunmuştur. Ölçeğin uyum indeks değerleri ise $S-BX^2=83.57$, $RCFI=0.92$,

Normlaştırılmamış uyum indeksi (NNFI)=0.95, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.07, standartlaştırılmış ortalama hata karekök yaklaşımı (SRMR)=0.05 şeklinde tespit edilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Türkyılmaz ve Altıntaş tarafından yapılmıştır (124). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ait bulgular, elde edilen $\chi^2/sd=1.58$, İyilik uyum indeksi (GFI)=0.90, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.91, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.04, standartlaştırılmış ortalama hata karekök yaklaşımı (SRMR)=0.07, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.07, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.91, Turker-Lewis Index (TLI)=0.88 indeks değerleri ile modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir.

3.2.2. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) 14 maddeden oluşmaktadır (90). Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4’lü Likert tipindedir (1=tamamıyla yanlış; 4=tamamıyla doğru). Ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (90). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur (90). Envanterin Türkçe uyarlama çalışması Altıntaş ve Koruç tarafından yapılmıştır (125). Yapılan bu Türkçe uyarlama sonucunda faktör yüklerini gösteren değerlere bakıldığında, “Güven” alt boyutu için faktör yüklerinin 0.56 ile 0.81 arasında; “Kontrol” alt boyutu için 0.65 ile 0.82 arasında; “Devamlılık” alt boyutu için ise 0.38 ile 0.57 arasında değiştiği görülmektedir.

3.2.3. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği

Ölçek Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek tarafından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır (126). Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Bu 7 alt boyut; Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Öğrenmeye Açık Olabilme, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Endişelerden Kurtulmak olarak araştırmada yer almıştır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4’lü likert tipi ölçek

yapısında. Puanlama, “Hemen hemen hiç”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Hemen hemen her zaman” ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır. Alt boyutlar için puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uyum indeks değerleri, ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, standartlaştırılmış ortalama hata karekök yaklaşımı (SRMR)=0.06, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI)=0.90, normlaştırılmamış uyum indeksi (NNFI)=0.95 ve karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.95 olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlık değeri ise 0.85’dir. Türkçe uyarlama çalışması Erhan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal envanterin yedi faktör yapısı ile tutarlı olduğu gözlemlenmiştir (5).

3.2.4. Kişisel bilgi formu

Sporcuların yaş, cinsiyet, oynadığı oyun adı ve türü, daha önce spor psikoloğuyla çalışıp çalışmadığı ve ne sıklıkla antrenman yaptığı gibi bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3. Verilerin toplanması

“Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”, “Sporda Tehdit ve Mücadele Ölçeği”, “Bilgi Formu” ve “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” belirlenen kriterdeki sporculara gerekli açıklamalar yapılarak online ortamda turnuva ya da müsabaka zamanı dışında uygulanmıştır.

3.4. İstatistiksel analizler

Elde edilen veriler, sosyal bilimler için hazırlanmış istatistik programı (SPSS) sürüm 21.0 kullanılarak analiz edilmiştir (IBM SPSS Statistics for Windows, Armonk, NY: IBM Corp.). Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirrov testi) kullanılarak incelenmiştir. Ölçümle belirlenen değişkenler için aritmetik ortalama±standart sapma ($X \pm SS$), sayımla belirlenen değişkenler için de (%) değeri kullanılarak hesaplamalar yapılmıştır. Katılımcıların mücadele ve tehdit algıları, zihinsel dayanıklılıkları ve psikolojik beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik beceri düzeylerinin mücadele ve tehdit algılarını belirleyip belirlemediğini test etmek için ise Adımsal regresyon (stepwise) analizi yapılmıştır. Bunun yanı sıra, katılımcıların oynadıkları oyun türüne göre psikolojik beceri düzeyleri, mücadele ve tehdit algıları ile zihinsel dayanıklılıkları Tek Yönlü Varyans Analiz ile karşılaştırılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Esportçulara Ait Mücadele-Tehdit Algısı, Psikolojik Beceri Düzeyi ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalama ve Standart Sapma Puanları

	n	Ort.	ss
Mücadele	130	5,04	0,74
Tehdit	130	2,27	0,86
Güven	130	3,51	0,42
Devamlılık	130	3,47	0,36
Kontrol	130	3,09	0,64

Analiz sonuçlarına göre 130 gözleme ait mücadele puan ortalaması 5,04, tehdit puan ortalaması 2,27, güven puan ortalaması 3,51, devamlılık puan ortalaması 3,47, kontrol puan ortalaması 3,09, olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre esportçuların mücadele algılarının tehdit algılarına göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Esportçulara Ait Psikolojik Beceri Düzeyi ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanları

	n	Ort.	ss
Psikolojik Beceri Toplam	130	59,16	11,16
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	130	47,34	5,23

Psikolojik Beceri toplam puan ortalaması 59,16 ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ortalaması 47,34 olarak elde edilmiştir.

Tablo 3. Tehdit Algısının Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi**Bulguları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R ²	
		B	Standart Hata	Beta				
1	Sabit	4,453	0,320		13,931	0,000	0,275	
	Kontrol	-0,705	0,101	-0,524	-6,967	0,000		
2	Sabit	5,180	0,395		13,125	0,000	0,322	
	Kontrol	-0,601	0,104	-0,447	-5,772	0,000		
	Psikolojik							
	Beceri Toplam	-0,018	0,006	-0,231	-2,980	0,003		

Model 1: F=48,535, p=0,000

Model 2: F=30,201, p=0,000

Tehdit üzerindeki etkili olan faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları tabloda verilmiştir. Analizde adımsal regresyon (stepwise) yöntemi uygulanmış ve model 2.adımda son bulmuştur. Regresyon modeline bağımsız değişken olarak güven, devamlılık, kontrol alt boyutları ile Toplam Zihinsel Dayanıklılık ve Toplam Psikolojik Beceri puanları dahil edilmiştir. Analiz sonucuna göre Kontrol ve Psikolojik Beceri toplamı tehdidi anlamlı düzeyde etkilemektedir ($p<0,05$). Katsayılar incelendiğinde Kontrol ve Psikolojik Beceri toplamının negatif bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. 1. adımda tehdit değişiminin %27'si kontrol tarafından açıklanırken; 2. adımda tehdit değişiminin %32'si kontrol ve psikolojik beceri düzeyi tarafından açıklanmıştır.

Tablo 4. Mücadele Algısının Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	R ²
		B	Standart Hata	Beta			
Mücadele	Sabit	3,194	0,528		6,045	0,000	0,088
	Güven	0,525	0,149	0,297	3,513	0,001	

Model: F=12,341, p=0,000

Regresyon modeline bağımsız değişken olarak, güven, devamlılık, kontrol alt boyutları ile Toplam zihinsel dayanıklılık ve toplam psikolojik beceri puanları dahil edilmiştir. Güvenin mücadele üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=12,341, p<0,05). Analiz sonuçlarına göre güvenin mücadeleyi pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,297$) belirlenmiştir. Mücadele değişiminin %8'i güven tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 5. Esporculara Ait Mücadele-Tehdit Algısı, Psikolojik Beceri Düzeyi ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

		Güven	Devamlılık	Kontrol	Tehdit	Mücadele	Psikolojik Beceri Toplam	Zihinsel Dayanıklılık Toplam
Güven	r	1						
	p							
	n	130						
Devamlılık	r	0,275**	1					
	p	0,002						
	n	130	130					
Kontrol	r	0,514**	0,516**	1				
	p	0,000	0,000					
	n	130	130	130				
Tehdit	r	-,409**	-,212*	-,524**	1			
	p	0,000	0,015	0,000				
	n	130	130	130	130			
Mücadele	r	0,297**	0,137	0,223*	0,025	1		
	p	0,001	0,120	0,011	0,781			
	n	130	130	130	130	130		
Psikolojik Beceri Toplam	r	0,367**	0,279**	0,334**	-,380**	0,144	1	
	p	0,000	0,001	0,000	0,000	0,102		
	n	130	130	130	130	130	130	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	r	0,807**	0,663**	0,878**	-,511**	0,289**	0,417**	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	
	n	130	130	130	130	130	130	130

***p<0,05**

****p<0,01**

Güven ile tehdit ($r=-0,409$, $p=0,000$) alt boyutları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu; devamlılık ($r=0,275$, $p=0,002$), kontrol ($r=0,514$, $p=0,000$), mücadele ($r=0,297$, $p=0,001$), Psikolojik Beceri Toplam ($r=0,367$, $p=0,000$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ($r=0,807$, $p=0,000$) arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Devamlılık ile tehdit ($r=-0,212$, $p=0,015$) alt boyutları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu; Psikolojik Beceri Toplam ($r=0,279$, $p=0,001$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; kontrol ($r=0,516$, $p=0,000$), Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ($r=0,663$, $p=0,000$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Kontrol ile mücadele ($r=0,223$, $p=0,011$) alt boyutları arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; Psikolojik Beceri Toplam ($r=0,334$, $p=0,000$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; tehdit ($r=-0,524$, $p=0,000$) arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu; Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ($r=0,878$, $p=0,000$) arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Tehdit ile Psikolojik Beceri Toplam ($r=-0,380$, $p=0,000$) arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu; Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ($r=-0,511$, $p=0,000$) arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Mücadele ile Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ($r=0,289$, $p=0,001$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik Beceri Toplam ile Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ($r=0,417$, $p=0,000$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 6. E-Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin, Mücadele-Tehdit Algularının ve Psikolojik Beceri Düzeylerinin Oyun Türüne Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Tehdit	Gruplar arası	3,608	2	1,804		
	Gruplar içi	90,916	127	0,716	2,520	0,084
	Toplam	94,524	129			
Mücadele	Gruplar arası	1,892	2	0,946		
	Gruplar içi	68,811	127	0,542	1,746	0,179
	Toplam	70,703	129			
Psikolojik Beceri Toplam	Gruplar arası	527,276	2	263,638		
	Gruplar içi	15550,332	127	122,444	2,153	0,120
	Toplam	16077,608	129			
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	Gruplar arası	150,939	2	75,470		
	Gruplar içi	3374,169	127	26,568	2,841	0,062
	Toplam	3525,108	129			

Tehdit, mücadele, Psikolojik Beceri Toplam puan ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan değişkenleri esporcuların esporcu olduğu oyunun türü bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan ANOVA sonuçları tabloda verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tehdit, mücadele, Psikolojik Beceri Toplam puan ve Zihinsel Dayanıklılık puan Toplam değişkenleri esporcuların esporcu olduğu oyunun türü bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bu bağlamda esporcuların oynadıkları oyun türlerine göre uygulanan testlerde bir ayırım yapılamamaktadır. Dolayısıyla burada bir farklılık gözlenmediğinden, ileri test tekniklerinden Tukey testi yapılmamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada esporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, mücadele ve tehdit algıları ile psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya amatör olarak espor turnuvalarında bulunmuş 130 esporcu dahil edilmiştir. Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda 7 farklı oyun ile (Counter Strike G.O., Fifa, Fifa Online 4, League of Legends, Pubg, Valorant, Zula) turnuvalarda yer aldıkları saptanmıştır. Bu 7 oyunun ise 3 farklı türde (Moba, Fps, Spor) olduğu gözlemlenmiştir. Bu türlere baktığımızda araştırmamıza katılan esporculardan %58,5'nin Birinci Şahıs Nişancı (FPS) oyuncusu olduğu saptanmıştır. Esporcuların deneyimlerini göz önünde bulundurduğumuzda en fazla %28,5'lik oran ile 2 yıllık deneyim olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda geçtiğimiz iki yılın pandemi sürecine denk gelmesi ve bu süreçte bireylerin evde bilgisayar ile daha fazla ilgilenerek kendilerini espor alanına yönlendirdikleri sonucu gözlemlenebilmektedir. Katılımcıların katıldığı turnuva sayıları incelendiğinde %50 oranında 1-2 arasında turnuvada yer aldığı belirlenmiştir.

Esporcuların %93,1 oranında spor psikoloğu desteği almadığı sonucuna varılmıştır. Özellikle psikolojik yapıların sporcuların performansları üzerindeki olumlu etkisi düşünüldüğünde, ülkemizde spor psikoloğu ile çalışma oranının düşük olması bir eksiklik olarak görülebilir. Bu bağlamda, esporcuların taktik ve fiziksel hazırlıklarının yanı sıra mental olarak da alanın profesyonellerinden destek almaları ve zihinsel antrenman yapmaları bir zorunluluk haline gelmiştir.

Vorderer ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada esporcuların motivasyon kaynaklarının zamanla değişiklik gösterdiğini gözlemlemiştir (127). Başlangıçta içsel motivasyon kaynakları (performans arttırmak, kendini geliştirmek, rekabet ortamını yaşamak, sosyalleşmek vb.) ön planda olurken profesyonelleşme sonrasında motivasyon kaynakları dışsal (ödül, ilgi, kazanılan statü) olmaya başlamaktadır. Dışsal motivasyondaki artış ile birlikte çoğunlukla performans kaygısının artması, iletişim sorunları, sonuç odaklılık gibi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu sebeple esporcuların profesyonel hayatlarında psikolojik olarak güçlü, bilinçli ve kontrollü olmaları gerekmektedir.

Araştırmaya katılan esporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyut ortalamaları 3,51 olarak tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmada zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında bulduğumuz sonuçlar bazı çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Arısoy'un esporcular üzerinde yaptığı zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelediği çalışmada (128) zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından güven alt boyutunun ortalaması

3,00 çıkmıştır. Esporcuların incelendiği bir çalışma olarak bakıldığında benzerlik gösterdiği gözlemlenirken Harmancı'nın bisikletçilerin zihinsel dayanıklılıklarını incelediği çalışmasında (129) güven alt boyutunun ortalaması 3.03 çıkmıştır. Farklı bir branş olması da göz önüne alındığında güven alt boyutunun benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz. Arısoy ve Harmancı'nın bulgularına göre esportcuların güven alt boyutunda daha yüksek puan aldığını söyleyebiliriz (128, 129). Güven alt boyutu yüksek olan esportcular karşılaştıkları zorlukları yaşadıkları tecrübeler ile kendisine dahil etmekte ve bu durumu olumlu bir öğrenmeye çevirmektedir.

Esporcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrol alt boyutu ortalamaları 3,09 olarak tespit edilmiştir. Arısoy'un esportcular üzerinde yaptığı çalışmada (128) kontrol alt boyutu ortalaması 2,20 çıkarken Harmancı'nın bisikletçiler üzerinde yaptığı çalışmada (129) bu ortalama 2,77 olarak saptanmıştır. Bisikletçiler üzerinde yapılan çalışmadaki sporcuların karar mekanizması ve kendini kontrolü Arısoy'un çalışmasındaki esportculara göre daha yüksek olarak gözlemlenirken bu çalışmaya kıyaslandığında esportcuların bisikletçilere göre karar mekanizmaları ve kendini kontrolünün daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kontrol alt boyutu yüksek olan esportcular beklenmedik durumlarda olayı kontrol altında tutarak bu durumu bir tehdit olarak algılamadan kendilerini hedeflerine ulaşabilecek derecede özgüvenli hissetmektedir.

Araştırmamızda, esportcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık olan alt boyutuna verdikleri cevapların ortalaması 3,47 olarak saptanmıştır. Arısoy'un esportcular üzerinde yaptığı çalışmada (128) bu ortalamanın 2,70 olarak çıktığı gözlemlenirken, Harmancı'nın bisikletçiler üzerinde yaptığı çalışmada (129) ortalama 2,60 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda esportcuların genel olarak mücadeleyi devam ettirme ve sorumluluk almakta bisikletçilere göre başarılı olduğu belirlenmiştir. Devamlılık alt boyutu yüksek olan esportcular belirledikleri hedef doğrultusunda mücadele ederek sorumluluk alırlar ve aldıkları göreve konsantre olarak bitirmektedir.

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları esportcuların tehdit ve mücadele algısı, psikolojik beceri düzeyi toplam ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında oyun türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir.

Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde tehdit algısının güven, devamlılık ve Psikolojik Beceri Toplam puan değerleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenirken kontrol ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara doğrultusunda devamlılık, kontrol,

güven ve Psikolojik Beceri Toplam değerlerinden herhangi biri yüksek olan sporcuların karşılaştıkları durumları tehdit olarak algılamadıkları ve zorlukların üstesinden gelebildiklerini söyleyebiliriz. Literatüre baktığımızda Türkyılmaz'ın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada (130) kendine güven alt boyutu ile kontrol alt boyutunun tehdit alt boyutu ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sporcuların ve futbolcuların kendine güvenleri düşük ve mücadele içinde kontrolünü sağlayamadıklarında içinde buldukları durumu tehdit olarak algıladıklarını görülmektedir.

Güven ile devamlılık, kontrol, mücadele, Psikolojik Beceri Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle güven düzeyi yüksek olan sporcuların karşılaştıkları problemler karşısında kontrolü ve soğukkanlılığı koruyarak mücadeleye devam edip konsantrasyonu üst seviyede tutabileceğini söyleyebiliriz. Türkyılmaz'ın futbolcuların üzerinde yaptığı çalışmada (130), güven alt boyutu ile mücadele alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda benzer bir tehdit durumunda sporcular ile futbolcuların aynı tepkileri göstererek mücadeleye devam edip konsantrasyonunu koruyarak başarılı olabileceğini söyleyebiliriz.

Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ile Psikolojik Beceri Toplam puan ve Mücadele arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda zihinsel becerileri yüksek olan sporcuların psikolojik beceri ve mücadele düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan ile Güven arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda güven düzeyi yüksek olan sporcuların güçlü bir zihinsel dayanıklılığa da sahip olduğu düşünülmektedir. Başer'in yaptığı çalışmada benzer bir sonuç karşımıza çıkmaktadır (131). Voleybolcuların zihinsel dayanıklılıkları ve sportif kendine güvenlerinin incelendiği çalışmada kendine güvenin artmasıyla zihinsel dayanıklılığında artış gösterdiği, cinsiyet ve yaşa bağlı olarak da bu ilişkinin daha fazla güçlendiği belirlenmiştir.

Devamlılık ile Psikolojik Beceri Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu doğrultusunda, sporcuların psikolojik becerilerinin yüksek olması, devamlılıklarını da sürdürebildikleri anlamına gelmektedir. Devamlılık ile kontrol, Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda devamlılık düzeyi yüksek olan sporcuların olayları kontrolü altında tutarak soğukkanlı kalması ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir.

Kontrol ile mücadele arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, Psikolojik Beceri Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam puan arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir deyişle kontrol seviyesi yüksek olan sporcuların içinde buldukları durumda mücadeleye devam ederek zihinsel dayanıklılıklarını yüksek seviyede tutup, psikolojik becerilerini de pozitif yönde kullanacakları görülmektedir.

Tehdit üzerindeki etkili olan faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında kontrol ve Psikolojik Beceri Toplam değerleri tehdidi anlamlı düzeyde etkilemektedir. Katsayılar incelendiğinde kontrol ve Psikolojik Beceri Toplamının negatif bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç dahilinde baktığımızda beklenmedik stres durumunda soğuk kanlılığını koruyan ve olayları kontrol altında tutan bir sporcu karşısına çıkan değişikliklerde bu durumu bir tehdit olarak algılamayıp olayları kendi lehine çevirme özelliğine sahiptir diyebiliriz. Aynı zamanda Psikolojik Beceri Toplam değerleri yüksek olan sporcularda benzer tehdit durumları ile karşılaştıklarında psikolojik becerilerini kullanarak olaylar karşısında konsantre ve dikkatlerini koruyarak başarıya ulaşabileceklerini söyleyebiliriz.

Güvenin mücadele üzerindeki etkisini incelemek için analiz ettiğimiz regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başka bir deyişle, güven alt boyutunun mücadele alt boyutunun belirleyicisi olduğunu söyleyebiliriz. Güven değeri yüksek olan sporcuların mücadele düzeylerinin de yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmamızda Zihinsel Dayanıklılık Toplam puanı 47,34 olarak bulunmuştur. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde Temel ve Karharman'ın atletizm antrenörlerinin zihinsel dayanıklılıklarını bazı değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada (132) zihinsel dayanıklılık toplam puanlarını 40,50 olarak tespit etmişlerdir. İki araştırma karşılaştırıldığında sporcuların toplam zihinsel dayanıklılık puanlarının daha fazla olduğu gözlemlenmektedir. Bilgisayar aracılığıyla performansını sergileyen bireylerin, atletizm antrenörlerine göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduğunu ve güven, kontrol, devamlılık alt boyutlarında yapılan testler doğrultusunda üstünlük gösterdiğini söyleyebiliriz.

Aynı ölçek ile yapılan bir benzer araştırmada ise Nas ve Temel sporcularda zihinsel dayanıklılığı spor türü, yaş ve cinsiyet etkileşimi açısından incelemişlerdir (133). Bulunan sonuçlar doğrultusunda zihinsel dayanıklılık puanlarının toplamı 40,59 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmaya katılan sporcuların ilgilendikleri spor türleri takım veya bireysel olarak kategorize edilmiştir. Araştırmamızda da hem bireysel hem de takım olarak espor

müسابakalarına katılan esporcular bulunmaktadır. İki araştırmanın zihinsel dayanıklılık toplam puanları karşılaştırıldığında araştırmamıza katılan esporcuların zihinsel olarak üstün oldukları tespit edilmiştir.

Fiziksel performansa göre zihinsel performansın daha ağırlıklı olduğu esporda esporcular çabuk karar verme, içinde bulunan zor durumdan kurtulup toparlanma, psikolojik düzeyini koruyarak mücadeleyi üstün götürme ve sonucunda kazanmak için üst düzey zihinsel performans göstermek zorundadır. Yapılan araştırmaların karşılaştırmalarına bakıldığında da esporcuların bu konuda daha üstün olduğu saptanmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Esportcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri, Mücadele ve Tehdit Algıları ile Psikolojik Beceri Düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Tehdit, mücadele, Psikolojik Beceri Toplam puanı ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam puanı değişkenleri esportcu olunan oyunların türleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.
2. Tehdit üzerindeki etkili olan kontrol ve Psikolojik Beceri Toplamı tehdit alt boyutunu anlamlı düzeyde etkilemektedir.
3. Güven alt boyutunun mücadele alt boyutu üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.
4. Tehdit algısının güven, devamlılık alt boyutu ve Psikolojik Beceri Toplam değerleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenirken kontrol alt boyutu ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
5. Güven alt boyutu ile devamlılık, kontrol, mücadele alt boyutu, Psikolojik Beceri Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.
6. Güven alt boyutu ile Zihinsel Dayanıklılık Toplam arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
7. Devamlılık alt boyutu ile Psikolojik Beceri Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
8. Devamlılık alt boyutu ile kontrol alt boyutu, Zihinsel Dayanıklılık Toplam arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.
9. Kontrol ile mücadele arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, Psikolojik Beceri Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve Zihinsel Dayanıklılık Toplam arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
10. Mücadele alt boyutu ile Zihinsel Dayanıklılık Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır.
11. Psikolojik Beceri Toplam ile Zihinsel Dayanıklılık Toplam arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
12. Güven alt boyutu değeri yüksek olan esportcuların mücadele alt boyutu düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma neticesinde yukarıdaki önerilere ek olarak şu önerilerde sunulmaktadır:

- Mevcut araştırma esporcular ile gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle farklı sporcu grupları ile karşılaştırma çalışmalarının yapılmasında fayda olduğu düşünülmektedir.
- Sporcuların performanslarına önemli derecede etkide bulunan psikolojik becerilerin gelişimi için antrenman programlarına psikolojik beceri antrenmanları dahil edilebilir.
- Espor takımlarında her bir esporcu kendi evinde çevrimiçi olarak ya da oyun evlerinde fiziksel olarak yan yana bulunarak antrenmanlar yapılabilmektedir. Yapılabilecek diğer araştırmalarda fiziksel olarak yan yana bulunan bir takım ile çevrimiçi antrenman yaparak fiziksel olarak yan yana olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları karşılaştırılabilir.
- Mevcut araştırma bulgularına göre esporcuların zihinsel dayanıklılık ile kontrol arasında bir korelasyon vardır. İleride yapılacak çalışmalarda değişkenlerin birbirini ne kadar yordadığı araştırma konusu olabilir.
- Başka bir spor branşı ile benzetmek gerekirse satranç gibi düşünmeye ve daha az harekete ihtiyaç duyarken espor, el göz koordinasyonu ve çabukluk gerektirdiği için zihinsel dayanıklılık, psikolojik beceriler ile mücadele ve tehdit algıları üzerinde, gereken çalışmaların arttırılmasının yararı olacaktır. Zihinsel dayanıklılık, psikolojik beceriler ile mücadele ve tehdit algısı çalışmalarının sadece belirli bir branş üzerinde değil genel olarak bütün spor branşları üzerinde uygulanmasında fayda olduğu gözlemlenmiştir.
- Ülkemizde yeni gelişmekte olan esporun gelecekte bir meslek olması ve kariyer hedefleri olabileceği göz önünde bulundurularak ailelerin çocuklarına bu alanda ne kadar destek verdikleri ve verecekleri desteklerin önemi üzerine bir araştırma yapılması faydalı olabilir.
- Araştırma sonucunda tehdit algısının mücadele, zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve psikolojik beceriler ile negatif yönde ilişkili çıktığı göz önünde bulundurulursa esporcuların spor psikoloğu eşliğinde yapacağı antrenmanlar ile tehdit algısı düzeyini düşürdüklerinde başarımında bunun ile birlikte geleceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Demirci U. Geleneksel sporumuz yağlı güreş temel teknik oyunları ile Türkiye'deki serbest güreş temel teknik oyunların karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya. 1999.
2. Karahüseyinoğlu MF. Geleneksel Türk sporlarındaki modern spor yansımaları. *Sport Sciences*. 2008;3(3), 130-137.
3. Horzum MB, Ayas T, Balta ÖÇ. Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2016;3(30),76-88.
4. Wagner MG. On the scientific relevance of eSport. *International Conference on Internet Computing and Conference on Computer Game Development*. Las Vegas, Nevada: CSREA Press. 2006;437-40.
5. Erhan S, Bedir D, Güler M, Ağduman F. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Atatürk Üni. Fizik Eğitimi Spor Bilimleri J*. 2015;59-71.
6. Neff R. *Mental Training For Athletes and Other Performers*. 2006.
7. Aktepe K. *Zihinsel Antrenman*. Ankara: Aydoğdu Ofset. 1999.
8. Arnold R, Fletcher D. Psychometric issues in organizational stressor research: A review and implications for sport psychology. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2012;16,81-100.
9. Jones M, Meijen C, McCarthy PJ, Sheffield D. A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2009;2,161-180
10. Blascovich J, Mendes WB, Hunter SB, Lickel B. Stigma, threat, and social interactions. In T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, & J. G. Hull (Eds.), *The social psychology of stigma*. 2000;307-333.
11. Skinner N, Brewer N. The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;83,678-692.
12. Skinner N, Brewer N. Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2004;26(2),283-305.
13. Quested E, Bosch JA, Burns VE, Cumming J, Ntoumanis N, Duda JL. Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancer's cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2011;33: 828-846.

14. Williams SE, Cumming J, Balanos GM. The Use of Imagery to Manipulate Challenge and Threat Appraisal States in Athletes. 2010.
15. Hunter SB. Performance under pressure: The impact of challenge and threat states on information processing. Dissertation Abstracts International. 2001;61, 6187.
16. Jacelon CS. The trait and process of resilience. Journal of Advanced Nursing, 1997;25: 123-129.
17. Garmezy N. Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, American Behavioral Scientist. 1991;34, 416-430.
18. Luthar SS. Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. Child Dev. 1991;62: 600-616.
19. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000;71,543-562.
20. Werner EE. Resilience in development. Current Directions in Psychological Science. 1995;4,81-85.
21. Klag S, Bradley G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British J Health Psychology. 2004;9:137-161.
22. Maddi SR, Khoshaba DM. Hardiness and mental health. J. Pers. Assessment. 1994; 63(2):265-274.
23. Block JH, Block J. The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. (WA Collins Ed.), Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology. 1980;13,39-101.
24. Beardslee WR, Podorefsky MA. Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. American Journal of Psychiatry. 1998;145,63-69.
25. Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology. 1990;2, 425-444.
26. Balcıoğlu İ. Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınevi; 2003.
27. Yavaş Ö. Sporun Ekonomi İçindeki Yeri ve Spor Pazarlama: Üç Büyük Spor Kulübünde Uygulamalı Bir Araştırma; 2005.
28. Türkel Ç. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek L. 2010.
29. Yetim A. Sosyoloji ve Spor, S. 140,144. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul; 2005.

30. Sunay H. Sporda Organizasyon (1. Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara; 2010.
31. Karaküçük S. Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Seren Ofset, Ankara. 1997;215-220.
32. Binark M, Bayraktutan SG. Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun. İstanbul: Kalkedon Yayıncılık; 2008.
33. Doğan D. “Sınırsız Olasılıklar Dünyası: Dijital Oyunların Dünü ve Bugünü”, Yaşam Pratikleriyle Dönüşen Oyun, Ed. Derya Öcal, Ankara, Ütopya; 2016.
34. OECD. ‘Digital Broadband Content: The Online Computer And Video Game Industry’. 2005.
35. Bergeron B. Developing Serious Games, Massachusetts, Charles River Media. 2006.
36. Calleja G. In Game: From Immersion to Incorporation, London, MIT; 2011.
37. Kraus G. “Video Games: Platforms, Programmes and Players, İçince Creeber, G. & Martin, R. (Ed), Digital Cultures, Understanding New Media, Glasgow, Open University Press. 2009;76-85.
38. Sezen Tİ, Sezen D. Dijital Oyunların Tarihinin Dönüm Noktaları: Oyunlar, Yorumlar, Teknolojik ve Toplumsal Gelişmeler. 2011.
39. Kinder M. Playing with power in movies, television, and video games: from Muppet Babies to Teenage Mutant Ninja Turtles. Univ of California Press. 1991.
40. Wolf MJ. Encyclopedia of video games: the culture, technology, and art of gaming. ABC-CLIO. 2012.
41. Wolf MJ. The video game explosion: a history from PONG to Playstation and beyond. ABC-CLIO. 2008.
42. Muller LJ. Sport im jahr 2050: e-sport! oder: ıst e-sport sport? Medien + Erziehung. 2006;6:102–12.
43. Jenny SE, Manning RD, Keiper MC, Olrich TW. Virtual (ly) athletes: where esports fit within the definition of “sport.” Quest 69(1): 2016;1–18.
44. Asian Electronic Sports Federation. <https://www.aesf.com/en/About-Us/What-Is-Esports.html> . 2019.
45. Hollist K. Time To Be Grown-Ups About Video Gaming: The Rising Esports Industry And The Need For Regulation. Ariz Law Review, 2015;57(3),12.
46. Argan M, Özer A, Akın E. Elektronik spor: Türkiye’deki siber sporcuların tutum ve davranışları. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknoloji Dergisi. 2006;1(2):1-11.
47. Hamilton W, Kerne A, Robbins T. High-performance pen + touch modality interactions: a real-time strategy game esports context. In: 25th annual ACM symposium on

User interface software and technology (UIST '12). New York, Association for Computing Machinery. 2012;309–18.

48. Griffiths MD, Davies MNO, Chappel D. Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology Behav.* 2003;6(1):81–9.

49. Martončik M. E-sports: playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Comput Human Behav.* 2015;48: 208–11.

50. Banyai, F, Griffiths MD, Kiraly O, Demetrovics Z. The psychology of esports: a systematic literature review. *J Gambling Behav.* 2018;35(4):1–15.

51. Yükçü S, Kaplanoğlu E. UIK e-spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi.* 2018;533–50.

52. Witkowski E. On the digital playing field: how we ‘do sport’ with networked computer games. *Games Cult.* 2012;7:349–74.

53. Campbell M, Toth A, Moran A, Exton C. Esports: a new window on neurocognitive expertise? *Prog Brain Res.* 2018;240:161–74.

54. Argan M, Akın E. Elektronik spor; özellikleri, kavram ve uygulamalarına yönelik kuramsal çerçeve. Akdeniz 4 Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya; 2007.

55. Akın, E. Elektronik Spor: Türkiye’deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2018.

56. Sun Y. “Motivation To Play Esports: Case of League of Legends”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. University of South Carolina, College of Hospitality, Retail and Sport Management. 2017.

57. İşbilen D. “Gender Representation in the League of Legends”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Izmir University of Economics, Social Sciences. 2014.

58. Laakkonen J. “Business Models In Esports”, Yayınlanmamış Lisans Tezi. Turku University of Applied Sciences, International Business. 2014.

59. Kane D, Brandon DS. “Recognizing ESports as a Sport”, *The Sport Journal.* Vol.20, No.21, May, 2017;1-9.

60. Kocadağ M. “Elektronik Spor Kariyeri ve Eğitim”, *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi.* Cilt.1, Sayı.2, Ekim, 2017;49-63.

61. Ayar H. Development of e-Sport in Turkey and in the World. *International Journal of Science Culture and Sport,* 2018;6(1)

62. Peichi C. New media for social change globalisation and the online gaming industries of South Korea and Singapore. *Science Technology and Society.* 2008;303-323.

63. Üçüncüoğlu M, Çakır VO. Modern Spor Kulüplerinin Espor Faaliyetlerine İlgili Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2017;4(2),34-47.
64. Funk DC, Pizzo AD, Baker BJ. eSport management: embracing esports education and research opportunities. *Sport Management Review*, 2019;7-13.
65. Vivien BB. Features And Performance Of Sarsa Reinforcement Learning Algorithm With Eligibility Traces And Local Environment Analysis For Bots In First Person Shooter Games (Doctoral Dissertation, Waseda University). 2020.
66. Elfeky EZ, Elsayed S, Marsh L, Essam D, Cochrane M, Sims B, Sarker, R. A Systematic Review of Coevolution in Real-Time Strategy Games. *Institute of Electrical and Electronics Engineers*. 2021.
67. Berner C, Brockman G, Chan B, Cheung V, Debiak P, Dennison C, Zhang S. Dota 2 With Large Scale Deep Reinforcement Learning. 2019.
68. Wu B. Hierarchical Macro Strategy Model For Moba Game Ai. In *Proceedings Of The Aaai Conference On Artificial Intelligence*. Vol.33, No.01, 2019;1206-1213.
69. Ye D, Liu Z, Sun M, Shi B, Zhao P, Wu H, Huang L. Mastering Complex Control In Moba Games With Deep Reinforcement Learning. In *Proceedings Of The Aaai Conference On Artificial Intelligence*. Vol.34, No.04, 2020;6672-6679.
70. Çalışkan V. E-Sporcularda Oyun Oynama Süresinin El Becerisi, El Reaksiyon Zamanı, El ve Parmak Kavrama Kuvveti Üzerine Etkisi ile Uluslararası Oyuncu Sıralaması Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Lisans Programı, İstanbul; 2020.
71. Cattell RB. *Personality and Motivation Structure Andmeasurement*. Oxford: World Book Co. 1957.
72. Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 2002;23(6):695-706.
73. Butt J, Weinberg R, Culp B. Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of intercollegiate sport*. 2010;3(2),316-332.
74. Jones G, Hanton S, Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 2007;21(2),243-264.
75. Loehr JE. *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: Stephen Greene. 1986.

76. Kaiseler M, Polman R, Nicholls A. Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping And Coping Effectiveness In Sport. *Personality And Individual Differences*. 2009; 47(7),728-733.
77. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport Exercise*. 2009;10(1):201–209.
78. Crust L. Mental Toughness in Sport A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007;5,270-290.
79. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*. 2008;26(1):83-95.
80. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14(3):205–218.
81. Kuan G, Roy J. Goal Profiles, Mental Toughness And Its Influence On Performance Outcomes Among Wushu Athletes. *Journal Of Sports Science & Medicine*. 2007;6(Css1-2), 28.
82. Loehr J. *Mental toughness training for sports*. New York: The Stephen Greene Press. 1982.
83. Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C. Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001; 13:129-153.
84. Brewer BW. *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. Chichester: John Wiley ve Sons Ltd. 2009.
85. Gucciardi D, Gordon S. *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge. 2011.
86. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign. 2003.
87. Gould D, Hodge K, Peterson K, Petlichkoff L. Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*. 1987;1(4):293-308.
88. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14(3): 172–204.

89. Clough P, Earle K, Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement. 2002.
90. Sheard M, Golby J, Van WA. Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 2009;25(3),186-193.
91. Durak M. Predictive Role Of Hardiness On Psychological Symptomatology Of University Students Experienced Earthquake. Unpublished Master Thesis, The Middle East Technical University, Ankara; 2002.
92. Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JL, Persico M, Brow M. The Personality Construct Of Hardiness, Iıı: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, And Performance. *Journal Of Personality*. 2006;74(2),575-598.
93. Kurt N. Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi. 2011.
94. Maddi SR. Hardiness: An operationalization of existentialcourage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004;44(3):279-298.
95. Maddi SR. Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. Springer Science & Business Media. 2012.
96. Şahin N. Stresle Başa Çıkma, Ankara, Türk psikologlar Derneği Yayınları. 1998.
97. Güvendi B, Türksöy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 2018;4(2):70-78.
98. Hanton S, Evans L, Neil R. Hardiness And The Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress, And Coping*. 2003;16(2),167-184.
99. Florian V, Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;68:687-695.
100. Maddi SR. Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Springer Briefs in Psychology. New York, Springer Dordrecht Heidelberg. 2013.
101. Roberts GC, Treasure DC, Conroy DE. Understanding the Dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, 2007;310.
102. Kobasa SC. Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 1979;37(1),1-11.

103. Hull JG, Ronald R, Treuren V, Virnelli S. Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 1987;53(3):518-530.
104. Loehr, JE. *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum publishing company. 1985.
105. Tomaka J, Blascovich J, Kelsey RM, Leitten CL. Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *J. Pers. Soc. Psychol*. 1993;65,248.
106. Lazarus RS. *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer. Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara; 1999.
107. Blascovich J, Tomaka J. The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in Ex. Soc.Psychol*. 1996;28: 1-51.
108. Tomaka J, Blascovich J, Kibler J, Ernst JM. Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *J. Pers. Soc. Psychol*. 1997;73,63-72.
109. Seery MD. Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neu ve Bio Rev*, 2011;35,1603–1610.
110. Blascovich J, Mendes WB, Hunter SB, Salomon K. Social ‘facilitation’ as challenge and threat. *J of Personality and Social Psychology*. 1999;77: 68-77.
111. Weisbuch M, Seery MD, Ambady N, Blascovich J. On the correspondence between physiological and nonverbal responses: Nonverbal behavior accompanying challenge and threat. *Journal of Nonverbal Behavior*. 2009;33:141–148.
112. Blascovich J, Mendes WB, Tomaka J, Salomon K, Seery M. The robust nature of the biopsychosocial model challenge and threat: A reply toWright and Kirby. *J. Pers. Soc. Psychol*. 2003;7: 234-243.
113. Wright RA, Kirby LD. Cardiovascular correlates of challenge and threat appraisals: A critical examination of the biopsychosocial analysis. *J. Pers. Soc. Psychol*. 2003;3:216–233.
114. Blascovich J, Seery MD, Mugridge CA, Norris RK, Weisbuch M. Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *J Exp. Soc. Psychol*. 2004;40,683-688.
115. Moore L, Wilson MR, Vine SR, Coussens A, Freeman P. Champ or chump? Challenge and threat states during pressurized competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2013.
116. Gardner F, Moore Z. “A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration”, *Behavior Therapy*. 2004;35, 707-723, s. 709.

117. Konter E. Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği (1. baskı). Ankara: Bağırhan. 1998.
118. Murphy S. The sport psych handbook. Champaign: Human Kinetics. 2004.
119. Dohmen T. Do professionals choke under pressure? Journal of Behavior and Organization. 2008;65(3-4),636-653.
120. Bush ND, Salmela J. The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic Champions. Journal of Applied Sport Psychology. 2002;14(3),154-171.
121. Williams J. Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance. 5th. Ed, New York: Mcgraw-Hill. 2006.
122. Himmelstein D, Liu Y, Shapiro JL. An exploration of mental skills among competitive league of legend players. Int. J. Gam. Comput. Media. Simulat. 2017.
123. Rossato CJL, Uphill MA, Swain J, Coleman DA. The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2018;16(2): 164-77.
124. Altıntaş A., Türkyılmaz H. B.Spor Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. 2020.
125. Altıntaş A, Koruç PB. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). 2016.
126. Smith RE, Schutz RW, Smoll FL, Ptacek JT. Development And Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport & Exercise Psychology 1995;17, 379-398.
127. Vorderer P. Interactive entertainment and beyond. In D. Zillman, & P. Vorderer (Eds.), Media entertainment: The psychology of its appeal (pp. 21-36). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 2000.
128. Arısoy YE. E-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi. 2021.
129. Harmancı F. Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya; 2019.
130. Türkyılmaz HB. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara; 2019.
131. Başer B. Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven. Yüksek Lisans Tezi. 2019.

132. Temel V, Karharman A. The Mental Toughness Levels of Athletics Coaches in Terms of Some Variables. *Education Quarterly Reviews*. 2022;5(1),476-485.
133. Nas K, Temel V. Mental toughness on Athletes: The Interaction of The Sport Type, Gender and Age. *The Journal of International Anatolia Sport Science*. 2018.
134. Kelly GA. *The Psychology of Personal Constructs*. NewYork: WW Norton and Company. 1955.
135. Şekil 1: Smed, Jouni; Hakonen, Harri: Towards a Definition of a Computer Game, TUCS Technical Report No 553, (Çevrimiçi) <http://staff.cs.utu.fi/~jounsmed/papers/TR553.pdf> 2003.

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde spor ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik birtakım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Yaşınız
Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()
Esporcu olduğunuz oyunun adı nedir?
Kaç yıldır bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz?	
Esporcu olduğunuz oyunun türü nedir?	Fps () Moba () Rts () Diğer ()
Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?	1-2 () 3-4 () 5-6 () 7 ve üzeri ()
Kaç adet resmi turnuvada yer aldınız?	
Hiç <u>spor psikoloğu</u> ile çalıştınız mı?	Evet () Hayır ()

EK 2: SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı;

Yaptığımız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

EK 3: SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ÖLÇEĞİ

	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yanlış şeyler söyleyeceğim veya yapacağım diye endişeleniyorum						
Nasıl bir izlenim bırakacağım hakkında endişeleniyorum						
Başkaları bende hata bulacak diye endişeleniyorum						
Başarısızlık deneyimi yaşamak yerine başarıya ulaşacağımı umuyorum						
Başarının ödülleri ve faydalarını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkaları hakkımda ne düşünecek diye endişeleniyorum						
Mücadele gerektiren bir durum çabamı arttırmam için beni motive eder.						
Başarısız olmayı beklemek yerine bu görevde başarılı olmayı düşünüyorum						
Bir fark yaratmasa da diğer insanların benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendiriyor						
Beceri ve yeteneklerimi test etme fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkalarının benim hakkımda düşündükleri beni endişelendiriyor						
Bu görevin tehdit olduğunu hissediyorum						

EK 4: SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık bazlarda yaptıklarına (yapacaklarına) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım.				
3. Direktör ya da antrenör yaptığım hatayı nasıl düzeltereğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmem.				
5. Bir şeyler ne kadar kötü giderse gitsin, yarışma boyunca pozitif ve ilgili kalırım.				
6. Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni biraz endişelendirir.				
8. Amaçlarıma (hedeflerime) nasıl ulaşacağım hakkında birçok plan yapmaya çalışırım.				
9. İyi oynarsam kendime güvenirim.				
10. Antrenör ya da direktör beni eleştirdiği zaman yardım istemek yerine kendimi üzgün hissederim.				
11. Birini dinlerken ya da izlerken araya giren dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek benim için kolaydır.				
12. Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde çok baskı oluşturur.				
13. Her alıştırmaya için kendi amaçlarımı belirlerim.				
14. Ben, antrenmana ya da sert oynamaya zorlanmam, % 100'ümü veririm.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim.				
17. Bir şeyler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol ve bu benim işim derim.				
18. Oyun boyunca ne kadar çok zorlama olursa, o kadar çok hoşlanırım.				
19. Yarışırken hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkarım (endişe duyarım).				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Kendimi çok gergin hissettiğimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.				
22. Bana göre zorlayıcı durumlar (olaylar) sevebileceğim şeyler yol açar.				
23. Başarısız olursam, neler olacağımı zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Bir şeylerin benim için nasıl olacağına bakmadan duygusal kontrolümü koruyabilirim.				
25. Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.				
26. Amaçlarıma ulaşmadan başarısız olursam, bu beni daha fazla denemeye iter.				
27. Yeteneklerimi antrenörlerden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.				
28. Zorlama olduğunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				