



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ZİHİNSEL DAYANIKLILIK MÜDAHALE PROGRAMININ
ERGEN E-SPOR OYUNCULARININ ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARINA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Kutay SARI

**ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Neriman ARAL**

**ANKARA
2025**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ZİHİNSEL DAYANIKLILIK MÜDAHALE PROGRAMININ
ERGEN E-SPOR OYUNCULARININ ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARINA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Kutay SARI

**ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Neriman ARAL**

**ANKARA
2025**

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayarak sunduğum “Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının Ergen E-spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikri tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Kutay SARI

Tarih:

İmza:

KABUL ve ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında

Kutay SARI tarafından hazırlanan

“Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının Ergen E-spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22.07.2025

Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU

Hacettepe Üniversitesi

Jüri Başkanı

Prof. Dr. Neriman ARAL

Ankara Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Aynur BÜTÜN AYHAN

Ankara Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Taşkın TAŞTEPE

Ankara Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Özden KUŞCU

Selçuk Üniversitesi

Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

İmza

Prof. Dr. Fügen AKTAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının Ergen E-spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Bu araştırmada zihinsel dayanıklılık müdahale programının ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarına ve stresle başa çıkma düzeylerine etkisinin ebeveynlerinin görüşleri ile bütünleştirilerek incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmış Türkiye E-Spor Federasyonu, Gençlik ve Spor İl/İlçe Müdürlükleri, Belediyeler ya da özel girişimciler tarafından son iki yılda düzenlenen bir e-spor turnuvasına katılmış, çalışmaya katılmayı kabul eden 15- 18 yaş arasındaki strateji, rekabet ve harekete dayalı (futbol, basketbol, araba yarışı gibi) oyunlar oynayan e-spor oyuncuları ve ebeveynleri oluşturmuştur. Bu kapsamda, araştırmanın yakınsayan paralel karma yönteminin nicel boyutunu oluşturan deneysel desende 2x3 (deney-kontrol grubu x ön test/son test/kalıcılık testi) faktöriyel desen kullanılmış, nitel boyutunda ise yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla ebeveynlerle görüşme yapılarak veriler toplanmıştır. Araştırma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın birinci aşamasında Türkiye E-Spor Federasyonu, Gençlik ve Spor İl/İlçe Müdürlükleri, Belediyeler ya da özel girişimciler tarafından son iki yılda düzenlenen bir e-spor turnuvasına katılmış 140 ergen e-spor oyunculara ulaşılarak, McGeown vd. (2018) tarafından geliştirilen, Soylu vd. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ) uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler doğrultusunda, zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olarak belirlenen 48 e-spor oyuncusu örnekleme dahil edilmiştir. Daha sonra zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan ve çalışmaya katılım için onam alınmış ergen e-spor oyunlarından deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Ebeveynlere yönelik ise dijital oyun oynama ve ergen e-spor oyuncuların mevcut durumları hakkındaki görüşlerini belirlemek için uzman görüşleri alınarak ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. İkinci aşamada Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı Hazırlanmış, program ergen e-spor oyunculara sekiz hafta, haftada iki gün olmak üzere toplam 16 oturum olarak uygulanmıştır. Uygulama, yüz yüze şekilde gerçekleştirilmiştir. Üçüncü aşamada, uygulama sonrasında ölçme araçları son test olarak tekrar uygulanmış, son testlerden sonra ebeveynlerle çevrimiçi ortamda dijital oyun oynama, zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkma ve programın etkililiği hakkında görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna dört hafta sonra kalıcılık testi için ölçme araçları tekrar uygulanmıştır.

Elde edilen veriler istatistiksel yöntemler kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunun Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin son test puanları arasında istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır. Deney grubunda yer alan ebeveynlerle program sonrasında yapılan görüşmelerde ebeveynler çocuklarında değişimler yaşandığını belirtmişlerdir. Ebeveynler programın çocuklarında yaptığı değişimleri; stresle başa çıkma, özgüven, sosyal ilişkilerde iyileşme, öfke kontrolü, problem çözme ve karar alma becerilerinin gelişmesi şeklinde ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları, Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı'nın etkili bir müdahale yöntemi olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, e-spor, stresle başa çıkma, zihinsel dayanıklılık.

SUMMARY

Examining the Effect of a Mental Toughness Intervention Program on the Mental Toughness and Stress Coping Levels of Adolescent E-sports Players

This study aims to examine the effect of a mental toughness intervention program on the mental toughness and stress coping levels of adolescent e-sports players, integrating the views of their parents. The study group was selected using the criterion sampling method, one of the purposive sampling methods, from Turkey E -Sports Federation, Provincial/District Directorates of Youth and Sports, municipalities, or private entrepreneurs in the past two years, who agreed to participate in the study, and their parents. Within this scope, the experimental design used a 2x3 factorial design (experimental-control group x pre-test/post-test/retest) to form the quantitative dimension of the convergent mixed-methods approach, while the qualitative dimension involved collecting data through semi-structured interviews with parents. The research was conducted in three stages. In the first stage of the research, 140 adolescent e-sports players who had participated in an e-sports tournament organized by the Turkish E-Sports Federation, Provincial/District Directorates of Youth and Sports, municipalities, or private entrepreneurs in the last two years were reached, and the Mental Toughness Scale for Adolescent (MTS-A), developed by McGeown et al. (2018) and adapted into Turkish by Soylu et al. (2019). Based on the data obtained from the scales, 48 e-sports players with low levels of mental toughness were included in the sample. Subsequently, experimental and control groups were formed from adolescent e-sports players with low levels of mental toughness who had given their consent to participate in the study. For parents, a semi-structured interview form was prepared based on expert opinions to determine their views on digital gaming and the current situation of adolescent e-sports players. In the second phase, the Mental toughness Intervention Program was developed and implemented with adolescent e-sports players over eight weeks, with two sessions per week, totaling 16 sessions. The program was conducted in person. In the third phase, the measurement tools were reapplied as a final test after the application, and after the final tests, online discussions were held with parents about digital gaming, mental resilience, coping with stress, and the effectiveness of the program. The measurement tools were reapplied to the experimental group four weeks later for a retention test.

The data obtained were evaluated using statistical methods. The results of the study revealed a statistically significant difference in favor of the experimental group between the final test scores of the experimental and control groups on the Adolescent Mental toughness Scale and the Scale of Strategies for Coping with Stress. In the discussions conducted with the parents in the experimental group after the program, the parents reported changes in their children. Parents described the changes in their children as improvements in stress management, self-confidence, social relationships, anger control, problem-solving, and decision-making skills. The results of this study demonstrate that the Mental toughness Intervention Program is an effective intervention method.

Keywords: Adolescence, e-sports, stress management, mental toughness.

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
Özet	iv
Summary	v
İçindekiler	vi
Önsöz	viii
Simgeler ve Kısaltmalar	ix
Şekiller	x
Çizelgeler	xi

1.GİRİŞ	1
1.1. Ergenlik Dönemi	5
1.2. E-spor	7
1.2.1. E-sporun Tanımı	8
1.2.2. Spor Kavramı ve E-spor	9
1.2.3. E-sporun Küresel Gelişimi	9
1.2.4. E-Sporda Dijital Oyunlar	12
1.3. Zihinsel Dayanıklılık	14
1.3.1. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı	14
1.3.2. Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri	15
1.3.3. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler	18
1.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma	19
1.4.1. Stresin Tanımı	19
1.4.2. Stresin Belirtileri	20
1.4.3. Stresle Başa Çıkma	21
1.5. Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık ve Stres	24
1.5.1. Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık	24
1.5.2. Ergenlerde Stres	25
1.6. Araştırma Özetleri	26
1.6.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	26
1.6.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	31
1.7. Araştırmanın Amacı	35

2. GEREÇ VE YÖNTEM	38
2.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni	38
2.2. Çalışma Grubu	40
2.3. Veri Toplama Araçları	42
2.4. Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı	44
2.4.1. Program Geliştirme Süreci	45
2.4.2. Program Taslağının Oluşturulması	60
2.5. Veri Toplama Yöntemi	78
2.5.1. Ön Testlerin Uygulanması	80
2.5.2. Uygulama Ortamı ve Düzenlenmesi	80
2.5.3. ZİDAM Programının Uygulanması	80
2.5.4. Son Test Uygulanması	84
2.5.5. Ebeveynlerle Görüşmelerin Yapılması	84

2.5.6. Kalıcılık Testi Uygulanması	84
2.6. Araştırmanın Dış ve İç Geçerliği	84
2.7. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	85
2.7.1. Nicel Verilerin Analizi	85
2.7.2. Nitel Verilerin Analizi	88
2.8. Araştırmanın Etik Boyutu	90
2.9. Araştırmanın Sınırlılıkları	91
3. BULGULAR	92
3.1. Nicel Bulgular	92
3.1.1. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile İlgili Sonuçlar	92
3.1.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ile İlgili Sonuçlar	99
3.2. Nitel Bulgular	105
4. TARTIŞMA	110
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	116
KAYNAKLAR	118
EKLER	136
Ek-1. Etik Kurul İzni	136
Ek-2. Türkiye E-spor Federasyonu Çalışma İzni	137
Ek-3. Aydınlatılmış Onam Formu	138
Ek-4. Genel Bilgi Formu	140
Ek-5. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Örnek Maddeleri	141
Ek-6. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Örnek Maddeler	142
Ek-7. Ebeveyn Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	143
Ek-8. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni	144
Ek-9. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kullanım İzni	145
Ek-10. İhtiyaç Belirleme Genel Bilgi Formu	146
Ek-11. İhtiyaç Belirleme Formu	147
Ek-12. İçerik Analiz Formu	149
ÖZGEÇMİŞ	150

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sürecinde birçok kişinin değerli katkı ve desteği olmuştur.

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında yanımda olan, karamsarlığa ve ümitsizliğe kapıldığım anlarda bana sonsuz sabır ve anlayışla yaklaşan, doktora eğitimim boyunca yol göstericiliğini esirgemeyen, çalışmamı tamamlamamda büyük katkı sağlayan değerli danışmanım Prof. Dr. Neriman ARAL'a en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer alarak kıymetli vakitlerini ayıran ve çalışmama değerli katkılarda bulunan Prof. Dr. Aynur BÜTÜN AYHAN, Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU, Doç. Dr. Özden KUŞÇU ve Doç. Dr. Taşkın TAŞTEPE'ye saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreç boyunca çeşitli aşamalarda bilgi, deneyim ve desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Münevver CAN YAŞAR, Doç. Dr. Ceyhun ERSAN, Doç. Dr. Gül KADAN ve Dr. Öğr. Üyesi Emine ARSLAN KILIÇOĞLU'na teşekkür ederim. Sadece bu tez özelinde değil, akademik yolculuğumun her adımında bana kattıklarınız için minnettarım.

Bu yolculukta yalnız olmadığımı bana her daim hissettiren hem akademik hem de duygusal anlamda yanımda olan sevgili arkadaşlarım Dr. Öğr. Üyesi SELİM TOSUN, Öğr. Gör. Dr. Muhsin YÖRÜK, Öğr. Gör. Dr. Mustafa BÜYÜKGEBİZ, Öğr. Gör. Fırat KESKİN, Öğr. Gör. Batıkan Yunus Can GÜLŞEN ve Öğr. Gör. Neslihan ÖZÇİRA'ya da gönülden teşekkür ederim. Birlikte güldüğümüz günler, kafa karışıklıklarımızı kahkahaya dönüştürdüğümüz anlar, bu süreci daha anlamlı kıldı. İyi ki varsınız, iyi ki bu yolu birlikte yürüdük.

Ve son olarak hayatım boyunca her koşulda yanımda olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

“Yani, nasıl ve nerede olursak olalım

hiç ölmeyecekmiş gibi yaşanacak...”

Nazım Hikmet R.

SİMGELER VE KISALTMALAR

EİZDÖ	Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
DEHB	Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
SBSÖ	Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği
KGO	Kapsam Geçerlik Oranı
KGİ	Kapsam Geçerlik İndeksi
ZİDAM	Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı



ŞEKİLLER

Şekil 1.1.	Zihinsel dayanıklılığın bileşenleri	15
Şekil 1.2.	Zihinsel dayanıklılığın boyutları	16
Şekil 1.3.	Yurt içinde yapılan araştırmaların özeti	31
Şekil 1.4.	Yurt dışında yapılan araştırmaların özeti	35
Şekil 1.5.	Araştırma sürecinde yer alan aşamalar ve iş akış süreci	37
Şekil 2.1.	Yakınsayan paralel deseninin şekilsel gösterimi	39
Şekil 2.2.	Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı geliştirme süreci	45
Şekil 2.3.	Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programını geliştirme aşamaları	51
Şekil 2.4.	Alışkanlık piramidi etkinliğine ilişkin örnekler	81
Şekil 2.5.	Alışkanlık piramidi etkinliği uygulaması	82
Şekil 2.6.	Geleceğe iz bırakıyorum etkinliğine ilişkin örnekler	82
Şekil 2.7.	Renk eşleştirme etkinliği uygulaması	83
Şekil 2.8.	Uygulama sonrası katılım belgelerinin dağıtılması	83
Şekil 3.1.	Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test ve son test puan ortalamaları	94
Şekil 3.2.	Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test son test puan ortalamaları	97
Şekil 3.3.	Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları	99
Şekil 3.4.	Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamaları	101
Şekil 3.5.	Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamaları	103
Şekil 3.6.	Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test- kalıcılık testi puan ortalamaları	105
Şekil 3.7.	ZİDAM Programı hakkında ergen e-spor oyuncularının ebeveynlerinin görüşlerine ilişkin temalar ve alt temalar	106

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1.	Araştırmada kullanılan deneysel desene ilişkin işlemler	39
Çizelge 2.2.	Araştırmaya dahil edilen ergen e-spor oyuncularının ve ebeveynlerinin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı (n=24)	41
Çizelge 2.3.	Ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine yönelik ihtiyaç hissettikleri konulara verdikleri cevapların ağırlıklı sıra ortalaması	55
Çizelge 2.4.	Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı oturumları	60
Çizelge 2.5.	Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ön test puan ortalamalarına ilişkin normallik analiz sonuçları (n=24)	86
Çizelge 2.6.	Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği son test puan ortalamalarına ilişkin normallik analiz sonuçları (n=24)	87
Çizelge 2.7.	Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği kalıcılık test puan ortalamalarına ilişkin normallik analiz sonuçları (n=18)	87
Çizelge 2.8.	Ebeveynlerle yapılan görüşmelerin sonucuna göre oluşturulan temalar ve alt temalar	90
Çizelge 3.1.	Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem t testi sonuçları	93
Çizelge 3.2.	Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait son test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem t testi sonuçları	93
Çizelge 3.3.	Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamalarına ilişkin karışık desen ANOVA sonuçları	95
Çizelge 3.4.	Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test-son test puan ortalamaları ve bağımlı örneklem gruplar t testi sonuçları	96
Çizelge 3.5.	Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test-son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ve tekrarlı ölçümler için ANOVA sonuçları	98

Çizelge 3.6. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve ön test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları	100
Çizelge 3.7. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait son test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları	100
Çizelge 3.8. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamalarına ilişkin karışık desen ANOVA sonuçları	102
Çizelge 3.9. Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test son test puan ortalamaları ve bağımlı örneklem t testi sonuçları	103
Çizelge 3.10. Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ve tekrarlı ölçümler için ANOVA sonuçları	104

1. GİRİŞ

Oyun, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak tanımlanmaktadır. Özellikle çocuklar başta olmak üzere, toplumdaki her bireyin hayatında önemli bir yer tutan oyun, bireyin sosyalleşmesine, özgüven gelişimine, yeteneklerini ortaya koymasına ve zihinsel kapasitesine katkı sağlayan, belirli kurallara dayalı bir eğlence aracı olarak ifade edilmektedir (TDK, 2020). Oyunun genel özellikleri incelendiğinde, her oyunun belirli hedefleri olmasına rağmen başlangıç zamanı belirgin değildir. Oyun, katılımcıların isteğine bağlı olarak başlatılabilen veya ertelenebilen, gönüllülük esasına dayalı bir etkinliktir. Her oyun, kendi özgün kuralları ve işleyiş yapısıyla farklılık gösterir (Çavuş vd., 2016; Karaman Yaşar, 2019; Park ve Lee, 2011). Ayrıca oyun yalnızca eğlence amacıyla değil, gelişim üzerinde önemli etkiler sağlayan bir araç olarak da kullanılmaktadır.

Oyun, bireyin gelişimi açısından son derece önemli bir rol oynamakta ve aynı zamanda bireyin kendini en etkili şekilde ifade edebildiği bir yaşam alanı olarak değerlendirilmektedir (Toran vd., 2016). Oyun, bireylere farklı durumlarla başa çıkma yöntemleri, el-göz koordinasyonu, keşfetme, akıl yürütme ve iletişim becerileri kazandırma gibi çeşitli katkılar sağlamaktadır (Park ve Lee, 2011). Çocukların keyifli vakit geçirmelerine olanak tanıyan oyunlar, aynı zamanda onların sosyal, psikolojik ve fiziksel gelişimlerini desteklemektedir. Bunun yanı sıra, oyun çocuklara grup içerisinde anlayışlı, saygılı ve hoşgörülü olmayı öğretirken, oyunda kullanılan araçlar çocukların fiziksel gelişimini destekler ve düşünme ile keşfetme süreçleri aracılığıyla bilişsel gelişimlerine katkıda bulunur (Başal, 2007).

Oyun, çocukluk döneminin en temel etkinliklerinden biri olup, çocukların bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekler. Oyunlar, çocukların problem çözme becerilerini geliştirmelerine, yaratıcılıklarını artırmalarına ve akranlarıyla sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olur (Kaya, 2024). Oyun oynayan bireyin hem kısa vadede (çocukluk dönemi) hem de uzun vadede (ergenlik ve yetişkinlik dönemi) çeşitli olumlu sonuçlara ulaşma olasılığının oldukça yüksek olduğu bilinmektedir. Bu olumlu etkiler yalnızca eğitim bilimleri alanında değil, fen, sosyal ve sağlık bilimleri gibi farklı disiplinlerde yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir (Tuğrul, 2018).

Günümüzde oyun, eğlence kültürünün bir parçası olarak dijital platformlara taşınmış ve sosyal yaşamın önemli bir unsuru haline gelmiştir. Özellikle çevrim içi oyunlar; ses,

görüntü, oyuncular arası rol paylaşım ve etkileşim gibi özellikleriyle dikkat çeken bir olgu olarak öne çıkmaktadır (Schöbel vd., 2021). Bu nitelikler, çevrim içi oyunları günlük yaşamın en popüler eğlence alanlarından biri haline getirmiştir. Dijitalleşme süreciyle birlikte oyunlar, teknolojik araçlarla zenginleşmiş; bazı durumlarda ise teknolojik yaratıcılık, oyunun temel bileşeni haline gelmiştir (Pursell, 2015). Özellikle dijital ortamda oynanan oyunlar, ergenlik dönemindeki çocuklar için daha büyük bir önem taşımaktadır. Teknolojinin zamanla gelişmesi, hızlanması ve daha erişilebilir hale gelmesi, ergenlerin boş zaman etkinliklerinde önemli değişikliklere yol açmıştır. Bu bağlamda, teknolojik araçlarla oyun oynamak ergenler arasında giderek daha yaygın ve popüler bir uğraş haline gelmiştir (Nippold vd., 2005).

Teknolojik araçlarla oyun oynama, bilgisayar oyunları, video oyunları, eğlence makinesi oyunları, elektronik oyunlar kavramları ile tanımlanmaktadır (Karaman Yaşar, 2019). Bu kavramların tümünü kapsayan, araştırmacılar tarafından da yaygın olarak kullanılan, teknolojik araçlarla oynanan oyunlara “Dijital Oyun” ifadesi kullanılmaktadır (Bianchi-Berthouze vd., 2007; Ijsselsteijn vd., 2007; Kiili, 2005). Dijital oyunlar temel olarak yedi ana türe ayrılmakta; ancak alt türleriyle birlikte bu sayı oldukça artmakta ve teknolojik gelişmelerle birlikte çeşitlenmektedir (Demiral, 2018; Demirbaş, 2015; Dünder, 2015; Koç, 2017; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Bir başka ifadeyle dijital oyun; akıllı telefon, bilgisayar, tablet veya oyun konsolu gibi teknolojik araçlar aracılığıyla, sanal ortamlarda çevrim içi ya da çevrim dışı olarak oynanabilen; aksiyon, macera, rol yapma, simülasyon, strateji, spor ve masa oyunları gibi çeşitli türleri kapsayan oyunlardır (Barut, 2019; Bozkurt, 2014; Ünal ve Batı, 2011). Dijital oyunlar, tek başına ya da çok oyunculu modlarda; bireyler arasında veya yapay zekaya karşı oynanabilmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde gençlerin büyük bir kısmının dijital oyun oynadığı görülmektedir (Dönmez, 2018; Karaca vd., 2016; Lenhart vd., 2008; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Dijital oyunların gençler arasında son derece yaygın olması ve teknolojinin spor alanını etkilemiş olması elektronik spor (e-spor) kavramını ortaya çıkarmıştır (Argan vd., 2006). Wagner (2006) e-sporu, bireylerin bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımında zihinsel veya fiziksel yeteneklerini geliştirdikleri ve eğittikleri bir spor faaliyetleri şeklinde tanımlamıştır. Argan ve diğerleri (2006) ise e-sporu, oyuncuların dünyanın farklı yerlerinden internet aracılığıyla ortak bir platformda buluşup karşılıklı oyun oynayabileceği ya da dünyanın farklı yerlerinden gelen oyuncuların katıldığı büyük e-spor organizasyonlarına katılıp oyun oynayabilecekleri hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren bir spor olarak tanımlamışlardır. E-spordaki el göz koordinasyonunun doğru ve hızlı olmasının önemli bir beceri olduğu, Koreli ve Asyalı oyuncuların genetik olarak tekrarlayan hareketlerde genel

olarak daha başarılı oldukları için e-spor turnuvalarında başarılı oldukları belirtilmiştir. (Akt. Civan Kemiksiz, 2019). Llorens (2017) ise e-sporu çevrimiçi bir altyapı sayesinde rekabetçi bir seviyede oyun oynamayı içeren bir etkinlik olarak tanımlamıştır. İfade edilen bu özellikler ise e-sporla tanışma ve bu spora yönelik gerçekleştirilen turnuvaların da ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Amerika’da 1997 yılında düzenlenen Red Annihilation isimli turnuva, ilk e-spor turnuvası olarak kabul edilmektedir (Hardenstein, 2017; Wikipedia, 2020). Zaman içerisinde büyüyen e-spor, 2016 yılında 281 milyon seyirciye ulaşmış, daha sonraki yıllarda da bu sayı gittikçe artmıştır (Newzoo, 2018) E-spor oyuncu ve kulüp sayısı da hızla artış göstermiş, çok katılımcılı çevrimiçi rol yapma oyunlarında da oyuncu sayısında hızlı artışlar olmuştur (Tassi, 2020). Ayrıca Asya Olimpiyat Konseyi, 2022’de Çin’deki Asya Oyunlarında e-sporun da yer alacağını duyurmuştur (Graham, 2020). E-spor, zaman içerisinde artan oyuncular, oyun üreticileri ve yayımlayıcıları, takım sahipleri, sponsor firmalar, organizatörler, koçlar, izleyiciler ve menajerler gibi paydaşları ile bir endüstri haline gelmiştir. Türkiye e-spor ekosisteminde oyuncu ve izleyici sayısında hızlı bir artışı olduğu ifade edilmektedir (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018). Bu kadar hızlı bir şekilde oyuncu ve seyirci kazanan e-spor, belirli oyun kuralları içerisinde kişisel etkileşim gerektiren ve rakibi yenmek için rekabet etme uygulamasıdır. Bu yüksek derecede konsantrasyon, beceri hassasiyeti, vücut kontrolü ve strateji gerektirmektedir. Ayrıca dijital oyunlar oyuncuların analitik düşünce, problem çözme, mantık yürütme ve karar verebilme becerilerini de geliştirmektedir (Kim vd., 2012; Kim ve Smith, 2017; Lin ve Hou, 2016; Llorens, 2017).

E-sporda başarılı olmak için yüksek derecede el-göz koordinasyon becerisine sahip olmanın yanında karşı takımların stratejileri üzerine de çalışılması gerekmektedir (Wagner, 2006). E-spor, stres ve baskı altında, hızlı ve doğru şekilde karar verme, el-göz koordinasyonu ve hassasiyet gerektiren bir spordur. Profesyonel e-spor takımlarının, rakip takımların stratejilerini çözmek ve başarıya ulaşmak için karşı strateji üretmek adına analistler ile iş birliği yapmaları gerekmektedir (Ferm ve Galle, 2013). Başarılı bir e-spor oyuncusunun hızlı bir şekilde oyun sırasında faydalı bilgileri seçmesi, önemsiz bilgileri ise görmezden gelmesi çok önemlidir (Chisholm vd., 2010). İş birliği ve rekabete dayalı geleneksel sporlar ile e-spor benzer bilişsel beceriler gerektirmektedir (Poulus vd., 2020). Sporda oyuncunun başarıya ulaşması için fiziksel iyi oluş, beceri, tecrübe ve zihinsel dayanıklılık unsurlarının performans sırasında uyumlu çalışması gerekmektedir (Gucciardi vd., 2009; Yarayan vd., 2018).

E-sporun rekabet, eleştirel düşünme, bilişsel yetenekler üzerine yapmış olduğu katkılar aynı zamanda bu sporla ilgilenen kişilerin zihinsel olarak odaklanabilmelerini bir başka ifadeyle zihinsel olarak sporcuların kendilerini ve zihinsel süreçlerini yapılandırmalarını da beraberinde getirmektedir (Himmelstein vd., 2017). Bu özellik e-sporun bir nevi stratejik bir oyun olma özelliğinden de kaynaklanmaktadır. Nitekim rekabete ve iş birliğine dayalı sporlarda oyuncuların bilişsel becerilerini kullanarak antrenman veya oyun sırasında rakipleri geçip başarıya ulaşmak için baskı altındayken karar verme, odaklanma, kendine güvenme, kendini kontrol altında tutma davranışlarını uyum içerisinde sergileyebilmelerini ve sürdürebilmelerini sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik güce sahip olmaları da gerekmektedir. Bu özelliklerin tümü ise zihinsel dayanıklılık olarak isimlendirilmektedir (Jones ve Moorhouse, 2008; Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, baskı ve stres ile başa çıkmak, güçlü öz-inanç, amaca odaklı konsantrasyon ve sürekli motivasyon olmak üzere dört temel bileşenden oluşmaktadır (Jones ve Moorhouse, 2008). Luthans'a göre zihinsel dayanıklılık sadece sporda değil, günlük yaşamda da karşılaşılan terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi olumsuz durumlarda kendini toparlayabilme ve eski haline dönebilme için geliştirilebilen bir psikolojik güçtür (Akt. Altıntaş, 2015). E-sporun gün geçtikçe özellikle de gençler arasında yaygınlaşmasına çok katılımcılı çevrimiçi rol yapma oyun türünün neden olduğu düşünülmektedir. Bu oyun türünün, sosyal etkileşimli ve sürekli tekrarlı, hiç bitmeyen bir oyun türü olmasının ise aynı zamanda ergenlik dönemindeki çocuklar üzerinde bağımlılık yarattığı belirtilmektedir. Üstelik bu olumsuz durum sadece bağımlılık ile sınırlı da değildir. E-sporun bilinçli yapılmadığı ve dijital oyunların aşırı oynandığı durumlarda oyuncular üzerinde şiddet, sorumluluk ihlali, sosyal ilişkilerde bozulma, fiziksel durumlarda bozulma, ruhsal ve psikolojik olarak olumsuz etkilenme durumları ortaya çıkmaktadır. Bu etkiler ergenlerin gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Mentzoni vd., 2011; Novrialdy ve Atyarizal, 2019; Toran vd., 2016).

Oyuncular, dijital oyunları oyun oynama sıklığı, oyunlarda harcanan süre, oyun oynama durumlarının etkisiyle dijital oyun bağımlısı olabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, bireyin yaşamını, görev ve sorumluluklarını olumsuz etkilemesine rağmen kontrolsüz ve uzun bir şekilde dijital oyun oynama ve oyunu oynamayı bırakamama şeklinde tanımlanmaktadır (Horzum, 2011; Jeong vd., 2017). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın beşinci versiyonunda dijital oyunları da kapsayan İnternet Oyun Bozukluğu'nu davranışsal bağımlılık olarak tanımlamıştır (American Psychiatric Association, 2013). Uzun süre dijital oyun oynama, dijital oyun bağımlılığı

sürecini etkilediği gibi bireylerde uzun süre dijital oyun oynama sonucunda, kontrol kaybı meydana geldiği de öne sürülmektedir (Aleksić, 2017).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde boş zamandan kaynaklanan can sıkıntısının dijital oyun bağımlılığını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu risklerin ve olumsuz durumların ortadan kaldırılmasında ergenin serbest zamanlarında kendini gerçekleştirebileceği ve yaşam kalitelerini yükseltmelerinin üzerinde hassasiyetle durulması gereken bir gerçekliktir (Hazar ve Hazar, 2018; Kesici ve Tunç, 2018; Tomczyk ve Solecki, 2019; Wang, 2019). Bunların ortadan kaldırılmasında ise yapılması gereken en önemli özellik, problemlili e-spor oyuncularının belirlenmesi ve bu kişilere yönelik eğitim programları ile olumsuz özelliklerin olumluya çevrilmesidir. Üstelik bu durumun ne kadar erken yapıldığı da önemlidir. Bir başka ifadeyle ergenlik döneminde müdahalelerin uygulanması, ilerleyen olumsuz durumların önüne geçilebilmesinde etkili olabilecektir. E-spor oyuncularına yönelik yapılan literatür incelendiğinde, oyuncuların e-spor oyunlarını neden oynadıklarına yönelik çalışmalara rastlanmıştır (Blinka ve Mikuska, 2014; Çakır, 2013; Donati vd., 2015; Festl vd., 2013; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Güvendi vd., 2018; Kurtulget vd., 2018; Mustafaoğlu ve Yazıcı, 2018; Özgör, 2019; Yarayan vd., 2018; Yee, 2006). Ancak problemlili oyun oynayanların belirlenip, bu kişilere yönelik müdahale programlarının geliştirilip uygulandığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmış ve bu çalışmaların dijital oyun bağımlılığına yönelik olduğu tespit edilmiştir (Barut, 2019; Karaman Yaşar, 2019; Blinka ve Mikuška, 2014; Hazar ve Hazar, 2018; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016; Novrialdy ve Atyarizal, 2019) Oysaki erken dönemde e-spor bağımlılığı gelişmiş olan kişilerin tespit edilerek bu kişilere yönelik eğitim müdahalesi yapılması olabilecek olumsuz durumların erken dönemde engellenebilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle araştırmada geliştirilecek Zihinsel dayanıklılık müdahale programının, e-spor oyuncuların dijital oyun oynama süreleri haricindeki serbest zamanlarında bilişsel, fiziksel ve sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyecek etkinlikleri içeren, dijital oyun bağımlılığını azaltmaya ve zihinsel dayanıklılığı desteklemeye yönelik etkili bir destek yöntemi olacağı düşünülmektedir.

1.1. Ergenlik Dönem

Bebeklik Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan ve bireyin ergenliğe adım atmasıyla başlayıp, yetişkin kimliği ile davranışlarını kazandığında sona eren önemli bir gelişimsel geçiş dönemidir (Stehlik, 2018). Türk Dil Kurumu (2025)'na göre bu dönem, "cinsel organların fizyolojik olarak olgunlaştığı, bülüğ çağı ile yetişkinlik arasındaki süreç" olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ise ergenliği, yaşamın ikinci on yılına denk

gelen 10-19 yaş aralığı olarak tanımlar ve dünya nüfusunun yaklaşık %16'sını, yani 1,3 milyar kişiyi bu yaş grubundaki ergenlerin oluşturduğunu belirtir. Ergenlik, bireyin pek çok yeni özellik kazandığı bir dönem olduğu için gelişim sürecinin en kritik basamaklarından biridir. Bu süreçte ergenler daha gelişmiş düşünme ve akıl yürütme becerileri edinir, kimliklerini oluşturma çabası içine girer, yeni sosyal ilişkiler kurar ve artan bir bağımsızlık ile sorumluluk duygusu geliştirirler (Singh vd., 2019).

“Ergen” kavramı, bireyin yaşamındaki ikinci on yılı kapsayan bir dönemi ifade eder. Bu süreçte gerçekleşen gelişimsel değişimler oldukça belirgindir ve yaygın olarak gözlemlenir. Ergenlikte, bireyin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında önemli dönüşümler yaşanır. Özellikle fiziksel olarak bebeklik döneminden sonra, insan hayatında bu denli hızlı ve yoğun değişimlerin görüldüğü başka bir dönem bulunmamaktadır. Bu hızlı değişime ergenin uyum sağlaması kolay olmamaktadır ve bu durum, bu yaştaki bireylerin çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Başören, 2024).

Bilginin edinilmesi, işlenmesi, bellekte tutulması ve ihtiyaç duyulduğunda yeniden hatırlanması, insan zihninin karmaşık işleyişine dayanan dikkat çekici bir süreçtir. Bu bilişsel süreçler yalnızca zihinsel işlevlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda duyu organlarının etkin katılımını içeren algısal deneyimlerle de desteklenmektedir. Öğrenme, düşünme, bilgiyi kodlama ve geri çağırma gibi bilişsel işlemler, yaşamın farklı gelişim dönemlerinde değişkenlik göstermektedir. Örneğin, bebeklik dönemine özgü düşünme biçimleri ile çocukluk dönemindeki düşünme süreçleri arasında belirgin farklılıklar bulunurken, çocuklukta gelişen bilişsel yapıların da ergenlikte daha karmaşık ve soyut bir nitelik kazandığı gözlemlenmektedir (Alakoç Pirpir ve Yıldız Çiçekler, 2018). Ergenlik dönemindeki bireyler, neden-sonuç ilişkilerinin temel ilkelerini kavramaya ve tümdengelim ile tümevarım yöntemlerini kullanarak akıl yürütme becerilerini geliştirmeye başlamaktadır (Aral ve Baran, 2016). Ergenlik dönemi, bireyin kendi fikirlerini mutlak doğru olarak değerlendirdiği, çevresindeki kişilerin sürekli kendisini izlediği ya da eleştirdiği algısına sahip olduğu bir gelişim evresidir. Bu süreçte ergen çoğu zaman kimseyi memnun edemediğini ve yalnızca kendisiyle ilgilenildiğini düşünür. Bu durum onun yetişkinlerle aynı düzeyde problem çözme becerisine ya da karar verme yetisine sahip olduğu anlamına gelmez. Aksine ergenin yalnızca düşünme süreçlerinin biçimsel olarak yetişkin düşünme tarzına benzemeye başladığını göstermektedir (Kol, 2011).

Ergenlik döneminde dil gelişimi, çocukluk dönemine kıyasla daha karmaşık ve soyut düşünme becerilerinin gelişmesiyle birlikte ilerler. Bilişsel gelişime en önemli katkılardan

birini sağlayan alanlardan biri dil gelişimidir (Eroğlu, 2023). Dil, sözcükler ve kavramlar, düşüncenin biçimsel yansması Kavram geliştirme süreci çocukluk döneminde başlamasına rağmen, soyut ve entelektüel düşünce yapılarının belirginleşmesi ergenlik döneminde gerçekleşmektedir (Ergün ve zser, 2006). Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre ergenlik dönemi, bireyin soyut işlemler evresine geçtiği gelişimsel bir aşamayı temsil eder. Bu dönemde ergenler, soyut kavramlar, felsefi düşünceler ve mantıksal çıkarımlar üzerine düşünebilir hale gelir. Bu bilişsel gelişim, dile de yansır. Ergenler ironi, mecaz, deyim gibi dolaylı ve çok anlamlı ifade biçimlerini anlamada ve kullanmada daha yetkin hale gelirler (Aydın, 2005). Dil gelişimi aynı zamanda ergenlerin sosyal çevresi ve kültürel bağlamı ile de yakından ilişkilidir (Cadime vd., 2024). Sosyal medya platformlarında gerçekleşen etkileşimler, ergenlerin mizahi içerikler (memler), yaratıcı videolar ya da farklı nitelikteki yorumlar gibi çeşitli dil tarzları ve metin türleriyle karşılaşmalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, ergenlerin sözcük dağarcığını genişletmekte, dil becerilerini geliştirmekte ve dili daha rahat, yaratıcı biçimlerde kullanma becerilerini desteklemektedir (Rianto ve Juliarta, 2024).

Ergenlik döneminin sonlarına yetişkinlik döneminin başlarında, bireyin fiziksel büyümesine eşlik eden sosyal ve duygusal gelişimin hız kazandığı, kimlik arayışının belirginleştiği, aile, arkadaşlık ve iş yaşamında karmaşık ilişkilerin yaşandığı bir geçiş sürecidir (Güngör Aytar ve Tozduman Yaralı, 2018). Bu dönemde birey hem kendi iç dünyasında hem de çevresiyle olan ilişkilerinde önemli değişimler yaşar. Ergenlik, sadece biyolojik bir olgunlaşma süreci değil, aynı zamanda bireyin sosyal rollerini, değerlerini ve benlik algısını yeniden yapılandırdığı psikososyal bir gelişim evresidir (Fuligni ve Eccles, 1993; nen, 2022). Sosyal-duygusal gelişim, ergenin kendini tanıma, duygularını anlama ve düzenleme, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma ve sosyal çevrede yer edinme becerilerini kapsar (Aksoy, 2020).

1.2. E-spor

Ergenlik döneminde gerçekleşen gelişimsel değişiklikler, onun farklı alanlara yönlenmesine de neden olabilmektedir. Bu alanlardan biri de teknolojinin oldukça hızlı bir şekilde geliştiği dönemde dijital dünya olmaktadır. Dahası e-sporun rekabet özelliği de ergenin bu faaliyette yer almasına neden olabilmektedir. Aşağıda e-spor özellikleri ele alınarak açıklanmıştır.

1.2.1. E-sporun Tanımı

Literatürde henüz tümüyle uzlaşılmış tek bir e-spor tanımı olmadığı, farklı araştırmacıların kavramı çeşitli açılardan ele aldığı belirtilmektedir (Tang vd., 2023). Hamari ve Sjöblom (2017) e-sporu, oyuncuların ve takımların girdileri ile e-spor sisteminden alınan çıktının insan-bilgisayar arayüzleri tarafından aracılık edildiği bir spor biçimi olarak tanımlanmaktadır. Hallmann ve Giel (2017), e-sporu küresel ölçekte oyuncuların çevrim içi ortamlarda bir araya gelerek dijital oyunları oynadığı ya da uluslararası düzeyde gerçekleştirilen büyük ölçekli turnuva ve etkinliklerde rekabet ettikleri bir spor disiplini olarak tanımlamaktadır. Hallmann ve Giel'e (2017) göre, bu alanda başarılı olabilmek için oyuncuların hem fiziksel hem de bilişsel becerilerini etkin bir biçimde kullanmaları gerekmektedir. Stratejik düşünme, hızlı karar alma ve takım koordinasyonu gibi yetkinliklerin ön plana çıktığı e-spor, dünya genelinde oyuncuları bir araya getiren dinamik ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Wagner (2006) ise e-sporu bireylerin bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma yeteneklerini geliştirdiği ve eğittiği spor faaliyetleri alanı olarak tanımlamıştır. Argan vd. (2006), e-sporu hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren bir spor disiplini olarak tanımlamaktadır. Bu disiplinde, oyuncular internet aracılığıyla ortak bir platforma bağlanarak dünyanın farklı bölgelerinden bir araya gelebilmekte, karşılıklı oyunlar oynayabilmekte veya büyük ölçekli e-spor organizasyonlarına katılarak bu organizasyonlardaki diğer oyuncularla rekabet edebilmektedirler. İş birliği ve rekabete dayalı geleneksel sporlar ile e-spor benzer bilişsel beceriler gerektirmektedir (Campbell vd., 2018; Poulus vd., 2020).

Bu farklı tanımların ortak noktası, e-sporun yalnızca bir oyun etkinliği olmanın ötesine geçerek, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bireylerin zihinsel ve fiziksel becerilerini geliştiren ve küresel ölçekte oyuncuları bir araya getiren kapsamlı bir spor dalı olduğuna işaret etmektedir. Bu kapsamda e-spor, insanların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak mental ve fiziksel yeteneklerini geliştirdiği, birçok oyuncuyu içinde barındıran rekabetçi bir spor dalı olarak bilgisayar ve dijital oyunlarını kapsayan geniş bir kavramdır (Martončik, 2015). E-spor, ticari gelir elde edilebilen bir meslek haline gelirken, dünya genelinde geniş katılımlı küresel turnuvaların düzenlenmesine de olanak tanımıştır. YouTube ve Twitch gibi görsel medya platformlarında ve çeşitli televizyon kanallarında yayınlanan bu turnuvalar, yaş, cinsiyet veya kilo gibi fiziksel sınırlamaları ortadan kaldırarak geniş bir oyuncu kitlesine hitap etmektedir (Kartal, 2020; Nippold vd., 2005).

E-spor yapısı gereği, zihnin kısa sürede ve olabildiğince verimli bir şekilde, büyük miktarda girdiyi işleme koyma ve bunlara CEVAP verme yeteneği tarafından yoğun bir

şekilde yönlendirilen performansların sergilendiği oldukça rekabetçi bir alan haline gelmiştir (Himmelstein vd., 2017). E-spor oyuncuları, yüksek düzeyde el-göz koordinasyonu, refleks hızı, stratejik düşünme ve takım iletişimi gibi beceriler geliştirerek, zihinsel ve motor yeteneklerin yoğun bir şekilde kullanılmasını gerektiren bir performans sergilemektedirler (Hallmann ve Giel, 2017; Hamari ve Sjöblom, 2017). Bununla birlikte, e-sporun bedensel efor yönünün sınırlı olması, bu faaliyetlerin "spor" olarak kabul edilip edilmemesi konusunda tartışmalara yol açmıştır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi, 2017 yılına ait bir toplantısında e-sporu bir “spor faaliyeti” olarak değerlendirebileceğini belirtmiş, ancak fiziksel aktivite eksikliği ve yönetimsel açmazlar gibi çekincelere dikkat çekmiştir (Kemp vd., 2020).

1.2.2. Spor Kavramı ve E-Spor

Spor, belirli kurallara dayanan, rekabet ve yarışma unsurlarını içinde barındıran, kimi zaman bir oyun kimi zaman ise bir meslek olarak görülebilen, amatör ya da profesyonel düzeyde icra edilen ve fiziksel çaba gerektiren bir serbest zaman etkinliği olarak tanımlanabilir. Spor, yalnızca bireysel ya da toplu bir fiziksel faaliyet olmanın ötesinde, küresel düzeyde sosyal ve siyasal yapıları etkileyen, toplumsal duyguları harekete geçiren ve zaman zaman toplumsal çatışmalara yön veren bir olgu niteliği taşımaktadır. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde, sporun taşıdığı anlam ve içerdiği temalar, dünya genelinde milyarlarca insanı etkileyen dijital ve görsel platformlarda kendine yer bulmaktadır. Günümüzde spor, giderek modernleşen yapısıyla eğlence endüstrisinin önemli bir parçası haline gelmiş, aynı zamanda modern toplumların gelişim süreciyle doğrudan ilişkilendirilerek küreselleşmenin önemli bileşenlerinden biri olmuştur (Çalışkan, 2020; Kartal, 2020). Günümüze dek sporlar, genel olarak geleneksel ve modern olmak üzere iki ana başlık altında incelenmekteydi. Ancak teknolojik gelişmelerin etkisiyle, bu iki kategoriye ek olarak e-spor adı verilen yeni bir alan ortaya çıkmıştır. Bu durum e-sporun üçüncü bir spor dalı olarak değerlendirilmesini gündeme getirmiştir (Şahin, 2024). E-spor, genel olarak rekabetçi ve organize bir biçimde, çevrim içi veya fiziksel ortamlarda düzenlenen dijital oyun müsabakaları anlamına gelmektedir ve modern spor kavramının dijital bir yansıması olarak kabul görmektedir (Formosa vd., 2022; Pedraza-Ramirez vd., 2020).

1.2.3. E-sporun Küresel Gelişimi

Elektronik ortamda rekabetçi oyun oynama fikri, sanıldığından daha eskiye dayanır. Bilinen ilk dijital oyunu turnuvası 19 Ekim 1972’de Stanford Üniversitesi’nde düzenlenmiş ve öğrenciler “Spacewar!” adlı oyunda birbirlerine karşı yarışmışlardır (Zhouxiang, 2023). 1970’lerin sonu ve 1980’lerin başında ise dijital oyun turnuvaları daha geniş kitlelere ulaşmaya

başlamıştır. 1990'lı yıllarda dijital oyun teknolojilerinin ve internetin gelişimi, e-sporun evriminde bir dönüm noktası olmuştur. 90'ların başında bazı oyun şirketleri dünya çapında oyun turnuvaları düzenleyerek rekabetçi oyunculuğu ev konsolları düzeyinde teşvik etmişlerdir. Özellikle 1990 yılında düzenlenen Nintendo World Championships, farklı şehirlerde eleme turlarıyla binlerce oyuncuyu kapsayarak rekabetçi oyun kültürünü geniş kitlelere yaymıştır (Scholz, 2019).

E-spor, dijital oyunlardan türetilmiş bir kavram olmakla birlikte, her dijital oyunun e-spor kategorisine dahil edilmesi de yanıltıcı olabilir. Bir dijital oyunun e-spor statüsü kazanabilmesi için, öncelikle rekabetçi bir yapıya sahip olması ve federasyonlar, etkinlik düzenleyiciler ile izleyici kitlesi tarafından destekleniyor olması gerekmektedir. Bu kriterler, dijital oyunları e-spor olarak sınıflandırmanın temel unsurlarıdır (Funk vd., 2017).

E-sporda kurumsallaşma ve profesyonelleşme 2000'li yıllarda hız kazanmıştır. Bu yıllarda amatör oyuncular ile profesyonel oyuncular arasındaki ayrım belirginleşmeye başlamış, e-spor oyunculuğu bir kariyer seçeneği olarak ortaya çıkmıştır. ABD ve Güney Kore başta olmak üzere ortaya çıkan farklı bölgelerdeki organizasyonlar, e-spor liglerini ve turnuvalarını düzenli bir yapıya kavuşturmuştur. Bunların ilk örneklerinden biri olan Dünya Siber Oyunları (World Cyber Games), 2000 yılında düzenlenmiş ve devamında 2003'te Elektronik Sporlar Dünya Kupası gibi uluslararası turnuvalar ortaya çıkarak e-sporu global ölçekte bir rekabet sahnesine taşımıştır (Andrews ve Crawford, 2021). 2020'li yıllara geldiğimizde ise e-spor ekosisteminin bir milyar dolarlık geliri ve dünya çapında 450 milyondan fazla izleyicisi olan teknolojik ve kültürel bir olgu olduğu belirtilmiştir (Newzoo, 2020).

Çevrimiçi canlı yayın (streaming) platformlarının 2010'ların başında ortaya çıkması, e-sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını ve yaygınlaşmasını sağlamıştır. Bu sayede e-spor, geleneksel televizyon yayınlarına ihtiyaç duymadan kendi izleyici kitlesini oluşturmuş ve ana akım bir eğlence haline gelmiştir (Guédès, 2024). Bu dijital dönüşümle birlikte e-spor etkinlikleri yalnızca çevrimiçi ortamda geniş izleyici sayılarına ulaşmakla kalmamış, aynı zamanda fiziksel mekanlarda, stadyumlarda on binlerce seyircinin katılımıyla düzenlenir hale gelmiştir. Böylece izleyici sayıları bakımından birçok geleneksel spor organizasyonunu yakalamış ya da geride bırakmıştır (Andrews ve Crawford, 2021). E-spor endüstrisi, 2010'lu yıllardan itibaren hızlı bir büyüme sürecine girmiş hem oyuncu hem de izleyici sayısında çarpıcı artışlar yaşanmıştır (Hamari ve Sjöblom, 2017). Dijital oyunların yaygınlaşması ve teknolojik altyapının gelişmesiyle, e-spor sadece bir rekabet alanı olmaktan çıkmış ve küresel

bir dijital seyirci sporuna dönüşmüştür. İnternet üzerinden canlı yayın platformlarının, özellikle 2010'lardan itibaren Twitch gibi servislerin, e-spor müsabakalarının gerçek zamanlı olarak milyonlarca kişi tarafından izlenmesini mümkün kılması, bu dönüşümde önemli bir rol oynamıştır (Taylor, 2019; Woodcock ve Johnson, 2019).

Küresel e-spor izleyici kitlesi 2020'lerin ortalarına gelindiğinde 500 milyonu aşmış ve sektörün yıllık geliri 2023 itibarıyla 1,5 milyar dolara ulaşmıştır (Jo ve Shin, 2024). Bu hızlı büyüme sadece oyuncu kitlesinde değil, aynı zamanda e-spor izleyicilerinin de sayısında büyük bir artışa yol açmıştır. İzleyiciler, e-spor yayınlarını yalnızca bir oyun izleme deneyimi olarak görmekle kalmayıp, aynı zamanda çevrimiçi topluluklarla etkileşim kurma, favori oyuncularını destekleme ve eğlence içerikleri tüketme gibi motivasyonlarla da bu ekosistemin parçası olmaktadır. E-spor izleyicilerinin motivasyonları, geleneksel spor taraftarlarına benzer şekilde heyecan, eğlence, rekabet duygusu ve sosyal aidiyet gibi unsurları içermektedir (Hamari ve Sjöblom, 2017; Pizzo vd., 2018; Qian vd., 2019). Bu gelişim, e-sporun yalnızca ekonomik açıdan değil, sosyal ve kültürel açıdan da önemli bir etki yarattığını göstermektedir. Ayrıca, yatırımcıların ve geleneksel spor kulüplerinin artan ilgisiyle, e-spor takımları önemli sponsorluklar ve yatırımlar çekmeye başlamıştır (Jo ve Shin, 2024). Akademik alanda da e-spora yönelik ilgi son yıllarda hızla artmıştır: 2018'e kadar e-spor hakkında 200'den az akademik çalışma yayımlanmışken, 2020 sonrasında literatürde belirgin bir artış gözlenmiştir (Tang vd., 2023). Bu durum e-sporun hızla büyüyen pratiğiyle paralel olarak, teorik ve bilimsel açıdan da yeni yeni keşfedildiğini göstermektedir.

Günümüzde e-sporun cazibesi, eğlence, empati kurma, rekabet, zorlukların üstesinden gelme, beceri geliştirme, yoğun konsantrasyon, kontrol hissi, anlama zevki ve merak gibi unsurlardan kaynaklanmaktadır. Ayrıca, e-spor, oyuncuların aynı anda birden fazla işi yapabilme becerilerini desteklemektedir. Bu durum, oyuncuların oyun oynamanın yanı sıra başka aktivitelerle uğraşabilmelerine, müzik dinleyebilmelerine veya mesajlaşabilmelerine olanak sağlamaktadır. E-sporun bu esnek yapısı ve sınırlamalardan uzak oluşu, onu daha cazip bir alan haline getirmektedir (Chiu, 2021).

E-sporun esnek yapısı ve cazibesi, rekreatif etkinlik olarak oyun oynayan standart oyuncuların günlük bir – üç saatlerini oyunlara ayırmasını teşvik etmektedir. Ancak profesyonel düzeyde performans sergileyen e-spor oyuncuları için bu süre 10-12 saate kadar çıkabilmektedir. E-spor, hızlı oyun akışı, anlık değişen olay örgüsü ve oyun türüne özgü özel yeteneklerin kullanımı gibi dinamiklerin yaşandığı, son derece tempolu bir spor alanıdır. Oyunculardan, anlık gelişen aksiyonlara hızlı ve doğru tepkiler vermeleri beklenmektedir.

Bunun yanı sıra, hızlı ve uygun kararlar alarak önceden belirlenmiş taktikleri etkili bir şekilde uygulamaları ve takım içi iletişimi verimli bir biçimde kullanmaları gerekmektedir. Özellikle takım ve strateji odaklı oyunlarda, takım uyumuna önem vermek kritik bir rol oynamaktadır. Oyuncular, hızla değişen oyun skorlarına karşı soğukkanlılığını koruyarak, gerçek hayattan sanal ortama hızlı bir şekilde uyum sağlamalı ve motivasyonlarını sürdürmelidir. Ayrıca, saatlerce sürebilen oyunlar sırasında konsantrasyonlarını kaybetmemeleri ve baskıya karşı dayanıklılık göstermeleri, başarı için oldukça önemlidir (Karakuş, 2022).

1.2.4. E-Sporda Dijital Oyunlar

E-spor çok çeşitli dijital oyunu türlerini kapsayan çatı bir kavramdır. Bu nedenle, literatürde e-sporun alt kategorilere göre sınıflandırılması önemli bir konudur. Oyun türlerine göre sınıflandırma, her bir oyunun kendine özgü rekabet dinamiklerini ve izleyici kitlesini anlamak için yapılmıştır. Başlıca e-spor türleri şunlardır:

Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş Arenası (Multiplayer Online Battle Arena-MOBA): Bu tür oyunlar, genellikle beşer kişilik iki takımın çok koridorlu bir harita üzerinde karşı karşıya geldiği strateji oyunudur. Amaç, rakip takımın ana üssünü yok etmektir. Bu oyunlar, kahraman adı verilen ve kendine özgü yeteneklere sahip karakterlerin kontrolünü içerir ve takım çalışması büyük önem taşır. Öne çıkan MOBA örnekleri arasında League of Legends (LoL), Dota 2, Mobile Legends: Bang Bang ve Arena of Valor yer almaktadır. MOBA oyunlarında başarılı olmak için stratejik düşünme, takım koordinasyonu, karakter rollerini ve yeteneklerini anlama, harita farkındalığı gibi beceriler gereklidir.

Birinci Şahıs Nişancı (First-Person Shooter-FPS): Bu tür oyunlar, oyuncunun karakterin gözünden oynadığı ve silah temelli çatışmaların merkezde olduğu oyun türüdür. Bu türde amaç, genellikle çeşitli silahlarla rakipleri etkisiz hale getirmektir. Refleksler, hızlı karar alma ve nişan alma becerisi bu türde ön plandadır. Counter-Strike (CS), Valorant, Call of Duty gibi oyunlar bu kategoride yer almaktadır.

Gerçek Zamanlı Strateji (Real-Time Strategy-RTS): Bu tür oyunlar, oyuncuların kaynakları yöneterek ve gerçek zamanlı olarak ordular kurarak rakiplerini mağlup etmeye çalıştığı oyunlardır. Bu oyunlar, oyuncuların sırasını beklemeden sürekli olarak karşılıklı etkileşimde bulunmalarını gerektirir. RTS oyunlarının temelinde kaynak yönetimi, stratejik planlama ve taktiksel uygulama yatar. Genellikle üs kurma ve birimleri kontrol etme mekaniklerini içerir. Öne çıkan RTS örnekleri StarCraft, Warcraft III ve Age of Empires

olarak sıralanabilir. RTS oyunlarında başarılı olmak için kaynak yönetimi, makro ve mikro yönetim becerileri, stratejik planlama ve değişen koşullara uyum sağlama yeteneği önemlidir.

Battle Royale: Bu tür oyunlar, çok sayıda oyuncunun daralan bir oyun alanında hayatta kalmak için mücadele ettiği bir türdür. Oyuncular, silah ve kaynak arayarak diğer oyuncularla savaşır ve hayatta kalan son kişi veya takım kazanır. Bu türün temel özellikleri arasında yüksek oyuncu sayısı, hayatta kalma odaklılık, keşif ve taktiksel çatışmalar bulunur. Daralan harita, oyuna sürekli bir gerilim katar. Popüler Battle Royale örnekleri Player Unknown's Battlegrounds (PUBG), Fortnite ve Apex Legends olarak sayılabilir. Battle Royale oyunlarında başarılı olmak için stratejik ganimet toplama, harita bilgisi, taktiksel konumlanma ve değişen koşullara uyum sağlama yeteneği gereklidir.

Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunları (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game-MMORPG): Bu tür oyunlar, binlerce oyuncunun kalıcı sanal dünyalarda aynı anda etkileşimde bulunduğu oyunlardır. Oyuncular, görevler ve savaşlar aracılığıyla karakterlerini geliştirirler. Bu türün temel özellikleri arasında karakter ilerlemesi, geniş sanal dünyaları keşfetme ve diğer oyuncularla sosyal etkileşim bulunur. MMORPG'ler rekabetçi unsurlar içerse de e-sporun temel odak noktası genellikle doğrudan oyuncu-oyuncuya rekabet değildir. World of Warcraft bu türün önde gelen örneklerindendir. MMORPG'lerde başarılı olmak, geleneksel e-spor türlerine kıyasla farklı beceriler gerektirir de stratejik lonca yönetimi ve büyük ölçekli oyuncu savaşları karmaşık stratejiler içerebilir.

Spor Oyunları: Bu tür oyunlar, gerçek dünya sporlarının sanal simülasyonlarıdır ve oyuncuların takımları veya bireysel sporcuları kontrol ederek maçlarda mücadele etmelerini sağlar. Bu tür oyunlar, futbol, basketbol gibi geleneksel sporların kurallarını ve oynanışını taklit eder ve genellikle spor federasyonlarıyla yapılan lisans anlaşmaları sayesinde gerçekçi takım ve oyuncu özelliklerini içerir. Öne çıkan spor oyunu örnekleri FIFA serisi (EA FC), Madden NFL, NBA 2K ve Rocket League olarak sıralanabilir. Spor oyunlarında başarılı olmak için spor taktiklerini ve stratejilerini anlama, sanal sporcuları hassas bir şekilde kontrol etme ve etkili takım yönetimi becerileri önemlidir.

Dövüş Oyunları: Bu tür oyunlar, genellikle iki oyuncunun farklı ve benzersiz hareketlere sahip karakterleri kontrol ederek bire bir mücadele ettiği oyunlardır. Bu tür oyunlar, zamanlama, strateji ve karakter hakimiyetine odaklanır. Dövüş oyunları genellikle bireysel beceriye dayanır ancak bazı turnuvalarda takım formatları da görülebilir. Popüler dövüş oyunu örnekleri arasında Street Fighter, Tekken, Super Smash Bros. ve Mortal Kombat yer alır. Dövüş oyunlarında başarılı olmak için hassas zamanlama, karmaşık komboları

uygulama, karakter eşleşmelerini anlama ve zihinsel dayanıklılık gereklidir (Ayhan, 2021; Chung vd., 2019; Heidenreich vd., 2022; Kim vd., 2024; Sarı vd., 2024).

1.3. Zihinsel Dayanıklılık

Elit sporcular, yalnızca fiziksel yetkinliklerin yeterli olmadığı, yüksek risk ve beklentilerin bulunduğu zorlu bir ortamda performans sergilemektedir. Bu bağlamda, odaklanmayı sürdürebilme, zorlukların üstesinden gelebilme ve baskı altında performans gösterme becerisi, iyi bir sporcu ile üstün nitelikli bir sporcu arasındaki farkı belirleyen temel unsurlar arasında zihinsel dayanıklılık (mental toughness) önemli bir yer tutmaktadır. Aşağıda zihinsel dayanıklılığın tanımı yapılarak bileşenleri ile desteklemede etkili olan faktörler ele alınarak açıklanmıştır.

1.3.1. Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı

Spor psikolojisi literatüründe önemli bir yer tutan iki psikolojik yapı olan zihinsel dayanıklılık (mental toughness) ve psikolojik esneklik (resilience), sportif başarı üzerinde derin etkileri olan kavramlardır (Carter, 2024). Luthans (2002)'a göre zihinsel dayanıklılık sadece sporda değil, günlük yaşantıda da karşılaşılan terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi olumsuz durumlarda kendini toparlayabilme ve eski haline dönebilme için geliştirilebilen bir psikolojik güçtür. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında kararlı, odaklanmış ve özgüvenli bir şekilde hareket edebilme kapasitelerini ifade ederken; psikolojik esneklik, yaşanan olumsuzluklardan hızlı bir şekilde toparlanma ve zorlu koşullara uyum sağlama yetisini temsil etmektedir. Bu iki özellik birlikte ele alındığında, sporcuların sakatlıklar, performans düşüşleri ve kamuoyu baskısı gibi rekabetçi spor dünyasının kaçınılmaz unsurlarıyla başa çıkabilmelerine olanak tanımaktadır. Zihinsel dayanıklılık kişisel kaynakların tümleşik kullanımıyla stresli ortamda tutarlı yüksek performans gösterme kapasitesi olarak görülmektedir (Sorensen vd., 2016).

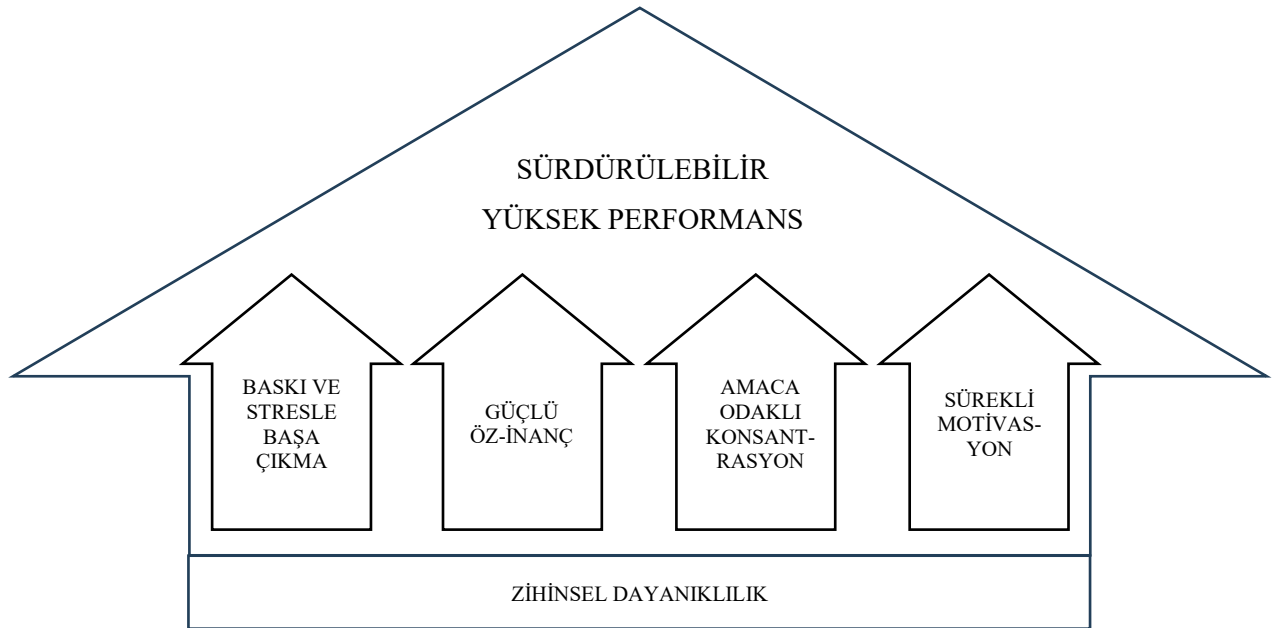
Zihinsel dayanıklılık, bireyin stres ve baskı altında kontrolü kaybetmeden dirençli kalabilme becerisini kapsar (Sheard, 2012; Süleymanoğulları ve Bayraktar, 2022). Zihinsel dayanıklılık, rekabete ve iş birliğine dayalı sporlarda oyuncuların bilişsel becerilerini kullanarak antrenman veya oyun sırasında rakipleri geçip başarıya ulaşmak için baskı altındayken karar verme, odaklanma, kendine güvenme, kendini kontrol altında tutma davranışlarını uyum içerisinde sergileyebilmelerini ve sürdürebilmelerini sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik güçtür (Jones vd., 2007; Jones ve Moorhouse, 2008). Gucciardi ve diğerleri (2008) zihinsel dayanıklılığı, spor sırasında karşılaşılan herhangi bir engel, sıkıntı ya

da baskı karşısında sebat gösterme ve üstesinden gelmeyi sağlayan aynı zamanda spor içinde başarıya ulaşmak için her şey yolunda giderken konsantrasyonu ve motivasyonu tutarlı bir şekilde sürdürmeyi sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duygular topluluğu olarak tanımlanmıştır.

1.3.2. Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri

Zihinsel dayanıklılık, sporcularda başarıyı olumlu yönde etkileyen ve adaptif zihinsel sağlık işlevlerini, iyi oluş halini ve düşük stres seviyelerini destekleyen önemli bir faktördür (Cowden vd., 2019). Sporda oyuncunun başarıya ulaşması için fiziksel iyi oluş, beceri, tecrübe ve zihinsel dayanıklılık unsurlarının performans sırasında uyumlu çalışması gerekmektedir. Rekabetin yoğun olduğu ortamlarda, zihinsel olarak daha güçlü olan sporcular, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, motivasyonlarını koruyabilir ve eleştirilere karşı daha dirençlidirler (Gucciardi vd., 2009; Soundara Pandian vd., 2022; Yarayan vd., 2018).

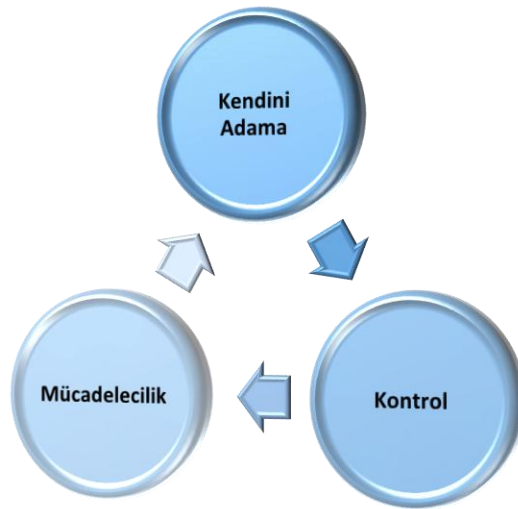
Zihinsel dayanıklılığın sportif performans üzerinde belirgin etkileri vardır. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların zor koşullar altında bile kendilerine güvendikleri, motivasyonlarını korudukları ve konsantrasyonlarını sürdürebildikleri yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Koçyiğit, 2022). Zihinsel dayanıklılık, baskı ve stres ile başa çıkmak, güçlü öz-inanç, amaca odaklı konsantrasyon ve sürekli motivasyon olmak üzere dört temel bileşenden oluşmaktadır (Jones ve Moorhouse, 2008). Zihinsel dayanıklılığın bileşenlerinin şekilsel gösterimi Şekil 1.1’de verilmiştir.



Şekil 1.1. Zihinsel dayanıklılığın bileşenleri (Jones ve Moorhouse, 2008)

Zihinsel dayanıklılık odaklanma, olumsuzluklar karşısında direnme, kararlı olma, zor durumlarla başa çıkma, özgüven, duygu kontrolü, cesaret, ısrarcı olma, baskı altında hareket edebilme, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında en iyi performansı sergileme ve fiziksel sınırlarını zorlama durumlarının birleşimini ifade etmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramının, yapısında bu kadar farklı kavramları içermesinden dolayı ifade edilmesi zorlaşmaktadır (Kurtay, 2018).

Zihinsel dayanıklılık hakkında çalışmalar yürüten ilk araştırmacılardan biri olan Loehr (1982) sporda dayanıklılığı fiziksel, zihinsel ve duygusal olmak üzere üç bölüme ayırmıştır. Loehr (1982) zihinsel dayanıklılığı ise zorlu durumlara karşı olumlu tutum sergileme ve bu durumlara karşı sergilenen mücadele boyunca pozitif enerji kullanma yeteneği olarak tanımlamıştır. Rekabetin yoğunluğu ve baskısı altında sürdürülebilir bir ideal performans sergileyebilme yeteneği tanımından dolayı zaman içerisinde spor alanında popüler bir hale gelmiştir (Mack ve Ragan, 2008). Zihinsel dayanıklılığın spor alanında yeni olmasından dolayı oyuncular ve antrenörler üzerindeki etkileri araştırılmış ve yapılan çalışmalar sonucunda zihinsel dayanıklılığın sporda performansı etkileyen en önemli unsurlardan biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık, atletik performansı etkileyen kritik bir psikolojik özellik olarak vurgulanmaktadır. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların stresi daha iyi yönettikleri, baskı altında soğukkanlılıklarını korudukları ve zorluklara direnç göstererek üstün performansa ulaştıkları belirtilmiştir (Ayrancı ve Kaplan, 2024; Crust, 2008; Jones vd., 2007; Mahoney vd., 2014; Newland vd., 2013). Erdoğan ve Bezci (2023) ise zihinsel dayanıklılık boyutlarını kendini adama, mücadelecilik ve kontrol şeklinde açıklamıştır. Zihinsel dayanıklılık boyutları Şekil 1.2 de verilmiştir.



Şekil 1.2. Zihinsel dayanıklılığın boyutları (Erdoğan ve Bezci, 2023)

Kendini adama boyutu, bireyin tüm benliğiyle belirli bir amaca yönelmesi ve bu amaç doğrultusunda yoğun bir çaba göstermesi olarak tanımlanabilir. Adanmışlık düzeyi yüksek bireyler, dikkatlerini dağıtacak unsurlardan uzaklaşarak yalnızca hedefledikleri konuya odaklama eğilimindedirler. Bu kişiler, ulaşmak istedikleri hedefe varmak için tüm enerjilerini ve kaynaklarını seferber ederler. Kendini adama eğilimi yüksek bireyler, karşılaştıkları deneyimlere karşı yabancılaşma yerine bu deneyimlerle bütünleşmeyi ve aktif bir şekilde sürece katılım göstermeyi tercih ederler. Bu doğrultuda, maruz kaldıkları her durumu dışsallaştırmak yerine, o duruma içsel bir katılım gösterme ve özne olarak yer alma eğilimi taşırlar.

Kontrol boyutu, bireyin yaşamındaki olayları değiştirme kapasitesine olan inancı çerçevesinde ele alınmaktadır. Kontrol, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında kendini etkili ve yetkin hissederek, istek ve çaba ile olayların seyrine müdahale edebilme becerisini ifade eder. Bu yetkinlik algısına sahip bireyler, yaşadıkları değişimleri bir tehdit ya da mağduriyet unsuru olarak değil; tersine, sürecin aktif bir öznesi olarak değerlendirme eğilimindedirler. Kaygı, stres, depresyon ile çevresel ve içsel memnuniyetsizlik duyguları, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkileyen temel etmenler arasında yer almaktadır. Özellikle stres, bireyin iyi olma halini tehdit eden olumsuz yaşam olaylarına karşı gelişen duygusal tepkilerle ilişkilidir. Bu tür stresli yaşam olayları karşısında problem odaklı başa çıkma stratejilerini benimseyen bireyler, stresin olumsuz etkilerini azaltmakta ve hastalık belirtilerini daha düşük düzeyde deneyimlemektedirler. Bu bağlamda, stresle etkili bir şekilde başa çıkabilen bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisiyle doğrudan ilişkili olup, bireyin öznel iyi oluşunun bilişsel bir bileşeni olarak ele alınmaktadır.

Meydan okuma ya da diğer bir ifadeyle **mücadelecilik**, bireyin değişimi bir tehdit unsuru olarak değil, gelişim için bir fırsat olarak görme eğilimini ifade eder. Mücadele odaklı bireyler, karşılaştıkları değişim süreçlerini güvenli tehdit eden durumlar şeklinde değerlendirmekten ziyade, bu süreçlerin kişisel gelişimi teşvik edici yönlerine odaklanırlar. Bu bireyler, yaşadıkları değişimleri yeniden yapılandırabileceklerine dair güçlü bir inanca sahiptirler. Mücadelecilik eğilimi gösteren kişiler, değişimi yaşamın doğal ve kaçınılmaz bir parçası olarak kabul ederken, durağanlık ve istikrardan ziyade dönüşüm ve yeniliğe değer atfederler. Bu bağlamda, stresli yaşam olayları, belirsizlikler ve zorlayıcı karar alma süreçleri, söz konusu bireyler için gelişimsel fırsatlar olarak görülmektedir. Bu bireyler açısından yeni hedefler belirlemek, yaşamsal öncelikleri yeniden yapılandırmak ve kişisel anlam üretme

süreçleri, psikolojik dayanıklılığı destekleyen ve yaşam doyumunu artıran önemli etkinlikler olarak değerlendirilmektedir (Erdoğan ve Bezci, 2023).

Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) ise zihinsel dayanıklılık kavramını üç temel boyut çerçevesinde ele almaktadır: güven, kontrol ve devamlılık. Bu bağlamda, güven boyutu; bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesine, hedeflere ulaşma sürecinde rakiplerine kıyasla üstün olduğuna ilişkin inancına ve kendi yetkinliklerine duyduğu güvene işaret etmektedir. Kontrol ise, bireyin öngörülemeyen durumlarla karşılaştığında ya da baskı altında kaldığında soğukkanlılığını ve içsel dengeyi koruyabilme becerisini ifade eder. Devamlılık boyutu ise, belirlenen hedefe ulaşma sürecinde yoğunlaşma, sorumluluk alma ve kararlılıkla mücadele etme gibi davranışsal eğilimleri kapsamaktadır. Bu üç boyut birlikte ele alındığında, zihinsel dayanıklılığın bireyin hem içsel kaynaklarını etkin biçimde kullanabilmesini hem de dışsal baskılar karşısında istikrarlı bir performans sergileyebilmesini sağlayan bütüncül bir psikolojik yapı olduğu görülmektedir.

1.3.3. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Zihinsel dayanıklılık spor branşlarında en çok kullanılan ancak en az anlaşılan terimlerden biridir (Jones vd., 2002). Uzun süreli ve yoğun oyun deneyimleri, artan saldırganlık eğilimleri, sosyal izolasyon ve uyku düzeninde bozulmalar gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu davranışsal etkilerin kapsamlı bir şekilde anlaşılması, e-spor oyuncularının psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesi ve performanslarını optimize edecek eğitim ve destek programlarının geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir (Jordan-Vallverdú vd., 2024). Spor alanında bireysel performansın başarıya ya da başarısızlığa ulaşması, fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik unsurların bir arada etkileşim içinde olduğu çok boyutlu bir yapı tarafından belirlenmektedir. Yaklaşık olarak aynı düzeyde yeteneğe sahip ve benzer antrenman yöntemlerini kullanan sporcular arasındaki farkı belirleyen ve Zihinsel dayanıklılığı da içinde barındıran psikolojik faktör ise genellikle sporda kazananı ya da kaybedeni belirleyen faktördür (Liew vd., 2019). Zihinsel dayanıklılık, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini değerlendirme ve düzenleme kapasitesini ifade eder; bu kapasite, bireyin önceki performans düzeyini sürdürebilmesini ve işlevselliğini devam ettirebilmesi için gerekli uyumu başarılı bir şekilde sağlayabilmesini mümkün kılar (Gupta ve McCarthy, 2022). Araştırmacıların zihinsel dayanıklılığı, çeşitli stres kaynaklarının yarattığı baskı altında bireyin kişisel hedeflerine ulaşabilme kapasitesi olarak tanımlamaları, zihinsel dayanıklılık ile stresle başa çıkma becerileri arasında güçlü bir ilişki

bulunduğunu ortaya koymaktadır (Connaughton vd., 2008; Hardy vd., 2014; Harmison, 2011; Nicholls vd., 2009; Poulus vd., 2020).

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin zorlu yaşam koşulları karşısında direnç gösterme ve olumsuz deneyimlerden güçlenerek çıkma kapasitesini ifade etmektedir. Bu kapasite, yalnızca doğuştan gelen bir özellik olmanın ötesinde, yetenek, psikoterapi süreçleri ve yapılandırılmış dayanıklılık eğitimleri yoluyla geliştirilebilmektedir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın bilinçli çaba ve uygun müdahale stratejilerle geliştirilebileceğini göstermektedir (Özdemir, 2024). Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, kısa sürede tamamlanabilecek bir süreç değildir. Tıpkı fiziksel antrenmanın sürekli ve düzenli egzersiz gerektirmesi gibi, zihinsel dayanıklılığın artırılması da sürdürülebilir ve sistematik bir zihinsel antrenman sürecini zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, görselleştirme, hedef belirleme ve farkındalık temelli uygulamalar, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve odaklanma becerilerini geliştirmede etkili stratejiler olarak öne çıkmaktadır (Bull vd., 2005).

1.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma

“Stres” teriminin kullanımının kökeni 14. yüzyılın başlarına kadar uzanmakta olup, tarihsel süreç içerisinde birbirinden farklı anlamlar kazanmıştır. 17. yüzyılda "elem", "keder", "sıkıntı" gibi duygusal durumları ifade etmek amacıyla kullanılan bu kavram, 19. yüzyılda bir nesneye, kişiye, organa ya da ruhsal yapıya yöneltilen baskı, kuvvet veya zorluk anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Aşağıda stresin tanımı yapılarak belirtileri ile stresle başa çıkma ele alınarak açıklanmıştır.

1.4.1. Stresin Tanımı

Stres kavramı; mekanik, fizyoloji, psikoloji ve nöroloji gibi çeşitli disiplinlerde, her bir alanın kuramsal çerçevesine uygun olarak farklı şekillerde tanımlanmakta ve kullanılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018; Rutter, 1981). Fizyolojik açıdan stres çalışmaları yapan Hans Selye (1965), stresi “organizmanın karşılaştığı her türlü içsel ya da dışsal zorlayıcı duruma, belirli yapısal ve kimyasal değişimlerle karakterize edilen bütüncül bir savunma mekanizması aracılığıyla verdiği tepki” şeklinde tanımlamıştır. Folkman ve Lazarus (1980), stresi “Bireyin kendisi ve çevresi arasındaki ilişkide kaynaklarının, çeşitli sebeplerle zorlanması veya aşılması ile mevcut durumun negatif yönde etkilenmesi” biçiminde tanımlamışlardır. Stres, bireyin çevresel olumsuzluklara yanıt olarak, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba sarf etmesi durumunu ifade etmektedir (Cüceloğlu, 1994). Birey yaşamı boyunca iç ve dış ortamlardan kaynaklanan etkenlerle sürekli iletişim ve etkileşim

halindedir. Bu etkenler belirli bir sınırı aşmaları durumunda bireyin uyumunu bozmaktadır. Stres, bireyin çevreden gelen bu baskılara uyum sağlamasının doğal bir sonucudur. Bireyin yaşam dengesini bozmaya yönelik bir tehlike işaretine veya uyarıcıya karşı vücudun fizyolojik ve psikolojik olarak gösterdiği tepkidir (Bezci, 2010). Dünya Sağlık Örgütü (2023) ise stresi, “zorlayıcı bir durumun yol açtığı endişe hali ya da zihinsel gerginlik” olarak tanımlamaktadır.

1.4.2. Stresin Belirtileri

Stres birey üzerinde önemli etkilerde bulunmaktadır. Bu etkilerden biri bireyin sağlığı üzerindedir. Stres, bireyin sağlığını etkilemektedir. Fizyolojik düzeyde stres, miyokard enfarktüsü, kardiyovasküler hastalıklar, inme, hipertansiyon, peptik ülser, diyabet ve çeşitli dermatolojik rahatsızlıklar gibi birçok sağlık sorunuyla ilişkilendirilmektedir. Bunun yanı sıra, stresin bağışıklık cevabını zayıflatığı ve bu durumun alerjik reaksiyonlar, enfeksiyonlar, astım ve hatta kanser gibi hastalıklara karşı duyarlılığı artırdığı belirtilmektedir. Bu bağlamda stres, organizmanın fizyolojik işleyişini bozarak sağlık açısından kırılganlıkları artıran önemli bir risk etkeni olarak değerlendirilmektedir (Grant vd., 2011). Stres aynı zamanda bireylerin fizyolojik, bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal işleyişinde belirgin değişikliklere yol açan çok boyutlu bir durumdur. Bu değişimler, bireyin uyum kapasitesini zorlayan içsel ya da dışsal talepler karşısında ortaya çıkmakta ve çeşitli düzeylerde gözlemlenebilir semptomlarla kendini göstermektedir. Stresle birlikte ortaya çıkan ve sık karşılaşılan belirtiler şöyle sıralanabilir (Efe Ertürk, 2023; Kaba, 2019; Taşdemir, 2022):

Bedensel Belirtiler: Stresin fizyolojik düzeydeki etkileri oldukça çeşitlidir ve bireyde genel sağlık durumunu etkileyebilecek birtakım bedensel yakınmalara neden olabilir. Yaygın bedensel belirtiler arasında kronik baş ağrıları, sürekli yorgunluk ve halsizlik, boyun ve sırt ağrıları, taşikardi (kalp atım hızında artış), panik ataklar, göğüs ağrısı, nefes darlığı, bayılma hissi ve baş dönmesi yer almaktadır. Ayrıca sık yaşanan mide bulantıları, mide yanması ve ağrısı, iştah değişiklikleri (azalma ya da artış), gastrointestinal rahatsızlıklar (şişkinlik, kabızlık, ishal), brüksizm (diş gıcırdatma), kekemelik, ağız ve boğaz kuruluğu, yutma güçlüğü, kas güçsüzlüğü, el titremesi, aşırı terleme, sık idrara çıkma, uyku bozuklukları (uyuyamama, kabus görme), tekrarlayan enfeksiyonlar (özellikle soğuk algınlığı), cilt döküntüleri ve alerjik reaksiyonlar, psikosomatik kaşıntılar, kızarıklıklar, aşırı duyarlılık hali ve gözyaşı artışı gibi semptomlar da stresin fiziksel göstergeleri arasındadır.

Zihinsel (Bilişsel) Belirtiler: Stres altında olan bireylerde bilişsel işlevlerde belirgin aksaklıklar görülebilir. Bu belirtiler arasında dikkat ve konsantrasyon eksikliği, öğrenme güçlüğü, karar vermede zorlanma veya hatalı kararlar alma, rutin görevleri yerine getirmede

güçlük yaşama, isimleri, yerleri ve olayları hatırlamada zorluk, artan unutkanlık, iş verimliliğinde düşüş, üretkenlikte azalma ve küçük kazalara yatkınlık artışı sayılabilir. Ayrıca, bireylerde aşırı şüphecilik ve savunmacı düşünce biçimleri de gözlemlenebilir.

Duygusal Belirtiler: Stres, bireyin duygusal dengesini olumsuz yönde etkileyerek çeşitli ruhsal belirtilere neden olabilir. Bu belirtiler arasında yoğun kaygı, endişe, korku, suçluluk duyguları, kolay öfkelenme, alınganlık, hayal kırıklığı, artan saldırganlık, içsel çatışmalar ve düşmanlık duyguları öne çıkmaktadır. Zamanla artan huzursuzluk, hayattan zevk almama, tükenmişlik hissi, yalnızlık, değersizlik algısı, depresif ruh hali, sık ağlama nöbetleri ve hatta intihar düşünceleri de bu kapsamda değerlendirilebilecek önemli duygusal belirtilerdir.

Davranışsal Belirtiler: Stresin davranışsal düzeydeki etkileri bireyin gündelik yaşam pratiklerini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu kapsamda gözlenen başlıca davranışsal tepkiler arasında sosyal çevreden ve aile üyelerinden uzaklaşma, obsesif-kompulsif davranışlar, yerinde duramama, görev tamamlama güçlüğü, tatil ya da dinlenme aktivitelerinden kaçınma, cinsel istekte ve performansta azalma, sigara, alkol ve madde kullanımında artış, reçetesiz ilaç tüketiminin artması, kumar oynama, kompulsif alışveriş davranışları ve dürtüsel satın alma eğilimleri yer almaktadır.

Sosyal Belirtiler: Stresin sosyal alanda yarattığı etkiler, bireyin çevresiyle olan etkileşimlerini ve sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkiler. Bu belirtiler; başkalarına güvenmeme, sosyal ortamlarda başarısızlık ya da küçük düşme korkusu, iletişim kurmada güçlük, sosyal buluşmalardan kaçınma, randevulara katılmama, çevresindeki bireyleri suçlama ya da hatalı davranışları örtbas etme eğiliminde bulunma, yalan söyleme, mazeret üretme, sosyal izolasyon ve aşırı savunmacı davranışlar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri açısından stresin yoğun olarak deneyimlendiği bir yaşam dönemi haline gelebilmektedir.

1.4.3. Stresle Başa Çıkma

Stres, pek çok kişide farklı nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Bu gruplardan biri ise e-spor oyuncularını denilebilir. E-spor oyuncuları, geleneksel sporcularda da sıkça gözlemlenen anksiyete, depresyon ve tükenmişlik gibi çeşitli psikolojik sorunlara yatkınlık gösterebilmektedir. Yoğun rekabet ortamı ve uzun süreli oyun oturumlarıyla ilişkilendirilen sedanter yaşam tarzı, söz konusu ruh sağlığı problemlerini daha da derinleştirebilecek bir risk faktörü oluşturmaktadır. Güncel araştırmalar, e-sporcuların yüksek performans beklentileri,

başarıya yönelik yoğun baskılar ve rekabet ortamının doğasında bulunan belirsizlikler nedeniyle ciddi düzeyde psikolojik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Behnke vd., 2023; Smith vd., 2022, Szot vd., 2022). Tiring ve Güloğlu (2023)'na göre ergen yaştaki e-sporcular için takım hataları, bireysel performans düşüşü ve kritik anlarda yapılan hataların ciddi stres kaynakları olduğu ifade edilmektedir. Stres, bireyin yaşamında çeşitli içsel ve dışsal etkenlere bağlı olarak ortaya çıkabilen çok yönlü bir olgudur. Bu bağlamda stres, yalnızca bireyin karşılaştığı çevresel tehditler ve zorlayıcı yaşam koşulları sonucunda değil, aynı zamanda bireyin çevreyi algılama biçimi ve dışsal uyarıcılara yönelik bilişsel değerlendirmeleri doğrultusunda da gelişebilmektedir (Karahana vd., 2007). Stres insan yaşamını yakından etkilemesinden dolayı, strese karşı bir bilinç geliştirilmesi ve duyarlı olunması insanların çevreleriyle olan uyumlarının iyileşmesine neden olmaktadır. Stresi oluşturan temel etkenlerin bilinmesi, bu etkenlere karşı önlem alınması, stresin yönetilebilir ve denetlenebilir bir hale gelmesini sağlayabilmektedir (Durna, 2006).

Stresin oluşturduğu zararlı etkilerden kaçınmayı sağlayan davranışa stresle başa çıkma denilmektedir. Stresle başa çıkma, duygusal gerilimi azaltma, yok etme veya bu gerilime dayanma amacıyla sergilenen davranış ve duygusal tepkiler bütünüdür (Fleming vd., 1984). Tüm rekabete dayalı sporlarda olduğu gibi e-spor da oyuncuların performanslarını etkileyen faktörlerden bir tanesi de stres ile başa çıkma şeklidir (Lazarus, 2000). Stresle başa çıkma, stresli bir durum karşısında bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak uyum sağlamaya yönelik geliştirdiği bilişsel, davranışsal ve duygusal stratejilerdir (Lazarus ve Launier, 1978).

Yetişkinlik öncesi gelişim evrelerinden biri olan ergenlik dönemi, bireyin gelecekte alacağı kararlar açısından belirleyici bir temel oluşturur. Bu dönemde birey, anlamlı bir bütünlük ve kimlik gelişimi açısından önemli adımlar atar. Zayıf bir bütünlük geliştiren ergen birey, bu durumu yetişkinlik dönemine de taşıyabilir ve kişisel bütünlüğünü güçlendirmeksizin sürdürebilir. Bu tür bireyler, zorlu yaşam koşulları karşısında daha kırılgan olabilir ve güçlü bireylere kıyasla daha yetersiz başa çıkma becerileri sergileyebilirler. Öte yandan, ergenler kısa süreli stres etkenleriyle karşılaşarak başa çıkma becerilerini geliştirme ve böylece daha sağlam bir kimlik ve bütünlük oluşturma fırsatı da bulabilirler. Bu tür kazanımlar, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde karşılaşacağı sorunlarla baş etmesinde önemli birer kaynak işlevi görebilir (Eryılmaz, 2009).

Stresli durumların üstesinden gelmede önemli bir beceri olan baş etme farklı boyutları olan bir kavram olarak nitelendirilebilir. Psikolojik yazında başa çıkma; bireyin stres yaratan durumları değerlendirme biçimi, bu durumlara yönelik geliştirdiği tepkiler ve bu süreçte

kullandığı içsel ve dışsal kaynaklar bağlamında ele alınmaktadır. Stresle başa çıkma mekanizmaları genellikle üç ana başlık altında incelenmektedir: başa çıkma kaynakları, başa çıkma tarzları ve başa çıkma stratejileri. Başa çıkma stratejisinde önemli olan bu kaynaklar aşağıda açıklanmıştır:

Başa çıkma kaynakları, bireyin stresle başa çıkma sürecinde kullandığı kişisel ve çevresel nitelikleri kapsar. Bu kaynaklar arasında etkili iletişim becerileri, problem çözme yetisi, benlik saygısı ve sosyal destek gibi unsurlar yer almaktadır. Bu tür kaynaklar bireyin dayanıklılığını artırarak stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir.

Başa çıkma tarzları, bireyin benzer stres durumları karşısında zaman içinde geliştirdiği ve tekrar eden tepkisel eğilimlerini yansıtır. İyimser bir bakış açısı geliştirmek, durumu geçici bir süreç olarak değerlendirmek ya da sorunlara daha sakin ve gerçekçi bir yaklaşım sergilemek, yaygın başa çıkma tarzlarına örnek olarak gösterilebilir.

Başa çıkma stratejileri ise, bireyin belirli bir stresli durumda, o duruma özgü olarak başvurduğu bilişsel ya da davranışsal yöntemleri kapsar. Bu stratejiler arasında fiziksel aktivitelere yönelmek, meditasyon yapmak, sosyalleşmek, yeni hobiler edinmek ya da seyahate çıkmak gibi çeşitli uygulamalar yer almaktadır. Söz konusu stratejiler, stresin yoğunluğunu azaltmaya, bireyin duygusal dengesini korumasına ve etkin problem çözme süreçlerini devreye sokmasına yardımcı olmaktadır.

Bu bağlamda, başa çıkma; bireyin hem içsel kaynaklarını hem de dış çevresel destek sistemlerini harekete geçirerek psikolojik sağlamlığını sürdürmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Büyükkşirin Günay, 2024; Compas vd., 2001; Şahin ve Durak, 1995).

E-sporla ilgilenen bireyler, oyun oynamayan yaşlılarına göre yoğunlukla daha yoğun bir stres yükü altında bulunmaktadır (Uluç vd., 2024). E-spor ile erken yaşta tanışmış ve profesyonel e-spor oyuncusu olmak için çaba sarf eden ergenler, bu aşırı rekabetçi topluluktan, sponsorlardan, koçlardan ve hatta ekip arkadaşlarından gelen yoğun baskı ve stres ile başa çıkmak zorundadır (Bányai vd., 2020; Seo, 2016). Stresle başa çıkma, temelde stresin birey yaşamındaki etkilerini azaltma, ortadan kaldırma ya da yönetilebilir düzeyde tutma yönünde geliştirilen bilişsel ve davranışsal stratejileri kapsamaktadır. Stresin insan yaşamının kaçınılmaz bir unsuru olduğu göz önüne alındığında, bu becerilerin temel amacı, bireyi stresin yol açabileceği olumsuz sonuçlardan korumaktır (Hisli Şahin, 1998).

Günümüzde sporcuların fiziksel dayanıklılıkları başarı için yetersiz kalabilmektedir. Özellikle de ergen oyuncular yarışma anında ve sonunda kaygı, korku stres gibi bazı olumsuz psikolojik durumları daha sıklıkla yaşayabilmektedir. Oyuncular fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik yaptıkları antrenmanların yanında, zihinsel performanslarını arttırmaya yönelik çalışmalar da yapmalıdır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

1.5. Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık ve Stres

Ergenlik döneminde, ergen bireyler çocukluktan yetişkin yaşamına doğru gelişme sürecindedir. Ergenlik dönemi, bu süreçten dolayı diğer gelişim evrelerinden ayrılan kritik bir dönemdir. Ergen, benliğini, yaşamı ve toplumsal yapıyı sorgulamaya başlayarak çevresini önceki dönemlerden farklı bir bakış açısıyla algılamaya yönelir. Bu süreçte ergen çoğu zaman kimseyi memnun edemediğini ve yalnızca kendisiyle ilgilenildiğini, fiziksel yetkinliklerin yeterli olmadığını düşünmektedir. Bunlar da ergenlerde zihinsel dayanıklılıkta stres yaşamasına neden olabilmektedir. Aşağıda ergenlerde zihinsel dayanıklılık ve stres ele alınarak açıklanmıştır.

1.5.1. Ergenlerde Zihinsel Dayanıklılık

Ergenlik, bireysel büyüme ve yaşam boyu iyilik hali için fırsatlar yarattığı gibi, aynı zamanda kötü ruh sağlığı için önemli bir riskle ilişkilendirilen özellikle kritik bir dönemdir. Bu dönemde zihinsel sıkıntıların sıkça yaşandığı ve tüm zihinsel bozuklukların %50'sinin 14 yaşına kadar başladığı görülmektedir (Kessler vd., 2005). Zihinsel dayanıklılık, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklar, olumsuz yaşam olayları ve stres etkenlerine rağmen hedefleri doğrultusunda çaba göstermeye devam edebilmeleri; bu güçlüklerle etkili bir biçimde başa çıkabilmeleri ve bu süreçlerden psikolojik büyüme, iyileşme ve gelişim yönünde kazanımlar elde edebilmeleri yetisini ifade etmektedir (Gucciardi vd., 2015).

Günümüz yaşamında farklı bağlamlarda karşılaşılan rekabet ve baskı unsurları dikkate alındığında, çok boyutlu bir şemsiye kavram olarak ele alınan zihinsel dayanıklılık, bireylerin psikolojik uyum süreçlerini destekleyen ve güçlendiren yönüyle hem araştırma hem de müdahale açısından önemli bir alan olarak öne çıkmaktadır. Özellikle okul ortamında değerlendirildiğinde, ergenlerin okula uyum sağlama, sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirme, akademik ve kişisel güçlüklerle başa çıkma, hedef belirleme ve bu hedeflere yönelik çaba gösterme ile duygusal durumlarını düzenleyebilme gibi çeşitli psikososyal becerilere ihtiyaç duydukları görülmektedir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın söz konusu becerilerin gelişiminde ve sürdürülmesinde temel bir rol oynadığı söylenebilir (Soylu vd., 2019).

Özellikle günümüz ergenlik, bireylerin psikososyal stres faktörlerine en fazla maruz kaldığı ve bu faktörlerin zihinsel sağlık bozukluklarına yol açma riski taşıdığı bir süreçtir. Bununla birlikte arkadaşlıklar, aile ile ilişkiler ve sosyal kimlik arayışı da bu dönemde gencin uyum sağlamasını gerektiren alanlardır. Ergenlik çağındaki birey, bir yandan kendi bağımsızlığını ve benlik saygısını inşa etmeye çalışırken, bir yandan da toplumun beklentilerini karşılamaya odaklanır. Yoğun akademik baskı, yeni yaş dönemlerinin getirdiği sosyal roller ve hızlı değişimler ergenleri stresörlere karşı savunmasız hale getirebilir.

1.5.2. Ergenlerde Stres

Ergenlikte karşılaşılan temel sorunlardan biri, bireyin kendini tanıma ve tanımlama sürecinde yaşadığı güçlüklerdir. Çünkü bu dönemde ergen, biyolojik, psikolojik ve sosyal açılardan çok boyutlu bir değişim sürecine girmiştir. Biyolojik açıdan beden organlarında belirgin bir gelişim gözlemlenirken, psikolojik düzlemde nasıl davranması gerektiğine dair belirsizlikler, bireyde davranışsal dalgalanmalara ve içsel çatışmalara yol açmaktadır (Kırman, 2015). Bu karmaşık geçiş, genellikle kimlik edinimi, sosyal ilişkilerde yakınlık geliştirme ve bir tür kariyere hazırlanma gibi çeşitli gelişimsel görevleri içerir. Bu gelişimsel görevlerin her biri, ergenlerin yaşamları boyunca deneyimleyebilecekleri farklı stres faktörlerine maruz kalmalarına neden olur (Renk ve Creasey 2003).

Ergenlik dönemiyle birlikte bireyde belirgin fizyolojik değişiklikler gözlemlenmektedir. Bu dönemde ergen, gelişen bilişsel kapasitesini yaşam deneyimleriyle bütünleştirme sürecine girmektedir. Aynı zamanda, ebeveynlerinden kademeli olarak bağımsızlaşarak artan özerklik gereksinimlerine karşılık arayış içerisine girmektedir. Ergenler, benzer ya da farklı cinsiyetten akranlarıyla etkileşim kurarak uygun sosyal rolleri öğrenmekte ve bu yolla kişilerarası ilişkilerini yapılandırmaktadırlar. Bunun yanı sıra, akademik sorumlulukları yerine getirme, mesleki tercihlerde bulunma ve geleceğe yönelik planlamalar yapma gibi gelişimsel görevlerle de yüzleşmektedirler (Eryılmaz, 2009). Ergenlikte stres, bedensel belirtilerden (ör., yorgunluk, ağrı) duygudurum dalgalanmalarına ve sosyal ilişkilerde sorunlara dek geniş bir yelpazede olumsuz etki yaratabilmektedir.

Ergenliğin ilk yıllarında gençler duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stresörle karşı karşıya kalmakta, fakat yeterli başa çıkma becerileri henüz gelişmediği için zorlanmaktadırlar (Eryılmaz, 2009). Ergenlik, stres ve başa çıkma becerilerinin öğrenildiği ve bireyin dayanıklılığının sınandığı bir süreçtir. Gelişimsel görevlerin getirdiği baskılar ile baş edebilen ergenler, yetişkin hayata daha donanımlı hazırlanırken; bu dönemde yoğun stres yükü altında kalan ve yeterli destek bulamayan ergenlerin ise ileride alkol ve madde kullanımından

suça yönelime kadar pek çok alanda olumsuz sonuçlarla karşılaşabildikleri ifade edilmektedir (Basut, 2006). Bu nedenle, ergenlikte stres konusunun anlaşılması ve bu yaş grubuna yönelik psikososyal desteklerin sağlanması, bireyin hem o anki iyi oluşu hem de uzun vadeli gelişimi açısından kritiktir.

1.6. Araştırma Özetleri

Yurt içi ve yurt dışında ergen e-spor oyuncularında zihinsel dayanıklılık, stres ve stresle başa çıkma alanında yapılmış çalışmalar tarih sırasına göre aşağıda verilmiştir.

1.6.1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Bedel ve Ulubey (2018) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 362 lise öğrencisi katılmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılan çalışmanın bulgularına göre, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejilerinden aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer yandan bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma stratejisi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kurtay (2018) araştırmasında, Türkiye’deki gelişim liglerinde mücadele eden 14-18 yaş aralığındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya, Manisa Büyükşehir Belediye spor, GrandMedical Manisa spor, Balıkesir spor Baltok, Altay ve Akhisar spor kulüplerinin gelişim liglerinde yer alan toplam 431 futbolcu dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda, şampiyonluk durumu, lig seviyesi ve yaş değişkenleri açısından zihinsel dayanıklılığın “kontrol” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca, kulüp değişkeni doğrultusunda zihinsel dayanıklılığın “devamlılık” ve “kontrol” alt boyutları ile genel ortalama puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bununla birlikte, sporcuların pozisyonları ve spor yaşı değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Soylu vd. (2019) tarafından yürütülen çalışmada, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’nin Türkçe uzun ve kısa formlarının geliştirilmesi ve demografik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, 11-18 yaş aralığında bulunan ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirilmesini kapsamaktadır. Elde edilen bulgular, geliştirilen ölçeğin hem uzun hem de kısa formunun, 11-18 yaş aralığında bulunan ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini göstermiştir. Analizler sonucunda, erkek

öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ayrıca ortaokul düzeyindeki öğrencilerin lise öğrencilerine göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Sağkal ve Özdemir (2019) tarafından yürütülen çalışmada, güç temelli ebeveynlik davranışlarının ergenlerin psikolojik sonuçları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma, Türkiye'nin Aydın ilinde öğrenim gören 14-18 yaş aralığında 370 lise öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, güç temelli ebeveynlik ile zihinsel dayanıklılık ve öznel mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sıkıntı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık düzeyi görece yüksek olan ergenlerin daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntı ve daha yüksek düzeyde öznel mutluluk bildirdikleri belirlenmiştir.

Toksoy ve Oktan (2019) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerde öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışını yordama gücünü incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bayburt İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerde öğrenim gören, 279'u kız, 328'i erkek olmak üzere toplam 608 öğrenci katılmıştır. Çalışma bulgularında, çalışmaya katılan 608 ergenden 116'sı kadın, 166'sı erkek olmak üzere 282'sinin kendine zarar verme davranışı sergilediğini belirlenmiştir. Ayrıca, kendine zarar verme davranışı ile öz duyarlık düzeyleri ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, öz yargılama ve olumsuz başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışının anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

Türk (2019) tarafından yürütülen çalışmada, performans düzeyindeki genç tenisçilerin teknik parametreleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya yaş ortalaması $13,60 \pm 1,75$ yıl olan 25 kadın ve $13,33 \pm 2,40$ yıl olan 24 erkek olmak üzere toplam 49 tenisçi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça tenisçilerin ITN seviyelerinin yükseldiği, yani teknik becerilerinin geliştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çelenk ve Peker (2020) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 9. ila 12. Sınıflara devam eden 275 kız, 248 erkek öğrenci olmak üzere toplam 523 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkilerin olduğu, benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Kuzucu vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerde sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinde olumsuz ve olumlu duygu durumlarının aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 342 kadın 170 erkek olmak üzere toplam 512 ergen katılmıştır. Çalışmanın sonucunda sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinde olumsuz duygu durumunun kısmi aracılık rolüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın olumlu duygu durumunun aracılık rolü bulunmamıştır.

Sarı vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada, taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri belirlenmiş ve bu düzeylerin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmaya 102 erkek ve 126 kadın olmak üzere toplam 228 sporcu katılmıştır. Sporcuların haftalık antrenman sayısına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmıştır. Özellikle haftada 6 ve üzeri antrenman yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları, haftada 1-3 kez antrenman yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet, millilik durumu, yaş grubu, eğitim durumu ve spor deneyimi açısından zihinsel dayanıklılıkta anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yıldız ve Emre (2021) tarafından yürütülen çalışmada, lise öğrencilerinin sosyal destekleri ile stresle başa çıkmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma grubu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Eskişehir ilinde lise öğrenimine devam eden 293 kadın, 130 erkek öğrenciden oluşmuştur. Çalışma sonucunda, Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanları ile ölçeğin alt boyutları arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna karşılık, diğer değişkenler ile stresle başa çıkma puanları arasında ise pozitif yönlü ancak zayıf ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Karakoç (2023) tarafından yürütülen çalışmada, zihinsel antrenmanın 15-21 yaş aralığında yer alan okçuluk branşındaki sporcuların atış performansları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında, 14 katılımcıdan oluşan deney grubu ile 14 katılımcıdan oluşan kontrol grubu olmak üzere toplam 28 gönüllü sporcu yer almıştır. Uygulama sürecinde deney grubuna bilişsel antrenman programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışmanın sonucunda, bilişsel antrenman programına katılan sporcuların hem atış performanslarında hem de zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir. Buna karşılık, kontrol grubunda benzer bir gelişim saptanmamıştır. Elde edilen sonuçlar, zihinsel antrenman

uygulamalarının hem performans hem de psikolojik dayanıklılık açısından önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır.

Yur (2023) tarafından yürütülen çalışmada, annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki ve bu ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü incelenmiştir. Çalışma, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Manisa ili ve ilçelerinde ortaöğretimde öğrenim gören 14-18 yaş aralığındaki 418'i kız, 236'sı erkek olmak üzere toplam 654 ergen ve 654 anne ile yürütülmüştür. Ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiş; erkek ergenlerin kızlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan anne tutumu da zihinsel dayanıklılıkta farklılaşmalara yol açmış; tutarsız ebeveyn tutumuna maruz kalan ergenlerin puanları, aşırı koruyucu, izin verici ve demokratik tutum algılayanlardan düşük çıkmıştır. Yaş, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne-baba medeni durumu açısından ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Aslanyürek ve Demircioğlu (2024) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışma, Ankara'nın sosyo-ekonomik düzeyi düşük üç ilçesinde (Mamak, Keçiören, Sincan) eğitim gören 11-16 yaş aralığındaki 1639 ergen (828 kız, 811 erkek) ile yürütülmüştür. Veriler, Demografik Bilgi Formu ve Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmanın sonucunda, ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, akademik başarı düzeylerine, aile gelir düzeylerine, kendilerine ait odaları olup olmasına, anne, baba, kardeş ve okul arkadaşları ile ilişkilerine, ebeveynleri tarafından izin verilmeyen davranışlarda bulunma durumlarına, anne, baba baskın yaklaşımlarına ve sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Çakır (2024) tarafından yürütülen çalışmada, 13-17 yaş aralığındaki ergen bireylerin müsabaka öncesi kaygı durumları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışmada Yozgat ili içerisinde yer alan 13-17 yaş aralığındaki aktif 129'u kadın 70'i erkek 199 taekwondo sporcusu yer almıştır. Çalışmanın sonucunda, zihinsel dayanıklılığın spor kaygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu ortaya konmuştur.

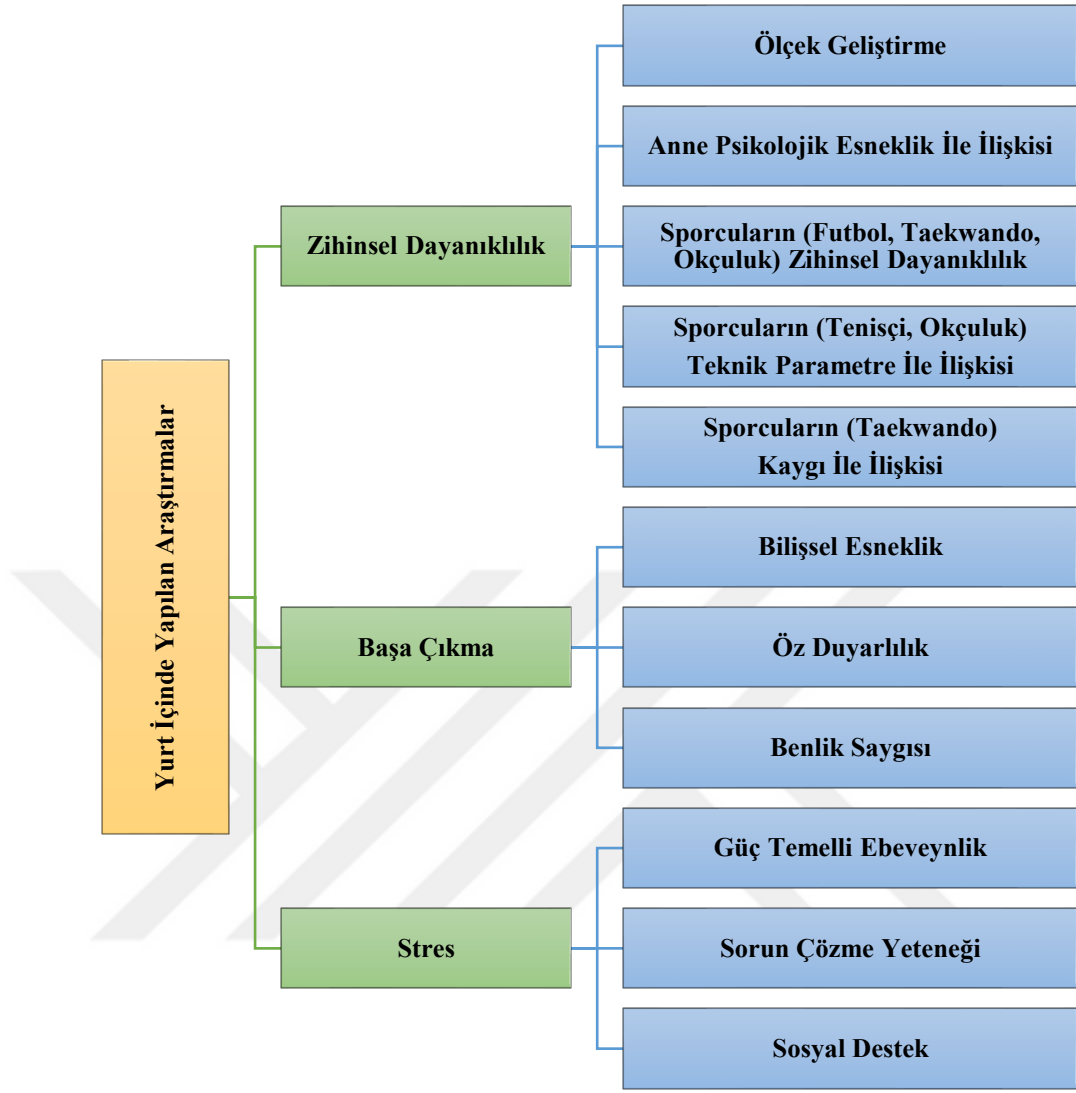
Özsaydı vd. (2025) tarafından yürütülen çalışmada, futbolcuların psikolojik becerileri ile zihinsel dayanıklılıklarının aerobik dayanıklılık ve yön değiştirme becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada 13- 17 yaş arası 55 kadın sporcu yer almıştır. Çalışmanın

sonucunda, futbolcuların yön değiştirme performansı ile zihinsel dayanıklılık ve psikolojik beceri değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Futbolcuların aerobik dayanıklılık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir korelasyona rastlanmamıştır. Ancak, aerobik dayanıklılık ile psikolojik beceriler arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ergen kadın futbolcular örnekleminde, psikolojik becerilerin aerobik dayanıklılık üzerinde pozitif yönde etkili olduğu görölrken, zihinsel dayanıklılığın bu değişken üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca, psikolojik beceriler ve zihinsel dayanıklılığın yön değiştirme hızı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir

Binay ve Yüksel şahin (2025) tarafından yürütölen çalışmada, ergenlerin kendi kendine yardım temelli evrimii psikolojik destek programı ile kaygı ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, 3'ü erkek, 7'si kız olmak üzere toplamda 10 ergen katılımcı yer almıştır. Uygulama sonucunda Duygular, Kaygı ve Stres Durumu ve İnternet Tabanlı Program bulunulmamıştır. Çalışmanın sonucunda, ortaya çıkan temalar ışığında ergenlerin stres ve kaygı benzeri duyguları sıklıkla deneyimledikleri, kendi kendilerine yardım etme çabalarını sergiledikleri ortaya konmuştur.

etin ve Ekinci (2025) tarafından yürütölen çalışmada, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı almış ve almamış ergenlerin başa çıkma tarzları, bilişsel hataları ve algıladıkları ebeveyn davranışları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışmaya 13 – 18 yaş aralığında 79 DEHB ve 70 DEHB tanısı olmayan ergen katılmıştır. DEHB grubunda, aktif başa çıkma tarzları ile olumsuz bilişsel hatalar arasında negatif ve ebeveyn duyarlılığı ile pozitif bir korelasyon bulunmuş, pasif başa çıkma tarzları ile olumsuz bilişsel hatalar arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Çalışmada, DEHB tanısı almış çocukları olan ailelerde aile ilişkilerinin iyileştirilmesinin ve ergenlerde alternatif düşünme yöntemlerinin geliştirilmesinin stresle aktif başa çıkmayı geliştireceği sonucuna ulaşılmıştır.

Yurt içinde yapılan araştırmalarda, tarama modellerinin kullanıldığı, başa çıkma, zihinsel dayanıklılık, stres ile ilgili araştırmaların yapıldığı, farklı spor branşlarından çocuklarla çalışıldığı belirlenmiştir. Yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalar şekil 1.3'te verilmiştir.



şekil 1.3. Yurt içinde yapılan araştırmaların özetİ

şekil 1.3'te de görüldüğü gibi yurtiçinde yapılan araştırmaların farklı değişkenler ve amaçlarla gerçekleştirildiği, tarama modelinde olduğu ve sporcularla gerçekleştirildiği, ancak e-spor ve e-sporcularla araştırmaların olmadığı dikkati çekmektedir.

1.6.2. Yurt Dışında Yapılmış alışmalar

Nicholls vd. (2009) tarafından yürütölen çalışmada, yaşları 15 İla 58 arasında değişen 677 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeylerini, başarı seviyesi, cinsiyet, yaş, spor deneyimi süresi ve spor türü gibi değişkenler açısından incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, yaş ve spor deneyimi İle anlamlı düzeyde İlişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cocorad ve Mihalascu (2012) tarafından yürütülen çalışmada, ortaöğretimde öğrenim gören ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri incelenmiştir. Çalışmaya 13–19 yaş aralığında 186 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların en çok planlama, yeniden yorumlama, aktif başa çıkma ve araçsal destek arama gibi üretken stratejileri kullandığı; en az ise davranışsal uzaklaşma, inkar ve duygusal boşalma gibi üretken olmayan stratejileri tercih ettikleri belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından, kız öğrencilerin duygusal destek arama, inkar ve duygusal boşalma stratejilerini erkeklere kıyasla daha fazla kullandıkları görülmüştür. Yaş değişkenine göre ise, daha küçük yaşta öğrencilerin (13–15 yaş) duygusal boşalma ve zihinsel uzaklaşma stratejilerini daha sık kullandığı saptanmıştır.

Gerber vd. (2012) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, algılanan stres ile depresif semptomlar arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisi incelenmiştir. Çalışma, bir okul dönemi boyunca 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşan 139 kişilik bir örneklem grubuyla yürütülmüştür. Katılımcılardan dönem başında zihinsel dayanıklılık ve algılanan stres düzeyleri, dönem sonunda ise depresif semptomlar ölçülmüştür. Elde edilen bulgular, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip ergenlerin, yüksek stres algılasalar dahi depresif semptomlar açısından daha az risk taşıdıklarını ortaya koymuştur. Çalışmanın sonuçları, zihinsel dayanıklılığın genç bireylerde ruh sağlığını koruma açısından kritik bir kişisel kaynak olduğunu ve stresin olumsuz etkilerine karşı tampon işlevi görebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, okullarda yürütülecek ruh sağlığı programlarında zihinsel dayanıklılığın güçlendirilmesine yönelik müdahalelerin önemli bir yer tutabileceği vurgulanmıştır.

Bell vd. (2013) tarafından yürütülen çalışmada, seçkin genç kriket oyuncularına uygulanan zihinsel dayanıklılık müdahalesinin etkileri incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırma kapsamında yaşları 16 ila 18 arasında değişen 41 erkek katılımcıya tehdit edici ortamlarda kaldıklarında, başa çıkma stratejileri ile ilgili eğitim vermişleridir. Müdahale kapsamında, sporcular tehdit edici antrenman ortamlarına kontrollü şekilde maruz bırakılmış ve çeşitli başa çıkma stratejileri hakkında eğitim verilmiştir. Çalışmanın sonucunda, deney grubunun zihinsel dayanıklılık düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde artış gösterdiğini ortaya konulmuştur.

St Clair-Thompson vd. (2014) tarafından yürütülen çalışmada, 11–16 yaş aralığındaki ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile eğitim sürecinin çeşitli bileşenleri olan akademik performans, okula devam, sınıf davranışı ve akran ilişkileri göstergeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları, zihinsel dayanıklılık ile tüm değişkenler

arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarına yönelik yapılan analizlerde ise, özellikle “yaşam” alt boyutunun eğitimin ilerlemesi ve okula devam değişkenleri ile pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Beckford vd. (2016) tarafından yürütülen çalışmada, yaş ortalamaları 17.2 olan 30 Jamaikalı erkek sürat koşucularında zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma becerileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, elit sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sub-elit sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuş ve başa çıkma becerilerinin zihinsel dayanıklılıkla yakından ilişkili olduğunu ortaya konmuştur.

Madigan ve Nicholls (2017) tarafından yürütülen çalışmada, yaşları 16–20 yaş aralığındaki 93 sporcu üç aylık aktif antrenman dönemi süresince takip edilerek, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spora özgü tükenmişlik semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, zihinsel dayanıklılığın sporcuları tükenmişlik belirtilerinden koruyucu bir kişisel özellik olarak işlev görebileceğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, zihinsel dayanıklılığın, sporcularda tükenmişlik gelişimini azaltıcı ya da önleyici bir etkiye sahip olduğunu desteklemektedir.

Piekarska ve Martowska (2020) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin duygusal yetenekleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiş ve cinsiyetin bu ilişkideki düzenleyici rolü araştırılmıştır. Çalışmaya 18-20 yaş aralığında, Polonya'daki liselerde eğitim gören 520 erkek, 512 kadın olmak üzere toplam 1033 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın bulgularında bulgular, yüksek duygusal yeteneklere sahip ergenlerin daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini (aktif başa çıkma, planlama, araçsal sosyal destek arama) tercih ettiklerini, kaçınmacı stratejilere (inkar, davranışsal-mental geri çekilme, madde kullanımına yönelme) ise daha az başvurduklarını göstermiştir. Sonuç olarak duygusal yeteneklerin ergenlerin stresle başa çıkma biçimlerinde önemli bir rol oynadığını ve bu ilişkilerin cinsiyete göre farklılık gösterebileceğini ortaya koyulduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda, özellikle okul temelli müdahalelerde, ergenlerin duygusal yeteneklerini geliştirmeye yönelik programların, stresle başa çıkma becerilerini artırmada etkili olabileceği vurgulanmıştır.

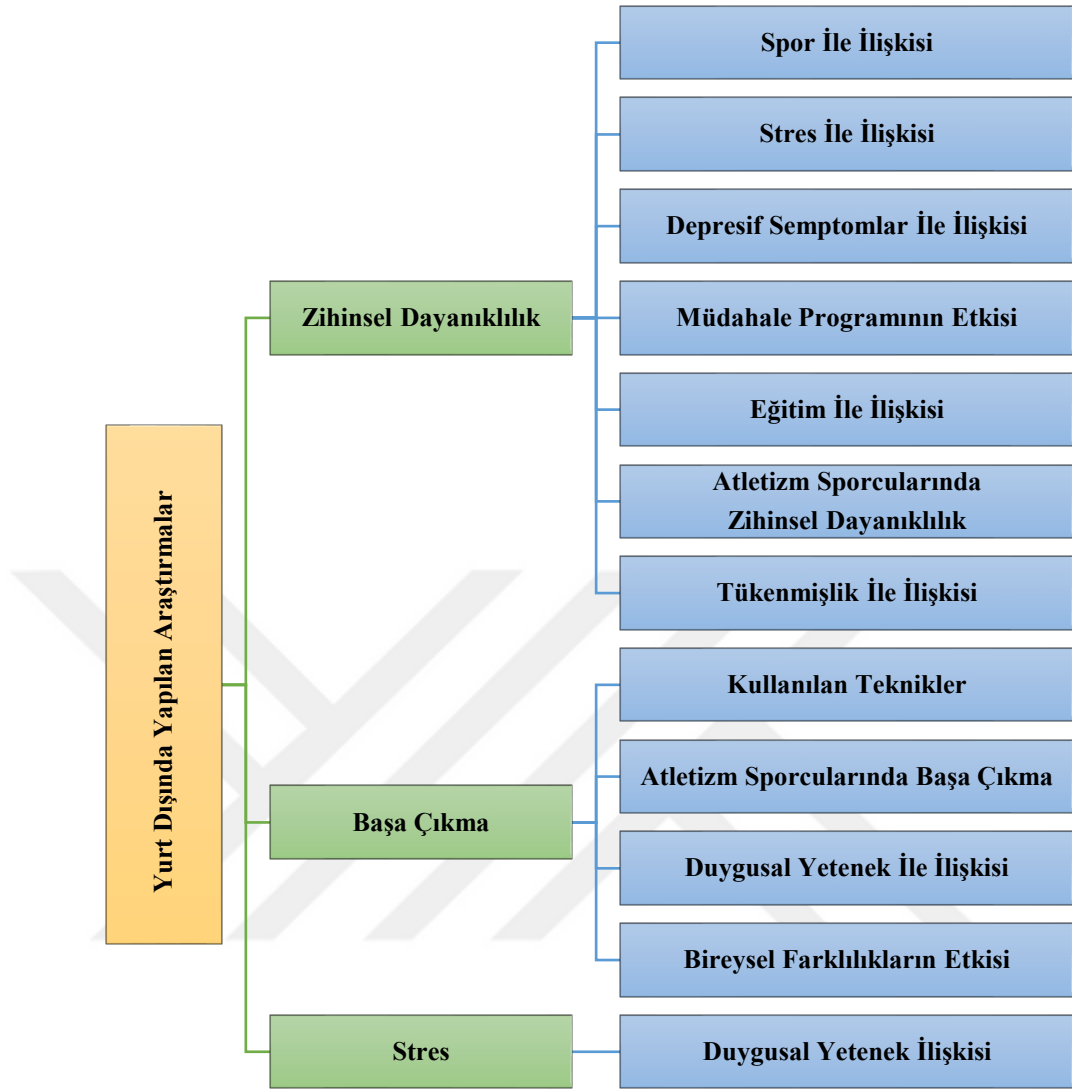
Perzow vd. (2021) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin başa çıkma profilleri arasındaki bireysel farklılıklar ve bu profillerin sosyoekonomik bağlamlara göre nasıl değiştiği incelenmiştir. Çalışma, biri kırsal ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip 12-18 yaş aralığında 304, diğeri ise toplumu temsil eden 11-16 yaş aralığında 374 ergenden oluşan iki ayrı grupta

yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen veriler, düşük başa çıkma profiline sahip ergenlerin önemli ölçüde erkeklerden oluştuğu ve cinsiyetin başa çıkma profiliyle ilişkili bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca tüm başa çıkma stratejilerini yüksek düzeyde kullanan ergenlerin içselleştirme belirtilerinin (depresyon, anksiyete) daha yüksek olduğu, buna karşın daha dengeli ve aktif başa çıkma stratejileri kullananların psikolojik uyumlarının daha iyi olduğu bulunmuştur. Yaş açısından ise profiller arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenlerin, genel olarak daha az başa çıkma stratejisi kullandıkları, ancak bağlamsal stres düzeylerinin yüksekliğinin bu durumla ilişkili olabileceği belirtilmiştir.

Khaleghi vd. (2025) tarafından yürütülen çalışmada, ergen sporcularda zihinsel dayanıklılık ile rekabete dayalı durumluk kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 2023 yılında spor faaliyetlerine katılım geçmişi olan Meşhed'deki profesyonel ve yarı profesyonel sporcular arasından seçilen 13-18 yaş aralığında bulunan 321 sporcu katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, zihinsel dayanıklılık, duygusal öz-yeterlik ve farkındalık, ergen sporcularda rekabete dayalı durumluk kaygı üzerinde doğrudan etkiye olduğu, zihinsel dayanıklılığın, duygusal öz-yeterlik ve farkındalık düzeyleri aracılığıyla ergen sporcularda rekabete dayalı durumluk kaygı üzerinde dolaylı etkisi olduğu belirlenmiştir.

Ramírez-Espejo vd. (2025) tarafından yürütülen çalışmada, zorbalık/siber zorbalık (mağdur ve fail) ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin çeşitli bilişsel-duygusal değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 11 ile 17 arasında değişen, İlköğretim ve Zorunlu Ortaöğretim son sınıf düzeyinde öğrenim gören toplam 312 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığın, sanal ortamda mağduriyet yaşamaktan ya da yüz yüze etkileşimler ve teknolojik araçlar aracılığıyla saldırgan davranışlarda bulunmaktan kaynaklanan öznel canlılık kaybını azaltarak veya bu kaybı hafifleterek koruyucu bir mekanizma işlevi görebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalarda, zihinsel dayanıklılık, başa çıkma ve stres ile ilgili araştırmaların olduğu, araştırmaların tarama modelinde olduğu, bir araştırmanın müdahale programının etkililiğini belirlemek olduğu belirlenmiştir. Yurtdışında yapılan araştırmalar Şekil 1.4'te verilmiştir.



Şekil 1.4. Yurt dışında yapılan araştırmaların özeti

Şekil 1.4’te görüldüğü gibi yurtdışında gerçekleştirilen araştırmaların yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara göre farklı değişkenlere (tükenmişlik, eğitim, duygusal yetenek) yer verdiği, tarama modelinde araştırmaların olduğu, genelde atletizm ile ilgilenen sporcularla çalışıldığı, sadece bir çalışmada müdahale programı uygulandığı saptanmıştır. Ancak araştırmaların yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalarda olduğu gibi e-spor ve e-sporcularla gerçekleştirilmediği belirlenmiştir.

1.7. Araştırmanın Amacı

İnternet, iletişim teknolojileri, sosyal ağ kullanımının teknolojinin gelişmesi ile giderek artması e-sporun gelişmesine katkı sağlamıştır. E-sporun yaygınlaşması ile ergenlerin bilgisayar başında geçirdikleri sürelerin artmasıyla meydana gelen olumsuz etkilerin

azaltılması çok yönlü ve bütünüyle ele alınması gereken önemli bir konudur. E-spor oyuncularını için bilişsel, fiziksel ve sosyal-duygusal gelişimlerini göz önünde bulundurarak yapılacak olan bu çalışmada, Zihinsel Dayanıklılık Müdahale (ZİDAM) Programının geliştirilmesi, bu programın ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma düzeylerine olan etkisi ile ebeveynlerin görüşlerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda ergenlerin bilişsel, fiziksel ve sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyici etkinliklerle hazırlanan “Zihinsel Dayanıklılık Müdahale (ZİDAM) Programının”, 13- 18 yaş aralığındaki strateji, rekabet ve harekete dayalı (futbol, basketbol, araba yarışı gibi) oyunlar oynayan ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılığını ve stresle başa çıkma düzeylerini arttıracak hedeflenmektedir.

Temel Amaç: ZİDAM Programının ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarına ve stresle başa çıkmalarına olan etkisini incelemektir.

Alt Amaçlar: ZİDAM Programının ergen e-spor oyuncuların;

- Zihinsel dayanıklılığına etkisini,
- Stres ile başa çıkmaya etkisini,
- Ebeveynlerinin ZİDAM programına ve yarattığı değişikliklere ilişkin görüşlerini incelemektir.

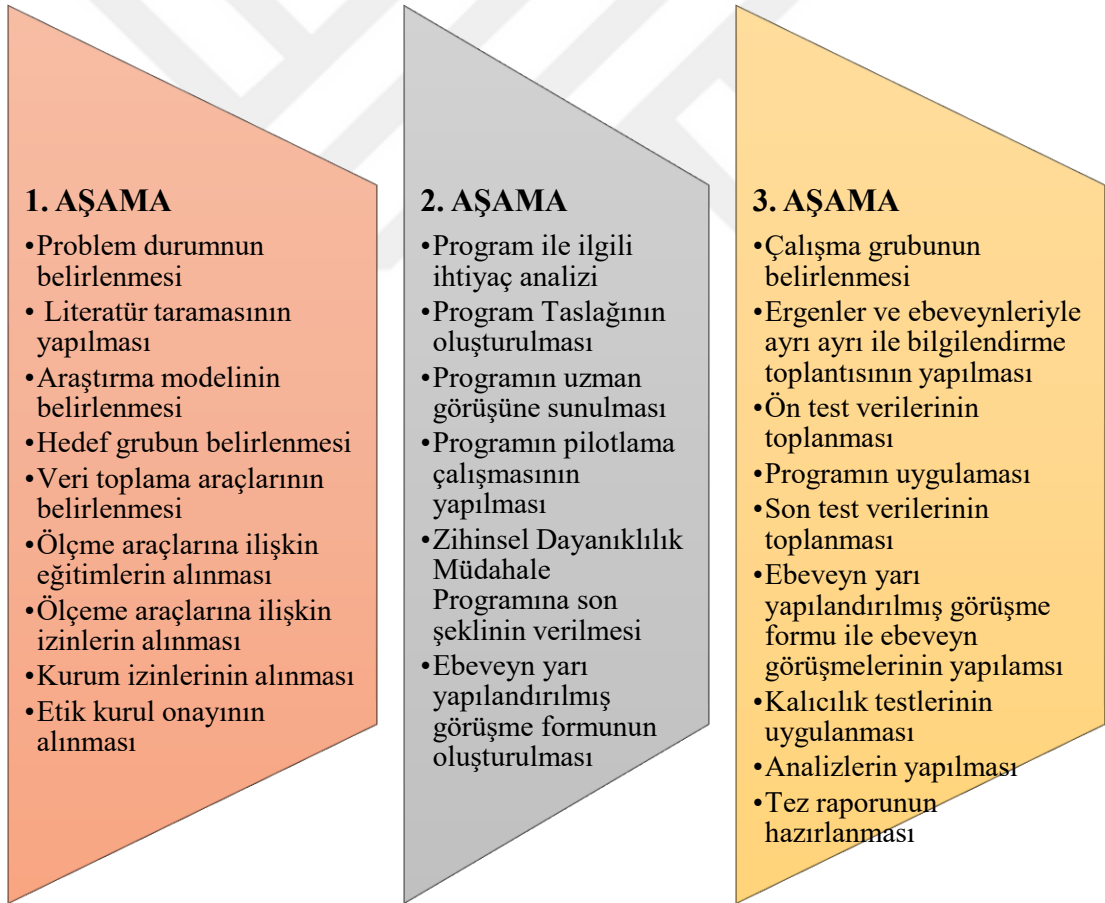
Bu amaçlar doğrultusunda araştırmada;

- Ergen e-spor oyuncularını için ZİDAM Programının geliştirilmesi,
- Ergen e-spor oyuncularına ön testlerin uygulanması,
- Ergen e-spor oyuncularına ZİDAM Programının uygulanması,
- Ergen e-spor oyuncularına son testlerin uygulanması,
- Programın etkililiğini belirlemek için ergen e-spor oyuncularının ebeveynleri ile çevrim içi görüşmenin gerçekleştirilmesi,
- ZİDAM Programının tamamlanmasından 4 hafta sonra kalıcılık testlerinin deney grubuna uygulanması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

- ZİDAM Programı ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerini arttıracaktır.
- Deney grubunun zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri son test puan ortalamaları, kontrol grubu son test puan ortalamalarından yüksek olacaktır.
- Deney grubuna uygulanan kalıcılık testinde son test puanlarına yakın puanlar elde edilecektir.

Araştırmanın amacı ve hedefleri doğrultusunda araştırma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda her bir aşamada yapılacaklar ve akış süreci Şekil 1.5'te sunulmuştur.



Şekil 1.5. Araştırma sürecinde yer alan aşamalar ve iş akış süreci

2. GEREÇ VE YÖNTEM

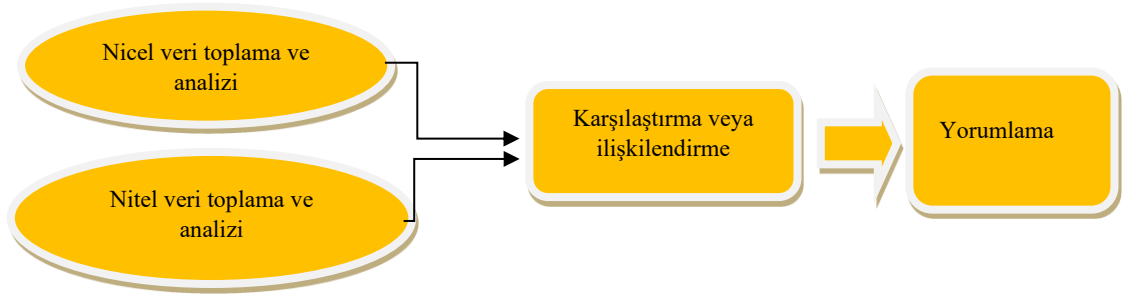
Bu bölümde, araştırmanın model ve desenine, çalışma grubuna, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına, e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarına ve stresle başa çıkma düzeylerine etkisi incelenecek olan ZİDAM programı geliştirme ve uygulama basamaklarına, veri toplama yöntemlerine, verilerin değerlendirilmesi ve analizine ait bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Bu çalışmada, araştırmacının problemle ilgili benzer sonuçlara ulaşp ulaşmadığını belirlemek ve farklı bakış açılarıyla süreci değerlendirmek amacıyla nicel ve nitel yöntemlerin birleşimiyle gerçekleştirilen karma yöntem kullanılmıştır. Karma yöntem, nitel ve nicel yöntemlerin birleştirilerek bütüncül bir sonuç elde edilmesini hedefleyen bir yaklaşımdır. Nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanımı, araştırmacılara, problemin geçerliliğini farklı perspektiflerden değerlendirerek doğrulama imkanı tanımaktadır. Nicel veriler, sayısal ölçümlerle elde edilen sonuçları ifade ederken, nitel veriler ise sözel ve açıklayıcı bilgi sunmaktadır. Karma yöntem, araştırmacılara daha kapsamlı bir analiz yapma ve verilerin doğruluk ile geçerliliğini artırma olanağı sağlamaktadır (Johnson vd., 2007).

Karma yöntem, bir yöntemin ortaya koyabileceği yetersizlikler, diğer yöntem aracılığıyla veri çeşitliliği sağlamaya imkan tanır. Karma yöntemde genellikle açıklayıcı sıralı, yakınsayan paralel ve keşfedici sıralı desenler gibi farklı desenler kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacına uygun olarak, nicel ve nitel verilerin birleştirilmesini sağlayan yakınsayan paralel desen (yakınsayan desen) kullanılmıştır.

Yakınsayan paralel desen, araştırmacıların nicel ve nitel verileri eşzamanlı olarak topladığı ve analiz ettiği bir araştırma yaklaşımıdır. Bu desende, veriler bağımsız bir şekilde analiz edilmekte, değerlendirilmekte ve elde edilen bulgular birleştirilerek bütüncül bir şekilde yorumlanmaktadır. Bu yöntem, her iki veri türünün de kendi analiz yöntemleriyle ayrı ayrı incelenmesine olanak tanımaktadır. Yakınsayan paralel desen, aynı konu üzerindeki problemi daha derinlemesine ve kapsamlı bir şekilde anlamayı, birbirini tamamlayıcı verileri toplamayı amaçlamakta ve araştırmacılara, problemin farklı yönlerini anlamalarına fırsat sağlayarak kapsamlı bir analiz yapma imkânı sunmaktadır. Yakınsayan paralel karma yöntem Şekil 2.1. de görüldüğü gibi formüle edilebilir.



Şekil 2.1. Yakınsayan paralel deseninin şekilsel gösterimi

Araştırmanın nicel boyutunu oluşturan deneysel desende ön test, son test ve kalıcılık testi deney kontrol gruplu deneysel desen (2x3'lük karışık) kullanılmıştır. Nitel boyutunda ise ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formu ile veriler toplanmıştır. Deneysel desenler, bağımlı değişken üzerinde iki ya da daha fazla bağımsız değişkenin etkisini belirleme olanağı sağlayan bir modeldir. Bağımsız değişkenlerden birisi üzerinde deneysel bir işlem gerçekleştirilirken diğerinde ise farklı zaman dilimlerinde farklı ölçümler yapılmaktadır. Ön test son test kontrol gruplu deneysel desenler; katılımcı havuzundan seçkisiz (yansız) bir biçimde deney ve kontrol gruplarına atamaların yapıldığı, etkililiği sınanacak işlemin sadece deney grubuna uygulandığı, uygulama öncesinde ve sonrasında aynı ya da eşdeğer ölçme araçlarının iki gruba uygulandığı araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2017).

Araştırmanın bağımsız değişkenini deney grubuna uygulanan ZİDAM Programı, bağımlı değişkenini ise “ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma düzeyleri.” oluşturmaktadır. Başka bir ifade ile araştırmadaki deneysel işlemin bağımsız faktörü, deney öncesi ve sonrası yapılan ölçümler (ön test, son test, kalıcılık testi) ise bağımlı faktörü ifade etmektedir. Araştırmanın nicel boyutunda kullanılan deneysel desene ilgili işlemler Çizelge 2.1’de sunulmuştur.

Çizelge 2.1. Araştırmada kullanılan deneysel desene ilişkin işlemler

		Ön Test		Son Test	Kalıcılık Testi
DG	R	O ₁	X ₁ (ZİDAM)	O ₃	O ₅
KG	R	O ₂		O ₄	

DG: Deney grubu

KG: Kontrol grubu

R: Deneklerin gruba seçkisiz atanması

O₁-O₃-O₅: Deney grubuna yapılan ön test, son test ve kalıcılık testi ölçümleri

O₂-O₄: Kontrol grubuna yapılan ön test ve son test ölçümleri

X₁(ZİDAM): Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı

Araştırmanın nitel boyutunda ise görüşme yöntemi kullanılmıştır. Görüşme yöntemi, katılımcıların bakış açılarını, deneyimlerini, duygularını ve algılarını açığa çıkarmak için güçlü bir araç olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu yöntemde araştırmacı, önceden hazırladığı ve belirli soruları içeren görüşme formunu kullanarak, görüşmenin seyrine göre katılımcının cevaplarını detaylandırması sağlanmaktadır (Türnüklü, 2000). Bu kapsamda ZİDAM Programının etkilerini ortaya koyabilmek için program tamamlandıktan sonra deney grubundaki ebeveynler ile yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlerle çevrim içi görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmede ebeveynlere ZİDAM programına ve ergenler üzerindeki etkisinin ne olduğuna yönelik görüşler alınmıştır. Ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formu ile nitel veriler toplanmış ve toplanan veriler tümevarımsal yöntemle analiz edilmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma, Türkiye E-Spor Federasyonu, Gençlik ve Spor İl/İlçe Müdürlükleri, Belediyeler ya da özel girişimciler tarafından son iki yılda düzenlenen bir e-spor turnuvasına katılmış, çalışmaya katılmayı kabul eden 15-18 yaş arasındaki strateji, rekabet ve harekete dayalı (futbol, basketbol, araba yarışı gibi) oyunlar oynayan e-spor oyuncuları ve ebeveynleri ile yürütülmüştür. Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Ölçüt örnekleme, belirlenen niteliklere sahip kişi ve olaylar, nesne ve durumlardan örneklemin problemle ilgili olanlarının belirlenmesi ve nicel sonuçlara göre derinlemesine bir analiz istendiğinde kullanılabilir (Büyüköztürk vd., 2017).

Araştırmanın yürütülebilmesi için E-75061447-050.99-17649 sayılı, 31.05.2021 tarihli Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul onayı (Ek-1) alınmıştır. Daha sonra çalışmanın yürütülmesi için 08.07.2021 tarihinde Türkiye E-Spor Federasyonundan kurum izini (Ek-2) alınmıştır. Çalışmaya Türkiye E-Spor Federasyonu, Gençlik ve Spor İl/İlçe Müdürlükleri, Belediyeler ya da özel girişimciler tarafından son iki yılda düzenlenen bir e-spor turnuvasına katılmış, çalışmaya gönüllü katılan 140 ergen e-spor oyuncularına ulaşılarak McGeown vd. (2018) tarafından geliştirilen, Soylu vd. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ) uygulanmıştır. Araştırmaya katılan 140 ergenden elde edilen verilere göre, katılımcıların Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 60,3 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, söz konusu ortalama puanın altında puan alan e-spor oyuncuları, zihinsel dayanıklılık düzeyi düşük bireyler olarak sınıflandırılmıştır. Ölçek sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan ($\bar{x} = 55,13$) 48 ergen e-spor oyuncusu belirlenmiştir.

Bu kapsamda; son iki yıl içinde düzenlenen bir e-spor turnuvasına katılmış, araştırmaya katılmayı kabul etmiş, ebeveynlerinden onam alınmış, zihinsel dayanıklılık düzeyi düşük olan ve bu konuda herhangi bir eğitim programına katılmamış ergen e-spor oyuncuları ile onların ebeveynleri çalışmaya dahil edilmiştir.

Belirlenen kriterler doğrultusunda çalışmaya dâhil edilen 48 ergen e-spor oyuncusu için 14.10.2024 tarihinde yüz yüze bilgilendirme toplantısı düzenlenmiş, araştırmanın amacı, kapsamı ve zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma hakkında bilgiler sunulmuştur. Araştırmada kullanılacak ölçekler tanıtılmış, ergen e-spor oyuncuları gönüllü oldukları sürece araştırmada kalabilecekleri, istedikleri zaman ayrılacakları belirtilmiştir. Bilgilendirmeden sonra ergen e-spor oyuncuları aydınlatılmış onam formlarını (Ek-3) doldurmuştur. Daha sonra zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük ve çalışmaya katılımı için onam alınmış ve çalışmaya katılmayı kabul eden 48 ergen e-spor oyuncusu rastgele örnekleme yöntemi ile deney (24 ergen) ve kontrol (24 ergen) gruplarına atanmıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına yönelik sosyodemografik bilgileri Çizelge 2.2.'de sunulmuştur.

Çizelge 2.2. Araştırmaya dahil edilen ergen e-spor oyuncularının ve ebeveynlerinin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı (n=24)

Özellikler	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	f	%	f	%
Cinsiyet				
Erkek	21	87,5	24	100
Kadın	3	12,5		
Yaş				
15-16 yaş	12	50	13	54,2
17-18 yaş	12	50	11	45,8
Oyun oynama süresi				
3 yıl veya daha az	5	20,8	1	4,2
4-6 yıl	11	45,8	11	45,8
7 yıl ve üstü	8	33,3	12	50,0
Günlük oyun süresi				
1-2 saat	7	29,2	5	20,8
3-5 saat	13	54,2	14	58,3
6 saatten fazla	4	16,7	5	20,8
Oyun oynama zamanı				
Herhangi bir zaman	10	41,7	13	54,2
Sadece hafta içi	2	8,3	2	8,3
Sadece hafta sonu	12	50,0	9	37,5
Eb.nin dijital oyun oy.ya izin verme				
İzin verir	6	25,0	7	29,2
İzin vermez	18	75,0	17	70,8
Anne öğrenim				
İlkokul	5	20,8	6	25,0
Ortaokul	3	12,5	2	8,3
Lise	6	25,0	10	41,7
Üniversite	10	41,7	6	25,0
Baba öğrenim				
İlkokul	4	16,7	1	4,2
Ortaokul	7	29,2	8	33,3
Lise	6	25,0	10	41,7
Üniversite	7	29,2	5	20,8

Çizelge 2.2’de görüldüğü gibi deney grubunda yer alan ergenlerin %87,5’i erkek, %12,5’i kadın, %50’si 15-16, %50’si 17-18 yaş grubundadır. Ergenlerin %45,8’i dört-altı yıldır oyun oynarken, %33,3’ü yedi yıl ve üstü, %20,8’i üç yıl ve daha az süredir oyun oynamaktadır. Ergenlerin %91,7’si meslek olarak görürken, %8,3’ü meslek olarak görmemektedir. Ergenlerin %54,2’si günde üç-beş saat, %29,2’si bir-iki saat, %16,7’si altı saatten fazla oyun oynamaktadır. Ergenlerin %50’si sadece hafta sonu, %41,7’si herhangi bir zamanda, %8,3’ü hafta içi oyun oynamaktadır. Ergenlerin %75’inin ebeveyni oyun oynamasına izin vermezken, %25’inin ailesi oyun oynamasına izin vermektedir. Ergenlerin annelerinin %41,7’si üniversite, %25’i lise, %20,8’i ilkokul, %12,5’i ortaokul mezunuyken, babalarının %29,2’si ortaokul, %29,2’si üniversite, %25’i lise, %16,7’si ilkokul mezunudur.

Kontrol grubunda yer alan ergenlerin ise tamamı erkektir (%100). Ergenlerin %54,2’si 15-16, %45,8’i 17-18 yaş grubundadır. Ergenlerin %50’si yedi yıl ve üstü süredir oyun oynarken, %45,8’i dört-altı yıl, %4,2’si üç yıl ve daha az süredir oyun oynamaktadır. Ergenlerin %87,5’i oyunu meslek olarak görürken, %12,5’i meslek olarak görmemektedir. Ergenlerin %58,3’ü üç-beş saat, %20,8’i bir-iki saat, %20,8’i altı saatten fazla oyun oynamaktadır. Ergenlerin %54,2’si herhangi bir zamanda oyun oynarken, %37,5’i sadece hafta sonu, %8,3’ü hafta içi oynamaktadır. Ergenlerin %70,8’inin ailesi oyun oynamasına izin vermezken, %29,2’si izin vermemektedir. Ergenlerin annelerinin %41,7’si lise, %25’i ilkokul, %25’i üniversite, %8,3’ü ortaokul mezunuyken, babalarının %41,7’si lise, %33,3’ü ortaokul, %20,8’i üniversite, %4,2’si ilkokul mezunudur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında ergen e-spor oyuncularının demografik özelliklerini belirlemek amacı ile “Genel Bilgi Formu” (Ek-4), ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla McGeown vd. (2018) tarafından geliştirilmiş ve Soylu vd. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” (Ek-5), ergenlerin stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek amacıyla Aydın (2008) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (Ek-6), program sonrası ergen e-spor oyuncularının ebeveynlerinin uygulama ile ilgili görüşlerini almak için “Ebeveyn Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” (Ek-7) kullanılmıştır.

Genel Bilgi Formu: Araştırmada yer alan ergenlerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen formdur. Formda, ergenlerin yaşı, cinsiyeti, oyun oynama süresi, oyunu meslek olarak görüp görmeme, günlük oyun oynama

süresi, oyun oynama zamanı, ailenin izin verme durumu ve anne-baba öğrenim düzeyine yönelik bilgiler bulunmaktadır.

Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ): Ölçek, 11-18 yaş arasındaki ergenlerin zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla McGeown vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 18 maddeden oluşmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçek maddeleri Zorluklarla Mücadele Etme, Kişilerarası Yeteneklere Güvenme, Bireysel Yeteneklere Güvenme, Duyguları Kontrol Etme, Yaşamı Kontrol Etme, Kendini Adama olmak üzere altı alt boyutta toplanmıştır. Ölçeğin her bir alt boyutu üç maddeden oluşmaktadır. Her bir madde dörtlü likert tipi derecelendirme ile yanıtlanacak biçimde hazırlanmıştır. Madde derecelendirmeleri 1. kesinlikle katılmıyorum, 2. katılmıyorum, 3. katılıyorum, 4. kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçekte, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 12 ve 14. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça ergenin zihinsel dayanıklılık düzeyi artmakta, toplam puan azaldıkça zihinsel dayanıklılık düzeyi de azalmaktadır.

Ölçeğin orijinal formuna ilişkin Cronbach α katsayısı alt boyutlar arasında .73 ile .79 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçek, Soylu ve diğerleri (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek 18 madde ve altı alt boyuttan oluşan orijinal yapısını korumuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa değerleri Zorluklarla Mücadele alt boyutu için .61, Kişilerarası Yeteneklere Güvenme alt boyutu için .67, Bireysel Yeteneklere Güvenme alt boyutu için .88, Duyguları Kontrol Etme alt boyutu için .68, Yaşamı Kontrol Etme alt boyutu için .60 ve Kendini Adama alt boyutu için .76 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Cronbach alfa değerleri, Zorluklarla Mücadele alt boyutu için .60, Kişilerarası Yeteneklere Güvenme alt boyutu için .73; Bireysel Yeteneklere Güvenme alt boyutu için .81; Duyguları Kontrol Etme alt boyutu için .79; Yaşamı Kontrol Etme alt boyutu için .70 ve Kendini Adama alt boyutu için .60 ve tüm ölçek için .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin araştırmada kullanım izni Türkçe uyarlamasını yapan Soylu ve arkadaşlarından alınmıştır (Ek-8).

Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SBSÖ): Ölçek ergenlerin stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek amacıyla Aydın (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 48 madde ve Mücadele Stratejisi, Kişisel Kontrol Stratejisi ve Çevreyle Etkin Temas Stratejisi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli likert şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekteki maddelere 1 ile 5 arasında puan verilmektedir. Ölçekte “bana hiç uygun değil “1”, bana biraz uygun “2”, bana orta derecede uygun “3”, bana büyük ölçüde uygun “4”, bana tamamen uygun

“5” biçiminde puanlanmaktadır. Ölçekte 2, 3, 6, 9, 10, 12, 15, 18, 20, 21, 23, 26, 31, 32, 35, 42 ve 44. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin toplamından alınabilecek en yüksek puan 240, en düşük puan ise 48’dir. Tüm ölçekten alınan puan arttıkça, bireyin stresle etkin başa çıkma strateji düzeyinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Cronbach Alfa değerleri Mücadele Stratejisi alt boyutunda .85, Kişisel Kontrol Stratejisi alt boyutunda .83, Çevreyle Etkin Temas Stratejisi alt boyutunda .81 ve tüm ölçek için .88 olarak bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamında Cronbach Alfa değerleri Mücadele Stratejisi alt boyutunda .84, Kişisel Kontrol Stratejisi alt boyutunda .74, Çevreyle Etkin Temas Stratejisi alt boyutunda .73 ve tüm ölçek için .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin araştırmada kullanım izni Aydın’dan alınmıştır (Ek-9).

Ebeveyn Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Uygulanan programın etkililiğini belirlemek amacıyla oluşturulan ve alanında uzman öğretim üyelerinin görüşleri ile son şekli verilen formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan form alanında uzman olan beş öğretim üyesinin (3 çocuk gelişimi, 2 okul öncesi eğitim) görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan formları amaç, kapsam yönünden değerlendirmeleri istenmiştir. Bu görüşler doğrultusunda belirtilen oturumların kazanım ve uygulama yöntemi kısımlarında düzeltmeler yapılarak ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formuna son şekli verilmiştir. Formda, program sonrası ergen e-spor oyuncularındaki değişimlerin, programın güçlü ve zayıf yönlerinin, kullanılan yöntem ve materyallerin hangi düzeyde yararlı olduğunun ve kullanımının, programın katkılarının, araştırmacının özelliklerinin değerlendirilmesine, uygulamalarda hissedilenlerin, sorun olarak görülen noktaların ve önerilerin ne olduğuna yönelik sorular yer almaktadır.

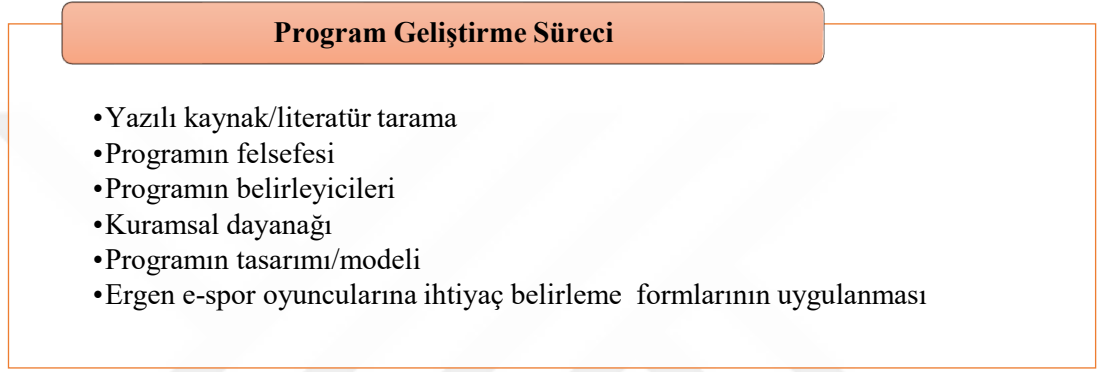
2.4. Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı

E-spor müsabakalarında üstünlük sağlamak, rakibin yapacağı hamleleri tahmin etmekten geçmektedir. Bu süreçte e-spor oyuncuları stres ve baskı altında kalırlar. Bu yüzden zihinsel dayanıklılık e-spor oyuncularının müsabaka içerisinde heyecan ile baş edebilmesi, rekabetin stresinden uzaklaşabilmesi, konsantrasyonunu artırması ve rakiplerine karşı üstünlük sağlayabilmesi için önemlidir (Özkan, 2021). E-spor, stres ve baskı altında, hızlı ve doğru şekilde karar verme, el-göz koordinasyonu ve hassasiyet gerektiren bir spordur. İş birliği ve rekabete dayalı geleneksel sporlar ile e-spor benzer bilişsel beceriler gerektirmektedir (Campbell vd., 2018; Poulus vd., 2020). Sporda oyuncunun başarıya ulaşması için fiziksel iyi oluş, beceri, tecrübe ve bir bireyin belirli bir hedefe ulaşmak için zorluklarla başa çıkma konusundaki zihinsel yeteneğini ifade eden zihinsel dayanıklılık unsurlarının performans sırasında uyumlu çalışması gerekmektedir (Gucciardi vd., 2009; Jones vd., 2007; Jones ve

Moorhouse, 2008; Yarayan vd., 2018). Bunlardan hareketle kuramsal ve ampirik verilerden yararlanılarak program geliştirilmiş ve programın geliştirilme süreci aşağıda açıklanmıştır.

2.4.1. Program Geliştirme Süreci

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale (ZİDAM) Programı, ergen e-spor oyuncuların zihinsel dayanıklılığını desteklemek ve stresle baş etmesine katkı sağlamak amacıyla şekillendirilmiş, program içindeki materyal ve etkinlikler grubun özelliklerine, ihtiyaçlarına göre düzenlenmiştir. Programının geliştirilme süreci Şekil 2.2’de sunulmuştur.



Şekil 2.2. Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı geliştirme süreci

ZİDAM Programının geliştirilme sürecinde Şekil 2.2.’de de görüldüğü gibi ilk olarak yurt içi ve yurt dışı alan yazın taraması yapılmış, destekleyici stratejiler belirlenmiştir. ZİDAM Programı ile ergen e-spor oyuncuların zihinsel dayanıklılığını desteklemek ve stresle baş etmesine katkı sağlamak temel ilke olarak kabul edilmiştir. Bu doğrultuda ergen e-spor oyuncuların zihinsel dayanıklılığını desteklemek ve stresle baş etmesine katkı sağlamak amacıyla hazırlanan ergenlere yönelik müdahale programları, program geliştirme yaklaşımları ile ilgili konularda kaynak/literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Literatür taramasından sonra programın felsefesi, programın dayandığı kuramsal ve psikolojik temeller, programın tasarımı/modeli belirlenmiş ve ergen e-spor oyuncuların zihinsel dayanıklılığını desteklemek ve streslerini azaltma konusundaki ihtiyaçlar belirlenmiştir. İhtiyaç analizi doğrultusunda amaçlar ve hedefler belirlenerek amaca uygun içerik ile öğrenme yaşantıları düzenlenmiştir. Hazırlanan program uzman görüşüne sunulmuş, gelen öneriler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak programa son şekli verilmiştir. Programın anlaşılabilirliğini ve uygulanabilirliğini test etmek için pilot çalışma yapılmıştır. Buradan hareketle aşağıda ZİDAM Programı geliştirme sürecinde programın felsefesi, kuramı, tasarımı, tasarım yaklaşımı ve modeli açıklanmıştır.

Programının Felsefesi: Müdahale programları var olan bir sorunu çözmekten çok, çocuğa, aileye ve topluma sosyal ve ekonomik yönden bütünsel ve sürekli yarar sağlamayı hedeflemiş uygulamalardır (Kartal, 2008). Guralnick (2011) müdahale programları aracılığıyla çocuklara ve ailelere verilen desteklerin büyük fayda sağladığını belirtmektedir. Ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerine yönelik hazırlanan bu müdahale programı, değişmeyi gerçeğin esası olarak gören pragmatik felsefenin eğitime uyarlanması olan ilerlemecilik felsefesini temel almıştır.

Pragmatizm, 19. Yüzyılda Amerika’da ortaya çıkan bir felsefi akımdır. Pragmatizm aynı zamanda yararcılık olarak adlandırılmaktadır. Yararcılığın özünde önyargıların yeri yoktur. Pragmatizm bir düşüncenin, bir inancın, bir hipotezin sonuçlarını değerlendirerek gerçeğe ulaşma yoludur. Yararcılık insan deneyimlerine dayandığından eğitimin amaçları ve yöntemlerinde esnekliğe, denemelere ve düzeltmelere olanak sağlar. Buna bağlı olarak eğitimin çıkış noktası konu değil çocuktur. Bu bakış açısıyla çocuğun yaşamı bir bütün olarak ele alınır ve eğitim yaşama hazırlıktan öte yaşamın kendisidir. Pragmatizm ilerlemecilik ve yeniden kurmacılık olmak üzere iki önemli düşünceyi içinde barındırmaktadır. Bunlardan ilerlemecilik yaklaşımında eğitimin amacının, demokratik ve sosyal yaşamı geliştirmek olduğu vurgulanmakta, yeniden kurmacılıkta ise eğitimin amacının, toplumun yeniden yapılandırılmasının, bu yapılandırma ile toplumun gelişmesinin, değişim ve sosyal reform hareketleri için bireye olanak sunulması gerektiğine dikkat çekilmektedir (Bakır, 2006). İlerlemecilik felsefesinin temel ilkeleri arasında eğitimin aktif ve çocuğun ilgilerine göre olması esastır. Okul, yaşama hazırlıktan çok yaşamın kendisi olmalıdır. Okuldaki öğretimde problem çözme yöntemi esas alınmalıdır. Öğretmenin görevi ise öğrencileri yönetmek değil, öğrencilere rehberlik etmesidir. Okul, öğrencileri yarıştırmaktan çok demokratik bir eğitim ortamında iş birliğine özendirmeli ve yöneltmelidir (Demirel, 2020). ZİDAM Programında da ilerlemeci görüşe paralel olarak katılımcıların bireyselliği, ilgileri, verdiği ipuçları ve etkileşimleri, öğrenilenlerin pekiştirilmesi, önceki yaşantıyla bütünleştirilmesi, yaşantıdaki tüm konuların birbiriyle bütünlük içinde olması temel alınmıştır.

Programın Belirleyicileri: Program geliştirmede programı belirleyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunlar; ergenlerin gelişimsel özellikleri ve temel ihtiyaçları, ergen e- spor oyuncularının ve toplumun ihtiyaçları, zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkma, ergen e- spor oyuncularının zihinsel dayanıklılığını ve stresle başa çıkma becerisini destekleyen uygulamalar şeklinde sıralanmaktadır.

Programının Dayandığı Kuramsal Temeller: Program ve programda yer alan hedeflerin “Her öğretim yönteminin dayandığı belli bir öğrenme kuramı olmalı” gerçeğine dayandırılması gerekmektedir (Demirel, 2020). ZİDAM Programının kuramsal temellerini, öğrenenin merkezde olduğu, öğrenmenin yaşantılarla ilişkilendirildiği, bilginin öğrenen tarafından keşfederek ve anlamlı bir şekilde bireysel ve sosyal bağlamlarda yapılandırıldığı düşüncesinden yola çıkarak, ekolojik kuram ve yapılandırmacı yaklaşımın alt görüşü olan bilişsel yapılandırmacılık oluşturmaktadır.

Eğitim-öğretim, bilişsel ve sosyal süreçlerin birbirleri üzerinde etkileşimlerinin bulunduğu, bütünlük bir yapıya sahiptir. Bu kapsamda eğitimde yapılandırmacı yaklaşımın bilişsel ve sosyal yapılandırmacı görüşler doğrultusunda ele alınması faydalı görünmektedir (Uzunoğlu Yegül, 2013). Yapılandırmacılık, genel anlamda bilginin öğrenen tarafından aktif bir şekilde oluşturulduğu ve bu oluşumun zihinsel süreçler aracılığıyla gerçekleştirildiğini savunan bir kuramdır. Yapılandırmacı yaklaşımda bilginin nasıl oluşturulduğuna ve anlamlandırıldığına ilişkin bilişsel yapılandırmacılık, sosyal yapılandırmacılık ve radikal yapılandırmacılık olarak üç görüş bulunmaktadır (Kandır ve Türkoğlu, 2017).

Bilişsel yapılandırmacılıkta bilginin oluşumu Piaget’in bilişsel gelişim kuramına dayandırılarak açıklanmıştır. Bireyin çevreyle etkileşimiyle sürekli olarak gelişen ve değişen şemaların, öğrenme sürecinde önemli bir rol oynadığı ifade edilir. Ayrıca Piaget’in özümleme, uyum ve denge kurma aşamaları da öğrenme sürecini açıklamak için temel alınmıştır. Bilişsel yapılandırmacılıkta, bu temel süreçlerin öğrenme sürecini nasıl yönlendirdiği ve bireyin bilgiyi nasıl yapılandığı vurgulanır (Kandır ve Türkoğlu, 2017; Uzunoğlu Yegül, 2013).

Ekolojik kuram, Bronfenbrenner (1979) tarafından geliştirilen, insan gelişiminde bireyi merkeze alan, bireyin davranışlarının şekillenmesinde içinde bulunduğu çevrenin önemini vurgulayan bir gelişim kuramıdır. Bu kuram, merkezinde çocuğun olduğu çevreyi oluşturan iç içe geçmiş aile, okul, arkadaşlar gibi bağlamsal sistemlerin çocuğun gelişimi üzerindeki etkisini açıklar. Merkezde bulunan çocuğun direkt olarak etkileşim içinde olduğu ailesi ve arkadaşları mikrosistem, aile ve öğretmen arasındaki etkileşim mezosistem, çocuğun direkt etkileşim içinde olmadığı ancak mikrosistemi etkileyen her türlü sosyal etki ekzosistem, çocuğun toplumsal yapısı, değerleri, gelenek ve görenekleri gibi geniş düzeye makrosistem ve zamana bağlı olarak oluşan gelişmelere kronosistem denilmektedir (Bronfenbrenner, 1979).

Kuram zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerine uyarlandığında bu iç içe geçmiş bağlamsal sistemlerin her birinin zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyine etkisi teker teker ele alınabilir. Çocuğun içinde bulunduğu sanal ve gerçek akran

grubunun tutum ve davranışları, öğretmenlerinin ya da ailesinin e-spor veya dijital oyunlar hakkında bilgi, görüş ve tutumları, e-spor sırasında çevrede yaşanan olaylar çocuğun zihinsel dayanıklılığı ve stresle başa çıkma düzeylerini etkileyebilir. Mezosistem boyutunda aile ve okul arasındaki ilişkiler, stres faktörlerinin fark edilmesi ve zihinsel dayanıklılığın desteklenmesi için önemlidir. Egzosistem boyutunda okul kuralları, okulun genel yapısı, toplumsal normlar ve birlikte dijital oyun oynadığı akranlarının normları zihinsel dayanıklılığı ve strese maruz kalmayı etkilemektedir. Makrosistemde çocuğun çevresindeki teknolojik erişim olanakları, dijital oyunlara ve e-spora erişimi açısından önemlidir. Problemlerli internet kullanımı yetişkinlere oranla stresle başa çıkma durumları daha düşük düzeyde olan ergenlerin akademik ve kişisel gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Kronosistemde ise son yıllarda gelişen teknoloji ile e-spor ve çevrimiçi ortamda artan iletişimin çocuk üzerindeki etkisi olarak değerlendirilmektedir (Akgül, 2020; Eslek ve Yılmaz Irmak, 2018). Bu çerçevede ergen e-spor oyuncuları, diğer tüm rekabete dayalı olan oyunlarda olduğu gibi e-spor oyunlarında da başarıya ulaşabilmek için baskı ve stres altında karar verebilme, odaklanma, kendine güvenme, kendini kontrol altında tutma davranışlarını uyum içinde sergileyebilmelidirler. Program ergen e-spor oyuncuların bu becerilerini desteklemesiyle, oyuncuların stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık becerilerini arttıracak fikrine dayanmaktadır.

Yukarıda açıklanan kuramlar doğrultusunda ergen e-spor oyuncularının, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma sürecini etkili bir şekilde gerçekleştirebilmesi için ZİDAM Programı hazırlanırken;

- Sosyal çevredeki gözlemlerden ve bu gözlemler yoluyla davranışların içselleştirilmesinden,
- Bireyin gelişiminde rol oynayan tüm çevresel sistemlerin birbirleriyle olan etkileşiminden,
- Bireysel deneyimlerin analiz edilmesi, değerlendirilmesi ve yeniden yapılandırılmasından,
- Bireyin sosyal ve kültürel çevresiyle kurduğu etkileşim yoluyla öğrenme süreçlerinden hareket edilmiştir.

Bu kapsamda programın özellikleri ergen e-spor oyuncular açısından oluşturulmuştur. Ergen e-spor oyuncular açısından programın özellikleri aşağıda sunulmuştur. Program;

- Nitelikli ve etkili ergen e-spor oyuncuların dinamiklerini temel alır.
- Öğrenme öğretme yöntem ve teknikleri ile materyal çeşitliliğini ve oyunu dikkate alır.

- Ergen e-spor oyuncularının ihtiyaçlarını merkeze alan bir yaklaşıma benimser.
- Ergen e-spor oyuncularının duyularını harekete geçirici özellikler taşıır.
- Gelişime uygun uygulamalar bağlamında etkileşimsel süreçleri ön plana alır.
- Ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini geliştiriici özellikler taşıır.
- Ergen e-spor oyuncularının bilgi, beceri ve tutumlarının gelişimini sağlayarak öğrenmenin yaşamdaki önemini ön planda tutar.
- Ergen e-spor oyuncularının değerlendirme sürecine etkin katılımını sağlamak için alternatif ya da geleneksel ölçme değerlendirme yaklaşımlarını önemser.

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının kuramsal dayanakları ve programın özellikleri dikkat edilerek programın ilkeleri tasarlanmıştır. Bu bağlamda belirlenen ilkeler aşığıda sunulmuştur.

- Program hazırlanırken ergen e-spor oyuncuların bireysel özellikleri, ihtiyaçları, ilgileri sosyal ve kültürel yönleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- Programda oyun temelli bütüncül bir bakış açısı benimsenmelidir.
- Program oluşturulurken ergen e-spor oyuncuların düzeyine uygun becerilerden başlanmasına özen gösterilmelidir.
- Program ergen e-spor oyuncularının öğrenme farkındalıklarını ve motivasyonlarını geliştirecek şekilde hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Program ergen e-spor oyuncularında öğrenmeyi etkin hale getirecek şekilde hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Programda ergen e-spor oyuncularının birbirleriyle etkileşimlerini sağlamak için interaktif/etkileşimli yöntemler kullanılmalıdır.
- Program oluşturulurken gönüllü katılımın esas olduğu dikkate alınmalıdır.
- Program ergen e-spor oyuncularına doğru değerleri aşılayacak, beden ve çevre gibi pek çok farkındalığı geliştirecek şekilde hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Program ergen e-spor oyuncularının kendilerini ifade etmelerini ve öğrenmeye daha açık ve istekli olmalarını sağlayacak şekilde hazırlanmalıdır.
- Programın ergen e-spor oyuncularına uygun zaman dilimlerinde uygulanmasına özen gösterilmelidir.
- Programda ergen e-spor oyuncularına eşit yaklaşım benimsenmeli, eşit söz hakkı verilmelidir.

- Programda kişiliği zedeleyici baskı ve kısıtlamalardan uzak durulmalı, güler yüzlü, hoşgörölü, saygılı ve sabırlı olunmalıdır.
- Programın uygulanmasına başlamadan ergen e-spor oyuncularına programın amacı, önemi açıklanmalı, karşılıklı beklenti ve sorumluluklar açıkça belirtilmelidir.

Programda değerlendirmenin etkinlikler aracılığıyla yapılmasına özen gösterilmelidir.

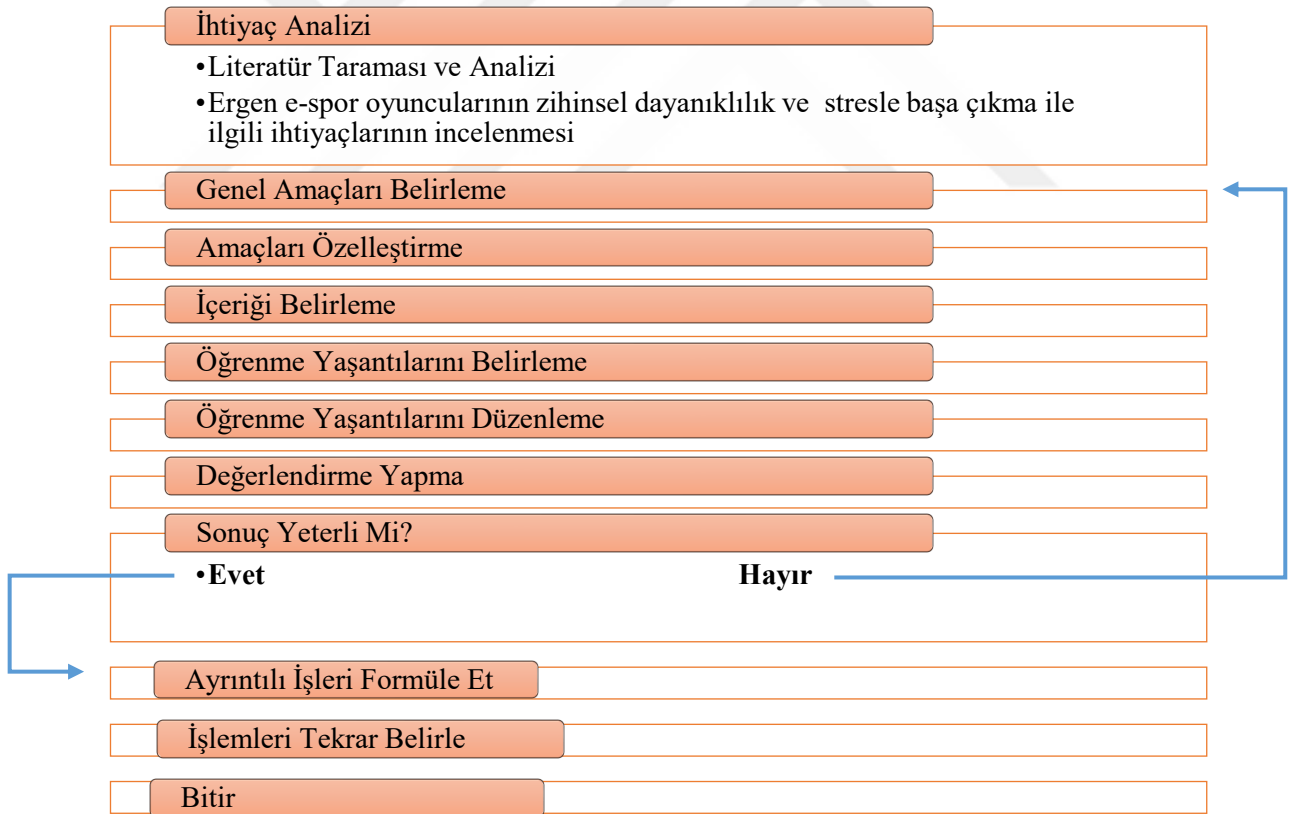
Programının Modeli/Tasarımı: Bir programın temel ögeleri o programın tasarımı/modelini oluşturmaktadır. Bu ögeler; hedef, içerik (konu alanı), öğrenme yaşantıları ve değerlendirme olarak sınıflandırılmaktadır. Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı ilerlemecilik felsefesine dayanan öğrenen merkezli program tasarımına göre hazırlanmıştır. Bu tasarıma göre hazırlanmış olan program öğrenenin yaşantısının bir parçası olup eğitimci bu sürecin rehberi durumundadır (Demirel, 2020).

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının eğitim modeline karar vermek amacıyla; Taba Modeli, Tyler Modeli, Taba-Tyler Modeli, Saylor, Alexander ve Levis Modeli, Hunkins Model, Miller ve Seller Modeli incelenmiştir. İncelenen modellerin çoğunluğunda program geliştirme aşamaları; ihtiyaçlar doğrultusunda genel amaçların oluşturulması, grubun özelliklerine göre genel amaçların özelleştirilmesi, son aşamada da değerlendirmenin gerçekleştirilmesi aşamalarından oluşmaktadır. Rasyonel planlama olarak da bilinen Taba-Tyler Modelinin de Taba ve Tyler modellerinin ortak yönlerini ele alarak geliştirildiği görülmüştür. Ayrıca Türk eğitim sisteminde program geliştirme modeli nasıl olmalıdır? sorusuna cevap aramak için yapılan bir araştırma sonucunda da bu yaklaşıma uygun bir model olduğu görülmüştür (Demirtaş, 2017). Bu kapsamda ZİDAM Programı, tümevarım yaklaşımını benimseyen Taba Model ve Tyler Modeli'nin ortak yönlerini birleştirerek geliştirmeyi hedefleyen, sistem yaklaşımı esas alınarak geliştirilen Taba-Tyler Program Geliştirme Modeli dikkate alınarak planlanmıştır. Sistem yaklaşımlarında; ihtiyaçları belirleme, öğretim hedeflerini saptama ve öğretimi geliştirme ile değerlendirme ve uygulama temel basamakları önemlidir (Demirel, 2020). Taba-Tyler Program Geliştirme modeli, 1950'li yıllarda geliştirilen aynı zamanda Rasyonel Planlama Modeli (Aral ve Doğan Keskin, 2018; Erişen, 1998) olarak da ifade edilmektedir.

Program geliştirme modelinde, ilk boyutta belirlenen ihtiyaçlar doğrultusunda amaçların belirlenmesi, amaçların davranışa dönüştürülmesi ve amaçların içerik ile ilişkilerinin iki boyutlu bir matriks üzerinde gösterilmesi gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Modelin ikinci boyutunda ise içerik oluşturulmaktadır. Öğretme-öğrenme boyutunda pekiştirici, ipucu, dönüt düzeltme, öğrenen katılımı, motivasyon, hazır bulunuşluk, öğretme

yöntem ve teknikleri ile araç-gereç ve zamanlamanın önemli olduğu ifade edilmektedir. Programın son aşaması olan değerlendirmenin girişte, süreçte ve çıkışta yapılmasının uygun olacağı belirtilmektedir (Aral ve Doğan Keskin, 2018; Demirel, 2017; Erişen, 1998).

Model oluşturulurken değerlendirme sonuçları doğrultusunda sonuç yeterli mi? sorusuna hayır cevabı verildiğinde, program hazırlama süreci amaç belirleme basamağına tekrar geri dönülerek süreci engelleyen duruma göre amaç yeniden düzenlenmektedir (Aral ve Doğan Keskin, 2018). Program, öğrenenin eğitim süreci boyunca duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmesine ve etkinlikler aracılığıyla ise yaşantılarıyla bağlantı kurmasına olanak sağlayacak şekilde planlanmış, etkinliklerde anlatım, soru-cevap, konuşma halkası, tartışma, video izleme, örnek olay, gösterip yaptırma, problem çözme, bireysel çalışma, proje, rol oynama, drama, eğitsel oyunlar, beyin fırtınası gibi aktif öğretim yöntemlerine yer verilmiştir. Taba-Tyler Program Geliştirme Modeli dikkate alınarak hazırlanan ZİDAM Programının aşamaları Şekil 2.3'te sunulmuştur.



Şekil 2.3. Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programını geliştirme aşamaları

İhtiyaç Belirleme Çalışması: Program geliştirme sürecinde ihtiyaçların belirlenmesi, amaç ve hedeflerin net bir şekilde gerçekleştirilmesinde önemli sayılmaktadır (Demirel, 2020). Bu çalışmada da ergen e-spor oyuncularının ihtiyaçlarının belirlenmesi çalışması yapılmıştır. Programın geliştirilmesinin ilk aşamasını oluşturan ihtiyaç belirleme aşamasında farklar yaklaşımı önemli bir yer tutmaktadır. Bu yaklaşımda ihtiyaç, beklenen beceri düzeyi ile programdan yararlanacak katılımcıların sahip oldukları beceriler arasındaki farka göre belirlenmektedir (Tyler vd., 2014). Bu çalışmada, ergen e-spor oyuncularının ihtiyaçlarını belirlemek için literatür taranmış, yurt içi ve yurtdışındaki programlar incelenmiştir. Bilgi toplama, analiz, raporlama ve kullanımı aşamalarını içeren bu süreçte ergen e-spor oyuncuları için ihtiyaç analizi formları hazırlanmış ve ZİDAM Programına yönelik stratejiler geliştirilmiştir. İhtiyaç belirleme aşamasında veriler ergen e-spor oyuncularının sosyodemografik özelliklerini belirlemek için “İhtiyaç Belirleme Genel Bilgi Formu” (Ek-10) ve “İhtiyaç Belirleme Formu” (Ek-11) ile toplanmıştır.

Genel bilgi formu, ergen e-spor oyuncularının demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanan, araştırmaya katılan ergen e-spor oyuncularının yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, ne kadar süredir oyun oynadığı, günde ortalama ne kadar süre dijital oyun oynadığı ve e-spor turnuvalarına katılıp katılmadığı sorularını içeren formdur.

İhtiyaç Belirleme Formu ise alan yazın taraması yapıldıktan sonra ilgili programlar incelenerek geliştirilen formdur. İhtiyaç belirleme formunda yer alacak olan soruların oluşturulmasında e-spor, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma alanlarındaki kuramsal bilgilerin yanında Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (EİZDÖ) ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SBSÖ) gibi ölçme araçlarından da yararlanılmıştır. Bu kapsamda 15 maddeden oluşan taslak ihtiyaç belirleme formu oluşturulmuştur. Ergen e-spor oyuncularının ihtiyaçlarını belirlemeye yönelik hazırlanan taslak formda stresle başa çıkma, stres göstergeler, stres öncülleri/faktörleri, e-sporu tanımak, e-spor oyuncusu olmak, kariyer yönetimi, performans düzeyi, özgüven, dikkat-odaklanma gelişimi, özkontrol/özdenetim, öfke kontrolü, problem çözebilme becerileri, iletişim becerileri, benlik algısı, fiziksel aktivite düzeyi/egzersiz algısını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Formda yer alan maddeler beşli likert derecelendirme anahtarına (1= hiç ihtiyacım yok, 5= her zaman ihtiyacım var) göre derecelendirilmiştir. Form içeriği, niteliği, işlevselliği ve anlaşılabilirliği açısından Çocuk Gelişimi alanında 4, Ölçme ve Değerlendirme alanında 1, Spor Bilimleri alanında 2 öğretim üyesi olmak üzere toplam 7 uzmanın görüşüne sunulmuştur.

Uzman görüşüne sunulan taslak ihtiyaç belirleme formunun kapsam geçerliliği Lawshe tekniği ile değerlendirilmiştir. Lawshe (1975)'nin yaklaşımı kapsam geçerlik oranı ve kapsam geçerlik indeksini dikkate alır. Lawshe yaklaşımında iki varsayım bulunmaktadır:

- Alan uzmanlarının yarısından fazlası tarafından “uygun/gerekli” olarak seçilen herhangi bir maddenin belli bir oranda kapsam geçerliği vardır.
- Bir madde ne kadar fazla alan uzmanı tarafından (%50'den fazla) “uygun/gerekli” olarak nitelendirilirse, o maddenin kapsam geçerliği oranı o kadar büyüktür (Lawshe, 1975).

Uzmanlardan formda yer alan maddeleri araştırmanın amacına uygunluğu, dil, anlam ve kapsam açısından “uygun”, “düzeltilmeli” ve “uygun değil” şeklinde değerlendirmeleri talep edilmiştir. Uzmanlardan gelen dönüşler sonrasında maddelerin kapsam geçerliliklerine bakılmış, kapsam geçerlilik oranları (KGO) ile kapsam geçerlilik indeksleri (KGİ) Lawshe tekniğine göre incelenmiştir. Bu kapsamda uzmanların maddelerin tümünü uygun görmesi üzerine maddelerin kapsam geçerlilik oranları (KGO) ve formun kapsam geçerlilik indeksi (KGİ) 1,00 olarak hesaplanmıştır. KGİ 1 olarak hesaplanmasından dolayı kapsam geçerliliği istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($KGİ > 0.67$), ihtiyaç belirleme formu uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Program geliştirilmesinde ihtiyaç belirleme çalışması Antalya ili Alanya ilçesinde yer alan 15-18 yaş arasındaki strateji, rekabet ve harekete dayalı (futbol, basketbol, araba yarışı gibi) oyunlar oynayan e-spor oyuncularıyla 15 Ağustos 2022 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Alanya ilçesinde bulunan e-spor arenaları ve Alanya İlçe Milli Eğitim'e bağlı devlet ve özel okulları ziyaret edilmiş, çalışmaya katılmayı kabul eden ergen e-spor oyuncularının ihtiyaç belirleme çalışmasının çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışmaya katılmayı kabul eden, ergen e-spor oyuncularının yüz yüze ve çevrimiçi görüşülerek ihtiyaç belirleme formu doldurulmuştur. Bu kapsamda çalışmaya, gönüllü olarak katılmak isteyen en az altı aydır e-spor oyununu oynayan 127 e-spor oyuncusu dâhil edilmiştir.

İhtiyaç belirleme sürecine katılan ergen e-spor oyuncularının %32.3'ünün 15 yaşında, %32.3'ünün 16 yaşında, %18.1'inin 17 yaşında, %17.3'ünün 18 yaşında olduğu; %47.2'sinin kadın, %52.8'inin erkek olduğu belirlenmiştir. Oyuncuların e-sporla ilgilenme sürelerine ilişkin veriler incelendiğinde %31,5'inin altı ay ile bir yıldır, %27,6'sının ise üç-dört yıldır, %22'sinin beş yıldan fazla e-spor ile ilgilendiği gözlenmektedir. Günlük oyun süreleri açısından e-spor oyuncularının %25.2'sinin bir saatten az, %27.6'sının bir-iki saat,

%27.6'sının üç-dört saat e-sporla meşgul olurken, %19,7'si beş saatten fazla zaman harcamaktadır. Turnuva katılımı açısından ise %33,9'unun e-spor turnuvası deneyimi bulunduğu, %66,1'inin ise herhangi bir turnuvaya katılmadığı belirlenmiştir.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, veriler e-sporun özellikle 15–16 yaş grubundaki bireyler arasında yaygınlaştığını ve cinsiyetler arasında dengeli bir katılımın söz konusu olduğunu göstermektedir. E-spor oyuncularının önemli bir kısmının henüz bir yıldan az süredir e-sporla ilgileniyor olması, bu alanın gençler arasında giderek daha fazla ilgi gördüğünü ortaya koymaktadır. Günlük oynama sürelerinin çoğunlukla bir-dört saat aralığında yoğunlaştığı gözlenmiş, bu durum e-sporun gençlerin günlük yaşamında düzenli bir yer edindiğini düşündürmektedir. Öte yandan, turnuva katılım oranının düşük olması, oyuncuların büyük kısmının henüz rekabetçi ortamlara dahil olmadığını ve bu alanda daha fazla teşvik ve yönlendirmeye ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Toplanan verilerin analizi bilgisayar ortamında istatistik paket programında yapılmıştır. Toplanan nicel veriler yüzde ve frekans gibi betimsel istatistikler kullanılarak özetlenmiştir. Ayrıca verilen özelliklerin sıralanmasını içeren sorularda sıralamaya göre ağırlık verilerek ağırlıklı ortalama hesaplanarak tek bir değer elde edilmiştir. Ergen e-spor oyuncuların ihtiyaç belirleme formunda yer alan konular ve e-spor oyuncuların verdikleri cevaplara ilişkin verilerin frekans ve ağırlıklı sıra ortalaması Çizelge 2.3'te sunulmuştur.

Çizelge 2.3. Ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine yönelik ihtiyaç hissettikleri konulara verdikleri cevapların ağırlıklı sıra ortalaması

Konular	Hiç İhtiyacım Yok		Düşük Düzeyde İhtiyacım Var		Orta Düzeyde İhtiyacım Var		Yüksek Düzeyde İhtiyacım Var		Çok Yüksek Düzeyde Var		Toplam Ağırlıklı Değer Ort. (TADO)
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Algısı	24	18.90	23	18.11	18	14.17	28	22.05	34	26.77	3.20
E-Sporu Tanımak	27	21.26	18	14.17	21	16.54	33	25.98	28	22.05	3.13
Dikkat- Odaklanma Gelişimi	22	17.32	24	18.90	31	24.41	22	17.32	28	22.05	3.08
Kariyer Yönetimi	28	18.90	27	18.11	16	14.17	20	22.05	36	26.77	3.07
Problem Çözebilme Becerileri	24	18.90	23	18.11	34	26.77	16	12.60	30	23.62	3.04
İletişim Becerileri	31	24.41	17	13.39	25	19.69	25	19.69	29	22.83	3.03
Stresle başa çıkma	24	18.90	25	19.69	26	20.47	32	25.20	20	15.75	2.99
Performans Düzeyi	27	21.26	28	22.05	20	15.75	29	22.83	23	18.11	2.94
Öfke Kontrolü	25	19.69	26	20.47	35	27.56	15	11.81	26	20.47	2.93
Özgüven	34	26.77	20	15.75	18	14.17	32	25.20	23	18.11	2.92
E-Spor Oyuncusu Olmak	32	25.20	25	19.69	23	18.11	21	16.54	26	20.47	2.87
Benlik Algısı	31	21.41	25	19.69	27	21.26	17	13.39	27	21.26	2.87
Özkontrol / Özdenetim	34	26.77	23	18.11	23	18.11	28	20.05	19	14.96	2.80
Stres Göstergeleri	37	29.13	21	16.54	28	22.05	16	12.60	25	19.56	2.77
Stres Öncülleri/ Faktörleri	37	29.13	24	18.90	23	18.11	28	22.05	15	11.81	2.69

Çizelge 2.3. incelendiğinde araştırma sürecine katılan ergen e-spor oyuncuların verdikleri cevaplar doğrultusunda ağırlıklı sıra ortalaması en üst düzeyden en alt düzeye doğru sırayla fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz algısı (406), e-sporu tanımak (398), dikkat-odaklanma gelişimi (391), kariyer yönetimi (390), problem çözebilme becerileri (386), iletişim becerileri (385), stresle başa çıkma (380), performans düzeyi (374), öfke kontrolü

(372), özgüven (371), e-spor oyuncusu olmak (365), benlik algısı (365), özkontrol/özdenetim (356), stres göstergeleri (352), stres öncülleri/faktörleri (341) kategorilerine yönelik ihtiyaçlarının olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz algısı, ergen e-spor oyuncularının öncelikli ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Günümüzdeki dijital oyunların çoğunluğu sedanter oyunlardan oluşmaktadır (Mustafaoğlu, 2018). E-spor genellikle oturarak gerçekleştirilen bir etkinlik olarak algılsa da ergen oyuncuların fiziksel olarak sağlıklı kalmaları ve iyi bir kondisyona sahip olmaları büyük önem taşır. Bu bulgu ergen e-spor oyuncularının fiziksel aktiviteye ve düzenli egzersize yönelik ihtiyaçlarının farkındalığını vurgulamaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Mustafaoğlu (2019) yaptığı çalışmada e-spor oyuncularının fiziksel egzersiz, rekreasyonel aktiviteler ve spor gibi fiziksel aktivitelere aktif katılımının önemli olduğunu vurgulanmaktadır. Şimşek vd. (2023) yaptıkları çalışmada e-spor oyuncularının zamanlarının büyük bir bölümünü bilgisayar başında dijital oyun oynayarak geçirdiklerini ve bu durumun sağlık risklerini beraberinde getirdiğini ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada e-spor oyuncularının ergonomik açıdan doğru bir şekilde sağlık risklerinden korunabilmeleri için duruşlarına ve fiziksel hareketliliklerine dikkat etmelerinin önemi ifade edilmiştir. Tüm bu durumlar göz önüne alındığında uzun süreli oturma, hareketsizlik ve düzensiz uyku alışkanlıkları gibi faktörler, sağlık sorunlarına yol açabilir ve performans düşüklüğüne neden olabilir. Bu nedenle, ergen e-spor oyuncularının düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın önemi vurgulanmalı ve e-spor oyuncularına bu konuda bilinçlendirme yapılmalıdır.

E-sporu tanımak ve kariyer yönetimi kategorileri de ergen e-spor oyuncularının yoğun taleplerinin olduğu kategoriler arasında yer almaktadır. Her ne kadar e-spor oyuncusu olmak ve performans düzeyi kategorileri, e-sporu tanımak ve kariyer yönetimi kategorileri kadar yoğun talep görmese de genel anlamda ergen e-spor oyuncularının bu alandaki bilgi ve farkındalık düzeylerini artırma ihtiyacını ifade etmektedir. Ergen e-spor oyuncularının e-sporun doğası, kuralları ve stratejileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olma ihtiyaçlarının giderilmesi durumunda oyuncuların oyunun taktiksel ve stratejik yönlerini daha iyi anlamalarına ve bunları uygulama becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Meng-Lewis vd. (2021) Çin'deki 16 profesyonel e-spor kulübünden 35 e-spor sporcusu üzerinde yaptıkları çalışmada geleneksel kariyer teorileri ile e-spor ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda e-spor oyuncusu olma ve profesyonel bir e-spor kariyerinin oluşturma sürecinde kariyer yollarını inceleyerek, karmaşık, çağdaş bir dünyada belirsizlikle dolu bir kariyer geliştirmenin zorluklarına dikkat çekmişlerdir. Bingöl ve Çakır (2021), Türkiye'deki League of Legends Liginde yer alan tüm e-spor kulüplerindeki 128

profesyonel e-spor oyuncularıyla yaptıkları çalışmada oyuncuların gelecek beklentilerinin kariyer planlama davranışlarına etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda e-spor takımlarının, e-spor oyuncularının kariyer planlamalarına yönelik gelecek beklentileri ile uyumlaştırıcı yönlendirme ve planlamalar yapmaları gerektiği sonucuna ulaşmışlardır. Kottama vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, farklı yaş aralıklarına sahip 100 katılımcıdan, yaşam simülasyonu olarak tasarlanmış bir oyunu oynamaları talep edilmiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların çoğunluğunun e-sporu yeterince tanımadığını, profesyonel bir oyuncu olmak için gereken bilgilere ve e-spor endüstrisine adım atma sürecine dair bilgi eksikliklerinin olduğunu ortaya konulmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda ergen e-spor oyuncularının ihtiyaçlarını karşılamak için e-sporun kurallarının, stratejilerinin ve profesyonel kariyer oluşturma süreçlerinin açıklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Özgüven ve benlik algısı kategorileri de ergen e-spor oyuncularının yoğun taleplerinin olduğu kategoriler arasında yer almaktadır. Genel anlamda sporcular için özgüven, kendi oyun becerilerine ve sergiledikleri performanslarına olan güvenlerini ifade eder. Ergen e-spor oyuncularının özellikle performans sergilerken özgüvenli olmaları beklenmektedir. Özgüveni yüksek oyuncular zorlu durumlarla başa çıkma, risk alabilme ve kararlılık gösterebilme yeteneklerine sahiptir. Septiana (2023) yaptığı çalışmada Mobile Legend Bang Bang oyununu oynayan e-spor oyuncularının özgüvenlerini belirlemeyi amaçlamıştır. Bandung, Cimahi ve çevresinde ikamet eden 43 deneyimli e-spor sporcu ile yürütülen çalışmanın sonucunda, özgüvenin sporcuların başarıya ulaşmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda ergen e-spor oyuncularının ihtiyaçlarını karşılamak için özgüvenin tanımı, olumlu düşünme, risk alma süreçlerinin açıklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Dikkat-odaklanma gelişimi ve problem çözebilme becerileri kategorileri de ergen e-spor oyuncularının yoğun taleplerinin olduğu kategoriler arasında yer almaktadır. Ergen e-spor oyuncularının uzun süreli dikkat ve odaklanma gerektiren oyunlarda bu yeteneklerini geliştirmeleri önemlidir. İhtiyaç belirleme sonucunda elde edilen bulgular da ergen e-spor oyuncuların bu kategorilerde desteklenme ihtiyacını ortaya koymaktadır. Dikkat-odaklanma ve hızlı problem çözebilme becerileri e-sporun temelini oluşturan rekabetçi oyunlarda üstünlük sağlamak için çok önemli faktörlerdir. Baygül (2021) yaptığı çalışmada öğrencilerde e-spor katılımını, dijital oyun bağımlılığını, akademik başarıyı, problem çözme becerisini ve yaşam tatminini incelemiştir. Toplam 256 öğrenci ile yürütülen çalışmada e-spor oyuncularının problemler karşısında hızlı ve doğru refleks göstermeleri davranışı sergilediği sonucuna ulaşmıştır. Zhang ve Owen (2023) yaptıkları çalışmada bir e-spor oyunu olan

Brawlhalla'yı oynayan 84 oyuncunun performansları incelenmiştir. Bu oyuncuların özellikle dereceli maçlar sırasında düşük dikkat kontrolü sergilemelerinin daha fazla oyun kaybetmeye eğilimli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İhtiyaç belirleme bulguları ve bu çalışmalar gösteriyor ki ergen e-spor oyuncularının dikkat-odaklanma ve problem çözme becerilerinin, e-spor başarılarını artırmak için desteklenmesi gerekmektedir.

İletişim becerileri kategorisi ergen e-spor oyuncularının orta yoğunlukta talep gösterdiği bir kategori olmuştur. E-spor oyuncularının özellikle performans sergilerken takım içinde etkin iletişim kurabilmeleri önemlidir. İyi bir takım iletişimi, oyuncuların koordinasyonunu artırır ve takım performansını olumlu yönde etkiler. E-spor oyuncularının takım arkadaşlarıyla ve koçlarıyla etkili iletişim kurmaları, birbirleriyle sağlıklı iletişim kurup stratejileri paylaşmaları ve uyumlu şekilde oyun içinde hareket etmeleri önemlidir. Salcinovic vd. (2022) takım işlevini ve performansını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, takım işlevinin ve performansının iyileştirilmesinin liderlik, destekleyici takım davranışı, iletişim ve performans geri bildirimi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Vătămănescu vd. (2022) yaptıkları çalışmada sanal takımların performansı, iletişim süreçleri ve iş birliğiyle ilgili ilişkilerini incelemişlerdir. Farklı sanal takımlardan 175 üyenin katılımıyla yapılan çalışmanın sonucunda, etkili iletişimin güçlü bir takım kültürünün gelişiminde hayati öneme sahip olduğuna ulaşılmıştır. Bu çalışma sonuçları ihtiyaç belirleme analiz bulguları destekler nitelikte olup bulgular, ergen e-spor oyuncularının iletişim becerilerinin desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Stresle başa çıkma kategorisi orta yoğunlukta talep gösterilen bir kategori olmuştur. Her ne kadar öfke kontrolü, özkontrol/öz denetim, stres göstergeleri ve stres öncülleri/faktörleri kategorileri kadar yoğun talep görmese de genel anlamda ergen e-spor oyuncularının bu alandaki bilgi ve farkındalık düzeylerini artırma ihtiyacını ifade etmektedir. Bu bulgular aynı zamanda ergen e-spor oyuncularının belirli bir düzeyde öfke kontrolü, özkontrol/öz denetim, stres göstergeleri ve stres öncülleri/faktörleri hakkında bilgi sahibi olduğu ancak stresle başa çıkma becerisi hakkında daha yoğun taleplerinin olduğunu ifade etmektedir. Rekabetçi ve stres altında oynanan e-spor oyunlarını oynayan oyuncular zaman zaman öfke duygusunu kontrol edememe eğiliminde olabilirler. Bu durum performanslarını etkileyebilir. Kamarudin vd. (2022) yaptıkları çalışmada, sporcuların stresle başa çıkma becerilerinin performans ile ilişkisini incelemişlerdir. Toplamda 210 sporcu ile yürütülen çalışmanın sonucunda stresle başa çıkma stratejileri ile spor performansı arasında önemli bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar doğrultusunda ergen e-spor oyuncularının

ihtiyaçlarını karşılamak için stresle başa çıkma stratejilerinin, nefes alma tekniklerinin, zihinsel farkındalık süreçlerinin açıklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, ergen e-spor oyuncularının en çok ihtiyaç duydukları alanların başında fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz algısının geldiğini göstermektedir. Bu bulgu, sedanter yaşam tarzının olası sağlık risklerine karşı farkındalık geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. E-sporu tanıma, kariyer yönetimi, dikkat-odaklanma, problem zme ve zgven gibi alanlar da oyuncuların gelişimsel ve performans odaklı beklentilerini yansıtmaktadır. Takım içi etkileşimlerde önemli olan iletişim becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri ise hem bireysel psikolojik dayanıklılığı hem de takım performansını artıracak niteliktedir. Bu kapsamda, ergen e-spor oyuncularına yönelik bütüncül eğitim programlarının; fiziksel sağlık, zihinsel beceriler, kariyer farkındalığı ve psikolojik esenliği destekleyecek biçimde yapılandırılması önerilmektedir.

Programın Amaç ve Hedefleri: Çalışma kapsamında hazırlanan ZİDAM Programının amaçları ve hedefleri, ergen e-spor oyuncuları ile gerçekleştirilen görüşmeler sonucu elde edilen bulgular ve literatürden elde edilenler doğrultusunda ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarını desteklemeye ve stres düzeylerini azaltmaya yönelik hazırlanmış, program içindeki ğretim materyalleri ve etkinlikler de amaçlara göre tasarlanmıştır. ZİDAM Programının amaçları aşağıda sunulmuştur:

- E-spora yönelik bilgilerini artırmak,
- Fiziksel aktivitenin ve egzersizin önemi konusuna odaklanmak,
- Yüz yüze ve dijital iletişimin olumlu ve olumsuz etkileri hakkında bilgilerini güçlendirmek,
- Öfke kontrolü, öz kontrol / öz denetim hakkında farkındalık kazandırmak,
- Stres göstergeleri, faktörleri/öncülleri hakkında farkındalık kazandırmaktır.
- Problem zebilme, dikkat-odaklanma gelişimine yönelik farkındalık kazandırmak,
- E-sporda kariyer gelişim hakkında bilgilerini artırmak,
- E-sporda performans ve zgven düzeyleri hakkında farkındalık kazandırmak
- E-sporda zihinsel dayanıklılıklarını artırmaya yönelik deneyim kazanmasını desteklemek
- E-sporda stresle başa çıkma becerisini kullanabilmek için yöntemler geliştirmesini sağlamaktır.

2.4.2. Program Taslağının Oluşturulması

ZİDAM Programı fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz algısı, e-sporu tanımak, dikkat-odaklanma gelişimi, problem çözebilme becerileri, öfke kontrolü, özgüven, iletişim becerileri, benlik algısı, özkontrol/özdenetim, stres göstergeleri, stres öncülleri/faktörleri, performans düzeyi, e-spor oyuncusu olmak, kariyer yönetimi, stresle başa çıkma alanlarından oluşmaktadır. Programda bu alanların birbirleri ile ve kendi içinde tutarlı ve dengeli bir dağılım göstermesine dikkat edilmiştir. Programın genel amaçlarına ve hedeflerine ulaşabilmek ve belirlenen beceri ve davranışları kazandırmak için ZİDAM Programı, haftada iki gün 45 dakikadan oluşan, tanışma ve kapanış oturumlarıyla birlikte toplam 16 oturum şeklinde hazırlanmıştır. ZİDAM Programının Oturum konuları, amaçları ve kazanımları Çizelge 2.4'te verilmiştir.

Çizelge 2.4. Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı oturumları

Oturum Başlığı	Oturumun Amacı	Kazanımları
1. Oturum Tanışma ve Program Tanıtımı	Ergen e-spor oyuncularının birbirlerini tanımalarını, zihinsel dayanıklılık müdahale programının tanıtılmasını sağlamaktır.	Grup üyelerinin isimlerini söyler. Zihinsel dayanıklılık müdahale programının özelliklerini sıralar. Duygu ve düşünceleri farklı şekillerde açıklar.
2. Oturum E-spor Oyuncusu İçin Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	Ergen e-spor oyuncuların fiziksel aktivite ve egzersiz algılarını desteklemektir.	Günlük masa başı egzersizleri ve fiziksel aktiviteleri yapar. Rahatlama ve gevşeme tekniklerini etkili bir şekilde uygular.
3. Oturum E-spor Oyuncusu İçin Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	Ergen e-spor oyuncuların fiziksel aktivite ve egzersiz algılarını desteklemektir.	Günlük masa başı egzersizleri ve fiziksel aktiviteleri yapar. Rahatlama ve gevşeme tekniklerini etkili bir şekilde uygular.
4. Oturum Her Yönüyle E-spor	Ergen e-spor oyuncuların her yönüyle e-sporu tanımalarına ve zihinsel dayanıklılığa yönelik farkındalık oluşturmaktır.	Kariyer farkındalığı kazanır. Zihinsel dayanıklılığı açıklar. Zihinsel dayanıklılığın e-spor performansı üzerindeki etkisine yönelik örnekler verir.
5. Oturum E-sporda Dikkat	Ergen e-spor oyuncuların e-sporda dikkat ve odaklanma becerilerine yönelik farkındalıklarını arttırmayı sağlamaktır.	Anlık duruma/olaya dikkatini verir. Problem durumlarına çözüm üretir.
6. Oturum E-sporda Dikkat	Ergen e-spor oyuncuların e-sporda kariyer geliştirmeye yönelik bilgilerini desteklemek, kariyer planlama ve yönetimi açısından farkındalık oluşturmaktır.	Anlık duruma/olaya dikkatini verir. Problem durumlarına çözüm üretir.
7. Oturum E-sporda Kariyer	Ergen e-spor oyuncuların e-sporda kariyer geliştirmeye yönelik bilgilerini artırmak, kariyer planlama ve yönetimini desteklemektir.	Kariyer farkındalığı kazanır. Kariyer planlaması yapar.
8. Oturum E-sporda Kariyer	Ergen e-spor oyuncuların e-sporda kariyer geliştirmeye yönelik bilgilerini artırmak, kariyer planlama ve yönetimini desteklemektir.	Kariyer farkındalığı kazanır. Kariyer planlaması yapar.
9. Oturum	Ergen e-spor oyuncuların problem çöze becerilerini desteklemektir.	Problem durumlarına çözüm üretir. Anlık duruma/olaya dikkatini verir.

E-spor Sürecinde Problem Çözme Becerisi		
10. Oturum E-spor Sürecinde Problem Çözme Becerisi	Ergen e-spor oyuncuların problem çözme becerilerini desteklemektir.	Problem durumlarına çözüm üretir. Anlık duruma/olaya dikkatini verir. Duygularını kontrol eder.
11. Oturum E-spor ve İletişim	Ergen e-spor oyunculara iletişim becerilerini desteklemektir.	Yüz yüze iletişimin önemini açıklar. Sağlıklı iletişim kurar. Özgüven, benlik ve iletişim becerileri gelişir.
12. Oturum Stres ve Stresle başa çıkma	Ergen e-spor oyuncuların stresin e-spor sürecindeki etkilerinin farkına varmalarını sağlamak ve başa çıkabilme becerilerini desteklemektir.	Stresle başa çıkmanın önemini açıklar. Duygularını kontrol eder. Rahatlama ve gevşeme tekniklerini etkili bir şekilde uygular.
13. Oturum Stres ve Stresle başa çıkma	Ergen e-spor oyuncuların stresin e-spor sürecindeki etkilerinin farkına varmalarını sağlamak ve başa çıkabilme becerilerini desteklemektir.	Stresle başa çıkmanın önemini açıklar. Duygularını kontrol eder. Rahatlama ve gevşeme tekniklerini etkili bir şekilde uygular.
14. Oturum E-sporda Zihinsel Dayanıklılık	Ergen e-spor oyuncuların zihinsel dayanıklılık hakkında farkındalık kazandırmaktır.	Özgüven, benlik ve iletişim becerileri gelişir. Özdenetim becerileri gelişir. Zihinsel dayanıklılık farkındalığı artar.
15. Oturum E-sporda Zihinsel Dayanıklılık	Ergen e-spor oyuncuların zihinsel dayanıklılık hakkında farkındalık kazandırmaktır.	Özgüven, benlik ve iletişim becerileri gelişir. Özdenetim becerileri gelişir. Zihinsel dayanıklılık farkındalığı artar.
16. Oturum Kapanış ve Değerlendirme	Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programını özetlemektir. Geri bildirimleri almaktır.	Zihinsel dayanıklılığı açıklar. Stresle başa çıkmanın önemini açıklar. Zihinsel dayanıklılık farkındalığı artar.

Çizelge 2.4.'te yer alan amaçlar ve kazanımlar doğrultusunda ZİDAM Programının taslağı hazırlanmıştır. Bu kapsamda etkinliklerle ilgili materyaller belirlenmiş, içerik ve öğrenme süreci oluşturulmuştur.

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programında ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarına ve stresle başa çıkma düzeylerine artırmaya yönelik belirlenen amaç ve kazanımlar doğrultusunda etkinlikte kullanılacak her oturum için konu ve amaca yönelik materyaller hazırlanmıştır. Araştırmada yer verilen oyunların planlanmasında materyale erişimin kolay olması, planlama ve oyuna hazırlığın zaman almaması için materyaller araştırmacı tarafından temin edilmiştir.

Program Materyalleri: Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı kapsamında, ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik belirlenen amaç ve kazanımlar doğrultusunda etkinliklerde kullanılacak materyaller hazırlanmıştır. Materyaller hazırlanırken alan yazında yer alan, programın hedefleriyle bağlantılı araştırmalar incelenmiş ve ergen bireylerin günlük yaşamlarında kolaylıkla ulaşabilecekleri ya da hızlı temin edilebilecek araç ve uygulamalar tercih edilmiştir. Bu doğrultuda her oturum için belirlenen konu ve amaçlara uygun materyaller oluşturulmuştur. Program kapsamında yer verilen etkinliklerin planlanmasında materyale erişimin kolay

olması, hazırlık sürecinin zaman almaması, aynı etkinliğin farklı bireyler tarafından da uygulanabilir olması gibi kriterler göz önünde bulundurulmuştur. Kullanılan destekleyici kaynaklar arasında görsel destekli çalışma kağıtları ve yarı yapılandırılmış etkinlik formları da yer almaktadır. Bu materyaller, araştırmacı tarafından temin edilerek, program sonrasında katılımcılara kaynak olarak sunulmuştur.

Programın İçeriği ve Öğrenme Sürecinin Oluşturulması: Eğitim amaçları, konu ve uygulamalar aracılığıyla öğrenme deneyimleri yoluyla gerçekleşmektedir. Bu süreçte, öğrenme deneyimlerinin oluşturulmasında bireyin özelliklerine uygun bir eğitimsel çevre düzenlenmektedir. Öğrenme deneyimleri, uygun yöntem, teknik, araç-gereç, ortam ve süre dikkate alınarak yapılandırılmakta ve programın planlamasını içermektedir (Özaydınlık vd., 2014). Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programında belirlenen amaç ve kazanımlar doğrultusunda ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarını ve stresle başa çıkma düzeylerini artırmaya yönelik program içeriği oluşturularak farklı etkinliklere yer verilmiş, aktif öğrenme yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda da ZİDAM programında eğitimde sıklıkla kullanılan anlatım, soru-cevap, konuşma halkası, tartışma, video izleme, örnek olay, gösterip yaptırma, problem çözme, bireysel çalışma, proje, rol oynama, drama, eğitsel oyunlar, beyin fırtınası gibi teknikler kullanılmıştır. Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programında yer alan oturumlar kısaca aşağıda açıklanmıştır.

Oturum 1’de tanışma ve program tanıtımı yapılmış, bu kapsamda program tanıtımına, programın sürecine, programla ilgili beklentilere, programın uygulama sürecine yer verilmiştir.

Oturum 2’de fiziksel aktivite ve egzersiz algısı ele alınarak incelenmiş, bu kapsamda sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin önemi, e-sporda geçirilen süre vücudun hareketsiz kalmasından kaynaklanabilecek problemlerin nasıl önlenebileceği, temel egzersiz hareketleri, günlük masa başı egzersizleri konularına yer verilmiştir.

Oturum 3’te bir önceki oturumun devamı olarak fiziksel aktivite ve egzersiz algılarını ele alınarak incelenmiş, bu kapsamda alışkanlık piramidi oluşturma, e-spor sürecinde fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlıkları günlük hayata uyarlama konularına yer verilmiştir.

Oturum 4’te e-sporda kariyer farkındalığı ve e-spor performansını etkileyen etmenler ele alınmış, bu kapsamda e-spordaki kariyer olanakları hakkında daha derin bir anlayış geliştirmeleri çalışmaları yapılmış, ekosistem içerisindeki farklı pozisyonlar, bu pozisyonlara ulaşmak için gereken beceriler ve kariyer yolları üzerine kapsamlı bir inceleme

yapılmış, e-sporda kariyer olanakları, zihinsel dayanıklılık, mental ve fiziksel hazırlıklar konularına yer verilmiştir.

Oturum 5'te e-sporda dikkat ve odaklanma becerileri ele alınarak incelenmiş, bu kapsamda dikkat ve odaklanmanın e-spor performansı üzerindeki kritik rolü, bu becerilerin gelişimleri, yüksek düzeyde dikkat ve odaklanmanın, oyuncuların oyun sırasında stratejik kararlar alabilme yeteneklerini ve hızlı reaksiyon sürelerini konularına yer verilmiştir.

Oturum 6'da bir önceki oturumun devamı olarak e-sporda dikkat ve odaklanma becerileri ele alınarak incelenmiş, bu kapsamda dikkat ve odaklanma hakkında kavram haritası oluşturulmuş ve örneklere yer verilmiştir.

Oturum 7'de e-spor alanındaki kariyer olanaklarına ilişkin bilgi ve farkındalıkları ele alınmış, bu kapsamda e-spor ekosisteminde yer alan farklı meslekî roller, bu pozisyonlara ulaşmak için gerekli beceri ve yeterlilikler ile kariyer yolları konularına yer verilmiştir.

Oturum 8'de kariyer geliştirme süreçleri ele alınmış, bu kapsamda, kendi geleceklerine ilişkin farkındalık kazanmaları, kariyer hedeflerini belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşma sürecinde sahip oldukları bireysel kaynakları tanımaları konularına yer verilmiştir.

Oturum 9'da e-spor oyuncularının problem çözme becerilerinin desteklenmesi süreçleri ele alınmış, bu kapsamda, grup farklı problem durumlarıyla karşılaşarak bu durumlara çözümler üretmeye çalışmış ve analitik düşünme, neden-sonuç ilişkisi kurma, alternatif çözüm yolları üretme ve karar verme becerileri konularına yer verilmiştir.

Oturum 10'da bir önceki oturumun devamı olarak e-spor oyuncularının problem çözme becerilerinin desteklenmesi süreçleri ele alınmış, bu kapsamda, grup farklı problem durumlarıyla karşılaşarak bu durumlara çözümler üretmeye çalışmış ve analitik düşünme, neden-sonuç ilişkisi kurma, alternatif çözüm yolları üretme ve karar verme becerileri konularına yer verilmiştir.

Oturum 11'de iletişim becerileri ele alınmış, bu kapsamda, duygularını sözel olarak ifade etmeleri, sosyal/yüz yüze iletişim ile e-sporda iletişimin benzer ve farklı yönlerini açıklamaları ve sağlıklı iletişim kurma becerileri konularına yer verilmiştir.

Oturum 12'de stresin e-spor sürecindeki etkileri ele alınmış, bu kapsamda, duyguları kontrol etme, rahatlama ve gevşeme teknikleriyle stresle başa çıkabilmeye yönelik konulara yer verilmiştir.

Oturum 13'te bir önceki oturumun devamı olarak stresin e-spor sürecindeki etkileri ele alınmış, bu kapsamda, duyguları kontrol etme, rahatlama ve gevşeme teknikleriyle stresle başa çıkabilmeye yönelik konulara yer verilmiştir.

Oturum 14'te zihinsel dayanıklılık ele alınmış, bu kapsamda, duygular üzerinde kontrol sağlama, baskı altında odaklanmayı sürdürebilme ve zorlayıcı durumlar karşısında psikolojik esneklik gösterebilme becerilerine yönelik konulara yer verilmiştir.

Oturum 15'te bir önceki oturumun devamı olarak zihinsel dayanıklılık ele alınmış, bu kapsamda, duygular üzerinde kontrol sağlama, baskı altında odaklanmayı sürdürebilme ve zorlayıcı durumlar karşısında psikolojik esneklik gösterebilme becerilerine yönelik konulara yer verilmiştir.

Oturum 16'da zihinsel dayanıklılık müdahale programını değerlendirme ele alınmış, bu kapsamda, programın beklentileri karşılayıp karşılamadığı, programın katkıları, program ile ilgili duygu, düşünce ve farkındalıklar, programın güçlü ve zayıf yönleri üzerinde durulmuştur.

Programın Uzman Görüşüne Sunulması Süreci: Hazırlanan program ve etkinliklerin, program için belirlenen amaç ve kazanımlar açısından tutarlılığının ergen e-spor oyuncularını için uygunluğunun belirlenmesi amacıyla yedi alan uzmanının (5 çocuk gelişimi uzmanı, 1 eğitimde program geliştirme uzmanı, 1 e-sporla çalışan uzman) görüşüne Ağustos 2024 tarihinde sunulmuştur. Tüm uzmanlar program içerisindeki tüm etkinlikleri kazanımlara, öğrenme süreçlerine, öğrenme süreçlerinin çalışma zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkmaya uygunluğu açısından değerlendirmişlerdir. Uzmanlardan gelen görüş ve öneriler değerlendirildiğinde; altı uzmanın programın bir bütünlük içinde çalışıldığına ve ilgili kriterlere uygunluğuna, bir uzmanın ise iki oturuma ilişkin önerileri olduğu görülmüştür. Önerilen geri değerlendirmeler gözden geçirilerek gerekli değişiklik ve düzenlemeler yapılmış ve kapsam geçerlik oranı (KGO) hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ZİDAM programında yer alan tüm etkinlikler tüm uzmanların uygun görmesiyle kabul edilmiş ve uygulanmaya hazır hale getirilmiştir.

Programın Pilotlama Çalışması: Hazırlanan ZİDAM programının iki oturumu programın uygunluğunu, etkinlik süresini ve ergen e-spor oyuncularının ilgilerini çekip çekmeyeceğini belirlemek amacıyla deney ve kontrol grubu dışında 15 ergen e-spor oyuncularına uygulanmıştır. ZİDAM programının pilotlama çalışması Eylül 2024 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Programın pilotlaması sonucunda; programın ergen e-spor oyuncularını için

uygun olduğu, e-spor oyuncularının aktif katılımına olanak verdiği, günlük yaşantısına genelleyebilmesine imkan vermeye uygun olduğu belirlenmiştir. Yapılan pilot değerlendirmeler sonucunda geri bildirimler doğrultusunda programa son hali verilmiştir. ZİDAM Programı kapsamında yer alan oturumlardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

OTURUM 2

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz I: Bu oturumda ergen e-spor oyuncuların fiziksel aktivite ve egzersiz algılarının desteklenmesi amaçlanmaktadır. Bu oturumda grup üyeleriyle birlikte ısındırıcı oyun oynanıp, fiziksel aktivite ve egzersiz üzerine sohbet edilecektir. Bu doğrultuda sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin önemi, e-sporda geçirilen süre vücudun hareketsiz kalmasından kaynaklanabilecek problemlerin nasıl önlenebileceği, temel egzersiz hareketleri, günlük masa başı egzersizleri konuları hakkında konuşulup, muhtemel sorunların ortaya çıkmamasına yönelik yapılabilecek fiziksel aktiviteler yapılacaktır.

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz I			
Oturumun Amacı: Ergen e-spor oyuncuların fiziksel aktivite ve egzersiz algılarını desteklemektir.			
Kazanımlar	Konular	Yöntem Teknik	Süre/Dk
- Fiziksel aktivite ve egzersizin önemini açıklar - Günlük masa başı egzersizleri ve fiziksel aktiviteleri yapar. - Rahatlama ve gevşeme tekniklerini etkili şekilde uygular. - Masa başında yapılan etkinlikleri sıralar	Giriş Geçmiş Oturumun Özeti Katılımcıların Dikkatini Çekme Kazanımlarla İlgili Açıklama “Ebe ile Aynı Karede Olma” Etkinliği	Anlatım Soru Cevap Konuşma Halkası Oyun	15
	Gelişme “Denizdeki Gemi” Etkinliği Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Önemi Masa başında Uygulanabilir Fiziksel Aktiviteler ve Egzersizler	Konuşma Halkası Anlatım Soru Cevap Drama	25
	Sonuç Neler Öğrendik? Sonraki Oturumda Neler Yapacağız?	Soru Cevap	10

ÖĞRENME SÜRECİ

Giriş

Eğitimci grup üyelerini karşıladıktan sonra geçmiş oturumu hatırlatmak amacıyla özetler. Grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini hatırlayıp hatırlamadıklarını sorar. Grup üyelerinden hatırlamayanlar için kısaca isimlerini tekrar söylemeleri istenir.

Soru: Sizce bir e-spor oyuncusu için masa başında yapılan egzersizler ve fiziksel aktiviteler önemli midir? Neden? (Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Eğitimci soru sorup grup üyelerinden gelen cevapları dinleyip özetledikten sonra grup üyelerine bu oturumda günlük masa başı egzersizlerin ve fiziksel aktivitelerin faydalarından bahsedeceklerini ve bu egzersizlerin önemi hakkında konuşacaklarını söyler. Eğitimci “bugün e-spor sürecinde masa başında yapabileceğiniz egzersizler ve fiziksel aktiviteler hakkında konuşacağız. Bildiğiniz gibi, uzun süre masa başında oturmak vücudumuzda çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir. Bu rahatsızlıkları önlemek ve sağlıklı kalmak için belirli aralıklarla egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Ama şimdi biraz ısınalım.” Der ve etkinliğe geçer.

ETKİNLİK 3	
Etkinliğin Adı	Ebe ile Aynı Karede Olma
Kazanımlar	Günlük masa başı egzersizleri ve fiziksel aktiviteleri yapar.
Yöntem ve Teknik	Oyun
Süre	10 dk
Materyaller	Elektrik Bandı, Düdük, Kağıt, Kalem, Bez Çanta
Etkinliğin Uygulanması	Eğitimci elektrik bandıyla yere 9 eş kareden 150 cm x 150 cm boyutunda bir büyük kare oluşturur. Büyük kare içerisinde her bir karede bir çocuk olacak şekilde 7 çocuk yer alır. Ebe olacak kişiyi belirlemek için bez torbanın içine sadece bir tanesinin üzerinde işaret bulunan 7 kağıt parçası atılır ve çocuklar bir tane kağıt seçer. Seçilen ebe en ortadaki kareye ebe geçer. Diğer çocuklar istedikleri karelerde oyuna başlayabilirler. Eğitimci çocuklara oyunu anlatır ve gösterir. Oyun eğitmenin vereceği 3/4'lük ritmin sonunda her çocuk bulunduğu kareden başka boş bir kareye zıplamaya çalışır. Ebe ile aynı kareye düşen çocuk yanar ve oyundan çıkar. Ebe tüm grubu yakalayana kadar oyun devam eder ve oyun sona erdiğinde süreç diğer oynamayan grup üyeleri için tekrar başlatılır. Tüm grup üyeleri oyunu oynayıp tamamladıktan sonra etkinlik sonlandırılır.
Etkinlikle İlgili İpuçları	Tüm grup üyelerine oyunu oynama fırsatı verilir. Grup üyelerine oyun başlamadan önce 3/4'lük ritim tutma çalışması yaptırılabilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Etkinliğe yönelik neler söylemek istersiniz? Kareler arasında zıplarken denge ve esnekliklerini koruyabildiniz mi? Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite yapmak daha dengeli atlayışlar yapmamızı sağlayabilir mi? Neden?

Etkinliğin sonunda eğitimci grup üyeleriyle birlikte etkinliğin değerlendirmesini yapar. Grup üyelerinden gelen cevapları özetler ve etkinliği sonlandırır.

Gelişme

ETKİNLİK 4	
Etkinliğin Adı	Denizdeki Gemi
Kazanımlar	Günlük masa başı egzersizleri ve fiziksel aktiviteleri yapar. Rahatlama ve gevşeme tekniklerini etkili şekilde uygular.
Yöntem ve Teknik	Drama
Süre	20 dk
Materyaller	Sandalye
Etkinliğin Uygulanması	Eğitimci grup üyelerinden sandalyeleri birer metre ara ile ikişerli sıra şeklinde dizmelerini ve sonra oturmalarını ister. “Karayip Korsanları filmini izlediniz mi?” diye sorar. Gelen cevaplar doğrultusunda “Peki bu şekilde gemi ve mürettebatın olduğu dijital oyunları biliyor musunuz?” diye sorar. Şimdi sizinle hayali bir oyun oynayacağız. Hayali bir gemiye biniyoruz ve zorlu bir yolculuğa çıkıyoruz. Ben geminin kaptanım ve sizler de mürettebatsınız. Ben kaptanınız olarak bu zorlu süreçte karşımıza çıkan tehlikeleri size söyleyeceğim. Sizler de mürettebat olarak bu sorunlara karşı oturduğunuz yerden çözüm bulmanız gerekmektedir. Evet görüyorum çok şiddetli bir akıntı var. Artık ellerimizle kürek çekmek çözüm olmayacak ayaklarımızla kürekleri itmeliyiz. Kaptan sandalyeye dik oturarak bir bacağını yavaşça kaldırır birkaç saniye bekler ve indirir. Sonra diğer bacağıyla aynısını yapar. Kaptan bu zorlu akıntıdan kurtulmak için on defa bu şekilde kürek çekmeleri gerektiğini söyler. Grup üyeleri hareketlerini tamamladıktan sonra kaptan zorlu akıntılardan kurtulduklarını mürettebata söyler. Ancak yeni bir tehlike yaklaşmaktadır. Rüzgar çok sert eser ve yelkenler kırılmak üzeredir. Kaptan mürettebattan yelkenlere destek olmak için kollarını yukarı kaldırıp birleştirerek yelkenleri tutmalarını söyler. Birkaç saniye bu pozisyonda kalıp elleri indirebilirsiniz der. Geminin zarar görmemesi için beş defa bu şekilde yelkenleri tutmaları gerektiğini söyler. Grup üyeleri hareketlerini tamamladıktan sonra kaptan tehlikenin geçtiğini söyler. Ancak bu süreçte geminin su aldığından dolayı bazı ağırlıkların gemiden atılması gerektiğini söyler. Bu yüzden mürettebattan oturduğu yerden vücutlarını geminin içine doğru çevirerek ellerini birleştirmesini sonra vücutlarını geminin dışına doğru çevirerek ellerini ayırmalarını söyler. Kaptan bu ağırlıklardan kurtulmak için on defa bu şekilde hareket etmelerini söyler.

	Grup üyeleri hareketlerini tamamladıktan sonra kaptan tehlikenin geçtiğini söyler ve çok çalıştıklarını dinlenmek için ellerini öne doğru uzatıp sallayarak rahatlama ister ve etkinlik sonlandırılır.
Etkinlikle İlgili İpuçları	Etkinlik sırasında grup üyelerini teşvik etmek için yapmaya çalıştıkları egzersizler için geri bildirim verilebilir. Grup üyelerinin hareketleri doğru yaptığından emin olmak için dikkatlice izleyin.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Etkinliğe yönelik neler söylemek istersiniz? Etkinlikten keyif aldınız mı? Bu tür etkinliklerin sizlere ne gibi katkı sağlayabileceğini düşünüyorsunuz?

Soru: Sizce bir e-spor oyuncusu için masa başında yapılan egzersizler ve fiziksel aktiviteler önemli midir? Neden? (Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Eğitimci grup üyelerinden gelen cevapları dinleyip özetledikten sonra grup üyelerine günlük masa başı egzersizlerin ve fiziksel aktivitelerin öneminden bahseder. Şimdi masa başında yapabileceğimiz günlük egzersizlerin ve fiziksel aktivitelerin ne kadar faydalı olduğundan bahsedeceğiz. Hepimiz uzun süre masa başında oturuyoruz, değil mi? Ders çalışırken, oyun oynarken veya bilgisayarda bir şeyler yaparken...

Soru: Sürekli oturmak, vücudumuz için pek iyi değil. Peki sizce neden hareket etmeliyiz? (Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Egzersiz yapmak sadece vücudumuzu güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda ruh halimizi düzeltir, enerjimizi artırır ve zihnimizi canlandırır. Egzersiz yaparken vücudumuz endorfin adı verilen mutluluk hormonları salgılar ve bu da kendimizi daha mutlu ve enerjik hissetmemizi sağlar. Fiziksel aktivite sadece vücudu güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda ruh halini iyileştirir ve enerjiyi artırır. Uzun süre masa başında oturma kas ve eklem ağrılarına, duruş bozukluklarına ve genel yorgunluğa yol açabilir. Hareketsizlik sonucunda kilo alma, kas kaybı ve enerji düşüklüğü gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Bu gibi sorunlar düzenli olarak kısa molalar verip, basit egzersizler yapmakla önlenir. Şimdi masa başında yapabileceğimiz bazı basit egzersizlerden bahsedelim.

Boyun ve Omuz Esnetme: Bilgisayar başında çalışırken veya oyun oynarken boynumuz ve omuzlarımız çok gerilir. Arada bir omuzlarınızı yukarı kaldırıp indirin, boynunuzu sağa sola,

öne ve arkaya yavaşça çevirin. Bu egzersizler kaslarınızı rahatlatır ve sizi daha iyi hissettirir. Şimdi hep birlikte deneyelim! Omuzlarınızı yukarı kaldırın, sonra indirin.

El ve Parmak Egzersizleri: Uzun süre yazı yazarken veya fare kullanırken ellerimiz yorulabilir. Ellerinizi açıp kapatarak, parmaklarınızı teker teker gererek ellerinizi dinlendirebilirsiniz. Bu, ellerinizin daha güçlü ve esnek olmasını sağlar. Hadi, ellerimizi açıp kapayalım. Parmaklarımızı teker teker gerdirelim.

Bacak ve Ayak Egzersizleri: Masa başında otururken bacaklarınızı ileri geri uzatabilir, ayak bileklerinizi döndürebilirsiniz. Bu hareketler kan dolaşımınızı hızlandırır ve bacaklarındaki yorgunluğu azaltır. Şimdi hep birlikte bacaklarımızı ileri geri uzatalım. Ayak bileklerimizi döndürelim.

Mola Verin ve Hareket Edin: E-spor sürecinde arada bir kalkıp odada biraz dolaşmak, kısa bir yürüyüş yapmak da çok faydalı. Bu enerjinizi artırır ve daha zinde hissetmenizi sağlar. Hadi, şimdi hep birlikte ayağa kalkalım ve odada biraz dolaşalım.

Sonuç

Eğitimci ikinci oturumun sonuna geldiğini söyler. Bu aşamada oturum özetlenir ve değerlendirilir. Bugün sizlerle birlikte masa başında yapabileceğiniz egzersizlerin ve fiziksel aktivitelerin önemini konuştuk. Uzun süre oturmanın vücudumuza nasıl zarar verebileceğini ve bu zararları önlemek için neler yapabileceğimizi öğrendik. Şimdi, sizlerin de bu aktiviteleri günlük rutininize eklemenizi ve uzun süre otururken aralar vermeyi unutmamanızı umuyorum.

Soru: “Sizce masa başında yapılan egzersizler ve fiziksel aktiviteler neden önemli?”
(Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Eğitimci grup üyelerinden gelen cevapları dinler ve kendi görüşlerini de grup üyeleri ile paylaşır.

Soru: “Bugün öğrendiğiniz egzersizleri günlük yaşamınıza nasıl dahil edebilirsiniz?”
(Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Eğitimci grup üyelerinden cevapları dinler ve grup üyelerinden bu egzersizleri not etmelerini ister. Alınan notların unutulmaması ve günlük yaşama dahil edilebilmesi için bilgisayar masasının bir köşesine yapıştırılmasını ister. Bir sonraki oturumda da yine “E-spor Oyuncusu İçin Fiziksel Aktivite ve Egzersiz” üzerine konuşulacağı ve etkinlik yapılacağı söyler ve oturum sonlandırılır.

OTURUM 8

E-sporda Kariyer II: Bu oturumun amacı ergen e-spor oyuncularının kariyer geliştirme süreçlerine yönelik bir farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu oturumda grup üyeleri bireysel çalışmalar yaparak gelecek hedeflerini belirleyecek, drama yoluyla güçlü ve zayıf yönlerini fark etmelerine olacak sağlanacaktır.

E-sporda Kariyer II			
Oturumun Amacı: Grup üyelerinin e-sporda kariyer geliştirmeye yönelik bilgilerini desteklemek, kariyer planlama ve yönetimi açısından farkındalık oluşturmaktır			
Kazanımlar	Konular	Yöntem Teknik	Süre/Dk
- E- sporda kariyer planlama sürecini inceler. - Kariyer planlamasında dikkat edilecekleri sıralar. - Kariyer planlaması ile ilgili süreci açıklar, - Kariyer planlamasında yaratıcı yolları dener. - Kariyer planlamasında amaç ve hedef belirlemenin önemini tartışır.	Giriş Katılımcıların Dikkatini Çekme Geçmiş Oturumun Özeti Kazanımlarla İlgili Açıklama “Geleceğe İz Bırakıyorum” Etkinliği	Anlatım Soru Cevap Konuşma Halkası Bireysel Çalışma	15
	Gelişme “Bilge Ayna” Etkinliği E-sporda Kariyer Potansiyeli ve Farkındalığı	Drama Etkinliği Anlatım Soru Cevap	25
	Sonuç Neler Öğrendik? Sonraki Oturumda Neler Yapacağız?	Soru Cevap Konuşma Halkası	10

ÖĞRENME SÜRECİ

Giriş

Eğitimci, grup üyelerini karşıladıktan sonra geçmiş oturumu özetler. “Bu oturumda bir e-spor oyuncusunun kariyer planlaması yaparken amaçların öneminden, kariyer yolculuğunda neler yapmamız gerektiğinden bahsedip, bir kariyer planlaması yapacağız. Bu oturum sizlerin e-spor alanındaki kariyer fırsatları hakkında bilgi edinmenizi ve bu bilgileri kullanarak kendi kariyer planlarınızı oluşturmanızı sağlamaktır.”

Soru: “Kendinizi 5 yıl sonra e-sporda nerede görüyorsunuz” (Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Eğitimci grup üyelerinden gelen cevapları dinler. “Bu sorunun cevabı kariyer planlama ve hedef belirleme süreçlerinin önemli bir parçasıdır. Geleceğe dair hayaller kurmak, sizlerin motivasyonunu artırabilir. Kendinizi belirli bir noktada hayal etmek, o hedefe ulaşmak için çaba göstermeye teşvik eder. Hedef belirlemek aynı zamanda kendi gelişimlerinizi takip etmeniz için bir yol sağlar. Hedeflerine ulaşmak için hangi becerilerinizi geliştirmeniz gerektiğini fark etmenize yardımcı olur. Şimdi etkinliğimize geçelim” der ve etkinliğe geçilir.

ETKİNLİK 18	
Etkinliğin Adı	Geleceğe İz Bırakıyorum
Kazanımlar	Kariyer planlamasında yaratıcı yolları dener. Kariyer planlamasında amaç ve hedef belirlemenin önemini tartışır.
Yöntem ve Teknik	Bireysel Çalışma
Süre	10 dk
Materyaller	Farklı Renklerde Boyalar, Makas, A4
Etkinliğin Uygulanması	Eğitimci grup üyelerine boş kağıtları dağıtır. Grup üyelerinden ellerini koyarak ellerinin şeklini çizmeleri ister. Çizim bittikten sonra eğitimci elinin avuç içini göstererek “Şimdi çizdiğiniz elin avuç içine gelecekte e-spor da gerçekleştirmek istediğiniz amaçlarınızı yazmanızı istiyorum. Bu amaçlar birden fazla olabilir. Örneğin profesyonel e-spor oyuncusu olacağım, kendimi spor oyunlarında geliştireceğim, yayıncı olacağım vb.” der. Eğitimci panoya 4 tane soru yazar. ✓ Bu amaçları gerçekleştirmek için sorumluluklarınız neler olabilir? ✓ Amaçlarınızı gerçekleştirmek için kimlerden yardım alabilirsiniz? ✓ Bu amaçlara ulaşmada sizi neler engelleyebilir? ✓ Bu engelleri aşmak için çözüm önerileriniz nelerdir? ✓ Amaçlara ulaşmak için kendinizde ne gibi değişiklikler yapmanız gerekir? Eğitimci grup üyelerinden her bir parmağa bu soruların yanıtlılarını yazmalarını ister. Tüm yanıtlar bittikten sonra eğitimci grup üyelerinde elleri istedikleri gibi boyamalarını sonra makasla kesip panoya asmalarını ister. “Amaçlarımızı ve bu amaçlara ulaşmak için yapmamız gerekenleri çizdiğimiz elin içine yazdık. Hepiniz amaçlarınızın ne olduğunu ve bu amaçlara ulaşabilmek için neler yapmanız gerektiğini artık biliyorsunuz.”
Etkinlikle İlgili İpuçları	Boya kalemlerinin yanında süs materyalleri de getirebilirsiniz.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Amaçlarınızı yazarken ne hissettiniz? Etkinlik sırasında en çok hangi kısmı yararlı buldunuz?

	Bu etkinlik sonrasında hedeflerinize ulaşmak için motivasyonunuzda bir değişiklik oldu mu?
--	--

Gelişme

Eğitimci grup üyelerinden dörderli grup olmalarını ister.

Soru: “Akran değerlendirmesi nedir? Daha önce hiç akran değerlendirmesi yaptınız mı?”
(Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Gelen cevaplardan sonra eğitimci “akran değerlendirmesi benzer seviyedeki bireylerin, öğrenme çıktılarının, ürünlerinin kalitesini değerlendirdikleri bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Yani bireylerin birbirlerinin çalışmalarını veya performanslarını değerlendirip geri bildirimde bulunmalarını içeren bir yöntemdir. Bu süreçte aynı düzeyde veya benzer rollerde olan kişiler birbirlerine yapıcı eleştiriler ve öneriler sunarlar. Şimdi etkinliğimize geçelim.” der.

ETKİNLİK 19	
Etkinliğin Adı	Bilge Ayna
Kazanımlar	Kariyer planlamasında dikkat edilecekleri sıralar. Kariyer planlaması ile ilgili süreci açıklar.
Yöntem ve Teknik	Oyun
Süre	20 dk
Materyaller	Farklı Renklerde Boyalar, Makas, Mukavva
Etkinliğin Uygulanması	Eğitimci grup üyelerinden dörderli grup olmalarını ister. Her gruba boyaları, makasları ve mukavvaları verir. Gruplara kendi Bilge Aynalarını yapabileceklerini söyler. Bilge aynalar oluşturulduktan sonra eğitimci grup üyelerine “şimdi sırayla herkes bilge aynanın karşısına geçecek. Bir kişi aynanın karşısında olacak diğer üç kişi aynanın içindeki bilge olacak. Aynanın karşısındaki kişi e-spor sürecinde nasıl bir kariyer istediğini söyleyecek. Aynanın içinde bulunan 3 bilge ise arkadaşlarının güçlü yönlerini, zayıf yönlerini, kariyerinde başarıya ulaşabilmesi için neler yapması gerektiğini yapıcı bir şekilde eleştirip, öneriler sunacak. Süreç tamamlandıktan sonra sırayla herkes aynanın karşısına geçecektir. Tüm grup üyeleri ayna karşısına geçtikten sonra etkinlik sonlanacaktır.
Etkinlikle İlgili İpuçları	Etkinlik süresince grupları izlenir ve gerektiğinde yol gösterilebilir. Grup üyeleri yapıcı ve pozitif geri bildirim vermeleri konusunda teşvik edilebilir.

Etkinliğin Değerlendirilmesi	Aynanın karşısına geçtiğinizde nasıl hissettiniz? Arkadaşlarınızdan aldığınız geri bildirimler sizin için ne kadar yapıcı ve faydalıydı? Aldığınız geri bildirimler arasında sizi en çok etkileyen veya size en çok katkı sağlayan hangisiydi?
-------------------------------------	---

“Bazen hiç beklenmedik anlarda zorluklarla karşılaşılabiliriz, bunların üstesinden gelebilmek için kendimize inanmalı, azimli ve sabırlı olmalı, gerektiğinde ailemizden, arkadaşlarımızdan destek almalıyız. Başarılı bir kariyerin temelinde kendinize olan inancınız yatar. Her birinizin içindeki potansiyeli fark edin ve kendinize güvenin. Kendinize inanmak, zor zamanlarda motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olacaktır. Bu noktaları aklınızda tutarak, kariyer yolculuğunuzda karşılaşabileceğiniz her türlü zorluğun üstesinden gelebilirsiniz.

Sonuç

Eğitimci sekizinci oturumun sonuna geldiğini söyler. Bu aşamada oturum özetlenir ve değerlendirilir. “Bugün geleceğe iz bıraktık. Gelecekte neler yapmak istediğimizden bu amaçlar doğrultusunda neler yapmamız gerektiğinden bahsettik. Ardından arkadaşlarımıza kariyer hedeflerimizden bahsettik. Onlar tarafından objektif şekilde değerlendirildik, yapıcı eleştiriler ve önerilerle kariyeri yolculuğumuza katkı sağladık. Önümüzdeki oturumda e-spor sürecinde problem çözme becerilerimiz hakkında konuşacağız. Problemler karşısında çözüm üreteceğiz, anlık olay/durumlara dikkatimizi verme konusunda etkinlikler yapacağız” der ve oturumu sonlandırır.

OTURUM 14

E-spor da Zihinsel Dayanıklılık I: Bu oturumun amacı ergen e-spor oyunculara zihinsel dayanıklılık hakkında farkındalık kazandırmak ve bu becerilerini desteklemektir. Bu oturumda grup üyeleriyle iletişim becerilerine yönelik oyunlar oynanacak, zihinsel dayanıklılığın kavram haritası oluşturulacaktır.

E-spor da Zihinsel Dayanıklılık I			
Oturumun Amacı: Ergen e-spor oyunculara zihinsel dayanıklılık hakkında farkındalık kazandırmak ve bu becerilerini desteklemektir.			
Kazanımlar	Konular	Yöntem Teknik	Süre/Dk
- Yapılan çalışmalarda dikkatini yoğunlaştırır. - Yönergeye uygun hareket eder.	Giriş Katılımcıların Dikkatini Çekme Geçmiş Oturumun Özeti Kazanımlarla İlgili Açıklama “Beni Dinle” Etkinliği	Anlatım Soru Cevap Oyun	15

• Yönergeye uygun hareket eder. • Zihinsel dayanıklılığa ilişkin çalışmalar yapar.	Gelişme “Zihinsel Dayanıklılık Kavram Haritası” Etkinliği Zihinsel Dayanıklılık ve E-spor	Anlatım Soru Cevap Kavram Haritası	25
	Sonuç Neler Öğrendik? Sonraki Oturumda Neler Yapacağız?	Anlatım Soru Cevap	10

ÖĞRENME SÜRECİ

Giriş

Eğitimci, grup üyelerini karşıladıktan sonra geçmiş oturumu özetler. “Önceki oturumda stresle baş etme yöntemlerini gözden geçirmiştik. Stresle baş etme yöntemlerini, stres yaşadığınız durumlarda hangi yöntemleri kullandığınızı konuştuk. Bu oturumda ise zihinsel dayanıklılıktan bahsedeceğiz. E-spor, sadece fiziksel becerilerin değil, aynı zamanda zihinsel gücün ve dayanıklılığın da kritik rol oynadığı bir alan. Oyuncuların başarılı olabilmesi için sadece hızlı reflekslere sahip olması yetmez; aynı zamanda stresle başa çıkabilme, odaklanma, problem çözme ve motivasyonu yüksek tutma gibi zihinsel becerilere de ihtiyaç duyarlar. Hepimizin oyun oynarken zor anlar yaşadığı, stresli durumlarla karşılaştığı olmuştur.”

Soru: “Böyle anlarda sizi motive eden, yeniden odaklanmanızı sağlayan ve devam etmenizi mümkün kılan şey nedir?” (Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

“Hepimiz zor durumlarla başa çıkmak için farklı stratejiler kullanıyoruz. Bu stratejiler, zihinsel dayanıklılığımızı nasıl geliştirebileceğimizin de birer örneği aslında.” Ardından etkinliğe geçilir.

ETKİNLİK 32	
Etkinliğin Adı	Beni Dinle
Kazanımlar	Yapılan çalışmalarda dikkatini yoğunlaştırır. Yönergeye uygun hareket eder.
Yöntem ve Teknik	Oyun
Süre	10 dk
Materyaller	Hulahop
Etkinliğin Uygulanması	Eğitimci, grup üyelerine birer hulahop verir ve çember oluşturmalarını ister. Çember oluşturulduktan sonra hulahopları yere bırakıp içine geçmelerini ister. “Şimdi oyun boyunca size içine,

	dışına, sağına, soluna diye yönerge vereceğim ve herkes o yönde hareket edecek. Örneğin soluna dediğimde herkes solundaki çemberin içine zıplayacak. Dışına dediğimde herkes geriye çemberin dışına zıplayacak. Eğer yönergeye uymayan ya da yanlış uygulayan olursa hulahopunu alıp oyundan ayrılır. Çember daraltıldıktan sonra oyun devam eder. Eğer herkes hazırsa başlayalım.” Eğitimci yönergeleri verir son grup üyesi kalınca oyun sona erer.
Etkinlikle İlgili İpuçları	Verilen yönergeler oyunu daha da zorlaştırmak için ikili ikili verilebilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Oyunu oynarken eğlendiniz mi? Arkadaşlarınızla oyun sırasında anlaşmazlık yaşadınız mı? Grup olarak nasıl bir strateji oluşturdunuz?

Gelişme

Eğitimci, grup üyelerine lastik dağıtır. Grup üyelerinden lastiği incelemeleri için kısa bir süre verilir.

Soru: “Lastik nasıl bir cisimdir? Lastiğe güç uyguladığımızda neler oluyor?” (Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

“Lastik esnek bir cisimdir. Biz lastiğe güç uyguladığımızda şekli biraz değişebilir ancak bıraktığımızda yeniden eski haline döner. Zihinsel dayanıklılık dediğimiz şey lastiğe benzer. Bizlerin zor durumlarda kaldığında hızlıca toparlanıp uyum sağlaması anlamına gelir. Bugün zihinsel dayanıklılık hakkında konuşacağız.”

ETKİNLİK 33	
Etkinliğin Adı	Zihinsel Dayanıklılık Kavram Haritası
Kazanımlar	Yönergeye uygun hareket eder. Zihinsel dayanıklılığa ilişkin çalışmalar yapar.
Yöntem ve Teknik	Kavram Haritası
Süre	15 dk
Materyaller	A3, Farklı Renklerde Kalemler, Yapışkan Not Kağıtları
Etkinliğin Uygulanması	Eğitimci grup üyelerden U düzeninde oturmalarını ister. “Daha önce iki tane kavram haritası yapmıştır. Şimdi ise zihinsel dayanıklılığın ne olduğunu keşfetmek için bir kavram haritası hazırlayalım.” Eğitimci kavram haritasının merkezine ZİHİNSEL DAYANIKLILIK yazar. “Zihinsel Dayanıklılık kavramını merkezimize alıyoruz. Bu kavramın etrafında, Zihinsel dayanıklılığın bileşenlerini ve alt başlıklarını dallar

	halinde oluşturmanızı istiyorum. Haydi hep birlikte kavram haritasını oluşturalım.” Ardından grup üyelerinin yönlendirmesiyle kavram haritası oluşturulur ve değerlendirilir.
Etkinlikle İlgili İpuçları	Kavram haritasının ana yapısını önceden hazırlayın ve alt kavramlar hakkında bilgi sahibi olun. Bu, etkinliği daha verimli yönetmenizi sağlar. Daha önce oluşturulan kavram haritaları etkinlik öncesinde incelenebilir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Kavram haritasını oluşturma süreci sırasında en çok hangi aşamada keyif aldınız? Kavram haritası oluştururken öğrendiğiniz yeni bilgiler neler oldu? Bu etkinlik sırasında grup çalışması yapmanın hangi avantajlarını veya zorluklarını deneyimlediniz?

“Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlu durumlarla başa çıkma, baskı altında performansını sürdürme ve hedeflerine ulaşma yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu kavram, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal dayanıklılığı da kapsar. Zihinsel dayanıklılık, baskı ve stres ile başa çıkmak, güçlü öz-inanç, amaca odaklı konsantrasyon ve sürekli motivasyon olmak üzere dört temel bileşenden oluşmaktadır. Başka bir ifadeyle zihinsel dayanıklılık; odaklanma, olumsuzluklar karşısında direnme, kararlı olma, zor durumlarla başa çıkma, özgüven, duygu kontrolü, cesaret, ısrarcı olma, baskı altında hareket edebilme, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında en iyi performansı sergileme ve fiziksel sınırlarını zorlama durumlarının birleşimini ifade etmektedir. Bu, kişinin motivasyonunu korumasını, duygusal dengeyi sürdürebilmesini ve hedeflerine ulaşmak için kararlılıkla hareket edebilmesini sağlar.

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha hızlı toparlanırlar, kendilerini yeniden motive eder ve performanslarını korurlar. Zihinsel dayanıklılık, bireylerin başarıya ulaşmak için karşılaştıkları engelleri aşma ve başarısızlıklar karşısında yılmama kapasitesini artırır. Bir e-spor oyuncusu, yüksek stres seviyeleri, yoğun rekabet, uzun süreli odaklanma gerektiren oyunlar ve sürekli olarak değişen stratejilerle başa çıkmak zorundadır. E-spor maçları sırasında oyuncular, zaman baskısı, rakiplerin hamleleri ve oyun içi hatalar gibi birçok stres faktörüyle karşılaşır. Zihinsel dayanıklılık, bu stres faktörlerini yönetme ve baskı altında soğukkanlı kalma becerisini artırır. Böylece oyuncular stresli anlarda bile en iyi kararları verebilirler. Zihinsel dayanıklılık, oyuncuların dikkatlerini dağılmadan sürdürmelerine ve oyun sırasında kritik anları kaçırmamalarına yardımcı olur. Bu sayede, oyun içi stratejiler daha etkili bir şekilde uygulanabilir. Bu yeteneğimizi geliştirmek ise bizim elimizdedir.”

Soru: “Sizce günlük yaşantımızda zihinsel dayanıklılığımızı geliştirebilmek için neler yapabiliriz?” (Cevaplar dinlenir ve bir özetleme yapılır.)

Eğitimci grup üyelerinden gelen cevapları dinleyip özetledikten sonra “Cevaplarınız için teşekkürler. Ben de sizler için bir Zihinsel Dayanıklılık Posterini Hazırladım. Hadi şimdi hep birlikte Zihinsel Dayanıklılık Posterini inceleyelim.

Zihinsel Dayanıklılık Posterini

Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmenin Günlük 10 Yolu

Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlu durumlarla başa çıkma, baskı altında performansını sürdürme ve hedeflerine ulaşma yeteneğidir.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK YETENEĞİ

Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlu durumlarla başa çıkma, baskı altında performansını sürdürme ve hedeflerine ulaşma yeteneği dir.



EGZERSİZİNİZİ YAPIN

ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞI
ARTIRMANIN YOLU FİZİKSEL
AKTİVİTEDEN GEÇER.



TELEFONU KAPAT

EVE VARDIĞINIZDA
TELEFONUNUZU BELİRLİ BİR SÜRE
BOYUNCA KAPATMAYI PLANLAYIN.
AN'DA OLUN! ZİHİNSEL
DAYANIKLILIĞI ARTIRMANIN BU
GÜNLÜK YOLLARI BASİTTİR, ANCAK
KOLAY DEĞİLDİR!

SORU SOR

İÇİNDE BULUNDUĞUNUZ HER
KONUŞMADA AÇIKLAMA İSTEYİN VEYA
AYRINTILARI AÇIKLAYIN. BU SADECE
DİKKAT ETTİĞİNİZİ GÖSTERMEKLE
KALMAYACAK, AYNI ZAMANDA DAHA
FAZLASINI DA ÖĞRENECEKSİNİZ.

SABAH 30 DAKIKA ERKEN UYANIN.

GÜNÜN İLK SAATI GERİ
KALANININ DÜMENİNİ
BELİRLİYOR.
ERTELEME DÜÇMESİNE BASIP
HEMEN KALKMA İÇÇÜDÜSÜNE
KARŞI KOYABİLİR MİSİN?



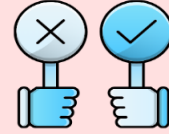
ÖĞRENME ODAKLI BAKIŞ AÇISINA SAHİP OLUN

BAŞARISIZLIKLARDAN DERS
ÇIKARIN VE GELİŞİM FIRSATLARI
OLARAK GÖRÜN. KÜÇÜK BÜYÜK
DEMEDEN BAŞARILARINIZI
KUTLAYARAK KENDİNİZİ MOTİVE



GÜNLÜK HEDEFİNİZİ YAZIN

Bu en kolay testtir, ancak bunu
yapılacaklar listesi yapmayın.
Çoğumuz sadece hedefi yazmak
yerine düşünürüz. Başarmak
istediğiniz şeyi yazarsanız, onu
başarırsınız.



ESNEKLİK

FARKLI BAKIŞ AÇILARINI
DEĞERLENDİRİN VE GEREKTEĞİNDE
STRATEJİLERİNİZİ DEĞİŞTİRİN

ADIM ADIM İLERLEME

BÜYÜK HEDEFLERİ KÜÇÜK
ADIMLARA BÖLÜN.

DEĞİŞİME AÇIK OLMA

BEKLENMEDİK DURUMLARA
HIZLI ADAPTE OLABİLMEK İÇİN
ESNEK OLUN.



Sonuç

Eğitimci oturumun sonuna gelindiğini söyler. “Zihinsel dayanıklılığın hayatımızdaki önemini ve bu beceriyi nasıl geliştirebileceğimizi derinlemesine incelediğimiz bir oturum gerçekleştirdik. Hepimizin farklı zorluklarla karşılaştığı bu yolculukta, zihinsel dayanıklılık, bizi hedeflerimize daha kararlı ve güçlü bir şekilde yönlendirecek en değerli araçlarımızdan biridir. Başlangıçta, zihinsel dayanıklılığın ne anlama geldiğini ve hayatımızda neden bu kadar kritik olduğunu ele aldık. Zihinsel dayanıklılığın, sadece zorluklarla başa çıkmakla kalmayıp, aynı zamanda başarısızlıklardan öğrenmek ve başarılarımızı kutlamak için de ne kadar önemli olduğunu gördük. Bu, her birimizin daha dirençli, daha esnek ve daha kararlı bireyler olmasına yardımcı olacak. Pozitif düşünce geliştirmenin ve olumlu içsel konuşmalar yapmanın, kendimize olan güvenimizi nasıl artırabileceğini konuştuk. Unutmayın, her düşünce bir tohumdur ve olumlu düşünceler, güçlü ve sağlıklı bir zihinsel yapı oluşturur. Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemenin, bu hedeflere adım adım ulaşmanın önemini vurguladık. Her hedef, bizi motive eden ve ilerlememizi sağlayan bir rehberdir. Bir sonraki oturumda da zihinsel dayanıklılığı ele alacağız” der ve oturumu sonlandırır.

2.5. Veri Toplama Yöntemi

Yapılan çalışmada ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini desteklemeye yönelik program geliştirmek, geliştirilen programın ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine etkisi olup olmadığını ortaya koyabilmek amacıyla yapılan çalışmada ön test, son test ve kalıcılık testi değerlendirmeleri kapsamında ergen e-spor oyuncularına Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği uygulanmıştır. ZİDAM programının, ergen e-spor oyuncularına etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla ebeveynlerle görüşmeler yapılarak programın etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın amaç ve içeriğine uygun olarak Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 31.05.2021 tarihinde (Ek-1), Türkiye E-Spor Federasyonu Başkanlığı’ndan (Ek-2) 08.07.2021 tarihinde gerekli izinler alınmıştır. ZİDAM Programının geliştirme süreci kapsamında literatür taramasıyla birlikte farklı programlar incelenerek Ağustos 2023- Ağustos 2024 tarihleri arasında taslak program hazır hale getirilmiştir.

Program tamamlandıktan sonra, Ağustos 2024- Eylül 2024 tarihleri arasında program uzman görüşüne sunulmuş, geri bildirimler ve öneriler doğrultusunda programda etkinliklere

ve yazıma yönelik düzenlemeler yapılmıştır. Çalışma grubu dışında kalan ergen e-spor oyuncularına pilot uygulama çalışması yapılarak programa son şekli verilmiş, program uygulama yapılması için hazır hale getirilmiştir. ZİDAM programının hazırlıkları tamamlandıktan ve çalışma grubu belirlendikten sonra 11 Ekim 2024 tarihinde deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncular ile ebeveynleri için bir bilgilendirme toplantısı düzenlenmiş, gönüllülük esasına göre araştırmanın amacı, kapsamı ve zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma hakkında bilgiler sunulmuş gönüllü katılım için hem ergenlerden hem de ebeveynlerden onamları alınmıştır (EK-3).

ZİDAM programı ile ilgili bilgiler verildikten sonra programın uygulanması ile ilgili çalışmalara başlanmıştır. Uygulama yapılacak yer uygulama için hazır hale getirilmiş ve deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyunculara 11- 13 Ekim 2024 tarihleri arasında ön test olarak Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği uygulanarak ön test verileri toplanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına ön testler uygulandıktan sonra, deney grubundaki ergen e-spor oyunculara ZİDAM programı, Ekim- Aralık 2024 tarihleri arasında uygulanmış, kontrol grubundaki ergen e-spor oyunculara ZİDAM programı uygulanmamıştır.

ZİDAM programı uygulanırken uygulamanın gerçekleştirildiği kurumdaki faaliyetlerinin aksamamasına dikkat edilerek gerekli önlemler alınmıştır. Hazırlanan program çerçevesinde yapılacak grup uygulamalarının ergen e-spor oyuncularının kendilerini rahat ve güvende hissedebilmeleri için gerekli fiziksel ortam hazırlanmış ve eğitim için gerekli olan materyaller hazırlanarak eğitimler sessiz sakin bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Eğitimlerde katılımı sağlamak için katılımcıların birbirlerini görebilecekleri bir oturum planı sağlanmıştır. Bunun için “U” düzeninde masa düzeni oluşturulmuş ve tüm katılımcıların eğitimciyle ve birbirleriyle etkileşime geçmelerine izin verilmiştir.

Müdahale programının tamamlanmasının ardından deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği son test olarak 07- 09 Aralık 2024 tarihleri arasında uygulanmıştır. Ergen e-spor oyuncularının ebeveynleriyle müdahale programının etkililiğine yönelik görüşmeler 11- 18 Aralık 2024 tarihinde yapılmıştır. Müdahale programının tamamlanmasından dört hafta sonra kalıcılık testi deney grubundaki ergen e-spor oyunculara ölçme araçları tekrar uygulanarak kalıcılık testi verileri alınmıştır.

2.5.1. Ön Testlerin Uygulanması

ZİDAM programına ilişkin hazırlıklar tamamlandıktan sonra deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına ölçme araçları uygulanarak ön test verileri toplanmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına 11- 13 Ekim 2024 tarihleri arasında Genel Bilgi Formu, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği uygulanmıştır.

2.5.2. Uygulama Ortamı ve Düzenlenmesi

ZİDAM programı, Alanya Gençlik Merkezi Deneyap Teknoloji Atölyelerinde uygulanmıştır. Programın uygulanacağı ortam, ön testler tamamlandıktan sonra 07 Ekim 2024 tarihinde kurum görevlileri yardımıyla düzenlenmiş, ilgili önlemler alınmış ve ortamın temizliği yapılmıştır. Ortamın düzenlenmesinde her şeyden önce ergen e-spor oyuncularının eğitim boyunca rahatsız edilmelerini önlemek için gerekli önlemler alınmış ve böylece dış ortamdaki ses kontrolü sağlanmıştır. Ortamın ısısı için doğal havalandırma yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Etkinliklerin gerçekleştirilebilmesi için hem küçük masa düzeni hem de büyük masa düzeni oluşturulmuştur. Bu kapsamda istasyon şeklinde masalar oluşturulmuştur. Küçük grup etkinliklerinde aynı grupta olan ergen e-spor oyuncular bir arada çalışmıştır. Büyük grup etkinlikleri ve eğitime yönelik tartışmaların yapıldığı durumlarda büyük masa düzenine geçilmiştir. Burada tüm katılımcıların hem birbirlerini hem de eğitmeni görebilecekleri şekilde “U” şeklinde bir oturma düzeni sağlanmıştır. Ergen e-spor oyuncularına ve ebeveynlerine 11 Ekim 2024 tarihinde toplantı yapılarak program ve süreç hakkında bilgi verilmiştir.

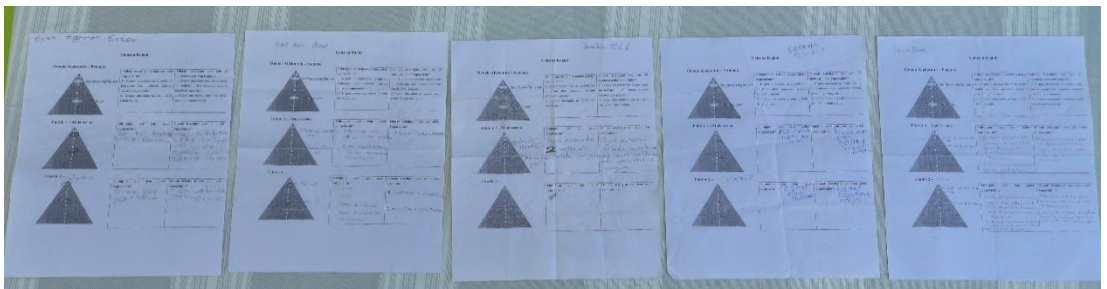
2.5.3. ZİDAM Programının Uygulanması

Ön test uygulamasının tamamlanmasından sonra 17 Ekim 2024 tarihinde ZİDAM programı uygulanmaya başlanmıştır. ZİDAM programı uygulamaları perşembe ve cumartesi günleri 18.00- 19.00 saatleri arasında Alanya Gençlik Merkezi Deneyap Teknoloji Atölyelerinde gerçekleştirilmiştir. Program süresince, ergen e-spor oyuncularının aktif katılımlarını sağlamak amacıyla ergenlerin soru ve beklentileri doğrultusunda etkileşimli soru-cevap, konuşma halkası, tartışma, video izleme, örnek olay, gösterip yaptırma, problem çözme, bireysel çalışma, proje, rol oynama, drama, eğitsel oyunlar, beyin fırtınası teknikleri

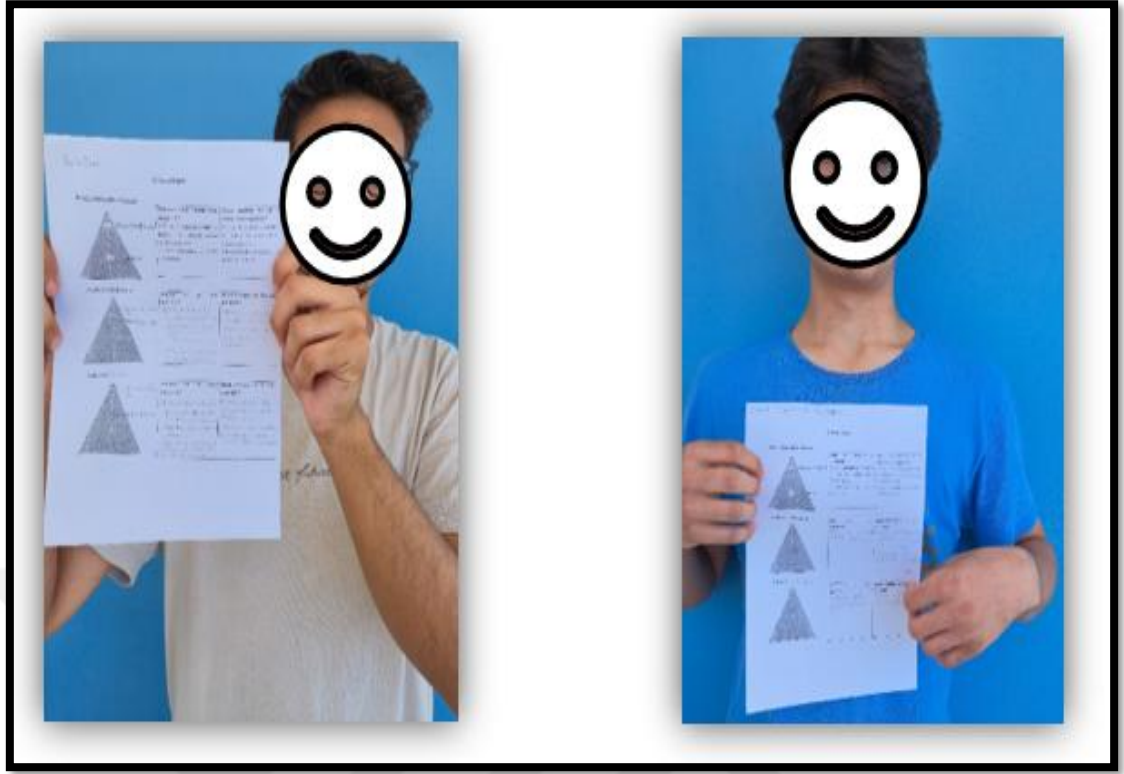
kullanılmıştır. ZİDAM programı, sekiz hafta süre ile 17 Ekim 2024- 07 Aralık 2024 tarihleri arasında yüz yüze uygulanmıştır. Programın uygulama ilkeleri aşağıda sunulmuştur.

- Araştırmacı, uygulamaya geçmeden uygulama için ortamı hazırlamıştır.
- Uygulamanın başlangıcında ergen e-spor oyuncuları ve ebeveynleri ile sürecin nasıl işleyeceği hakkında toplantı düzenlenmiştir. Bu toplantıda, aşağıdaki konular hakkında bilgi verilmiştir.
 - ✓ Oturumlarda yapılan etkinliklerin ergen e-spor oyuncular tarafından sık sık uygulanması,
 - ✓ Oturumlarda verilen etkinlik görevlerinin zamanında yapılması ile ilgili bilgi verilmiştir.
- Çalışmanın yürütüldüğü süreçte, grup dinamiğinin sürekliliği, güven ortamının oluşturulması, oturumların tutarlı bir şekilde uygulanması için uygulama araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.
- Çalışmanın yürütüldüğü süreçte, ergen e-spor oyuncularının motivasyonlarını artırmak ve dikkatlerini yoğunlaştırmak için oturumlarda aktif katılım sağlanmış, ZİDAM programında yer alan çalışmalara sık sık atıf yapılarak çalışmaların kalıcı olmasına özen gösterilmiştir.
- Oturumlardan önce, önceki oturumda neler yapıldığı açıklanmış, verilen ödevler ile ilgili konuşulmuş, ergen e-spor oyuncularının geri bildirimleri alınmıştır.
- Oturumların sonunda oturumda neler yapıldığı özetlenmiş, sonraki oturumda yapılacaklar açıklanmış, verilen ödev ile ilgili açıklama yapılmıştır.

Yukarıda belirtilen ilkeler doğrultusunda araştırmacı, programa başlamadan önce deney grubundaki ergen e-spor oyuncuları ile grup sohbetleri yaparak, program hakkında tekrar bilgi vermiştir. Programda bireysel ve grup etkinliklerine yer verilmiş, materyaller her oturum için daha önceden haftalık olarak hazır hale getirilmiştir. ZİDAM programının uygulaması ile ilgili görseller aşağıda sunulmuştur.



Şekil 2.4. Alışkanlık piramidi etkinliğine ilişkin örnekler



Şekil 2.5. Alışkanlık piramidi etkinliği uygulaması



Şekil 2.6. Geleceğe iz bırakıyorum etkinliğine ilişkin örnekler



Şekil 2.7. Renk eşleştirme etkinliği uygulaması



Şekil 2.8. Uygulama sonrası katılım belgelerinin dağıtılması

2.5.4. Son Test Uygulanması

Program uygulamalarının tamamlanmasından sonra deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği son test olarak 07- 09 Aralık 2024 tarihleri arasında uygulanmıştır.

2.5.5. Ebeveynlerle Görüşmelerin Yapılması

Araştırmada sosyal geçerlik verileri öznel değerlendirme yöntemi ile toplanmıştır. Öznel bir değerlendirme yöntemi olan görüşmeler araştırılan konu hakkında bireyin yaşamışlıkları, deneyimleri, tutumları, düşünceleri, niyetleri, yorumları, zihinsel algıları ve tepkileri gibi gözlenemeyen bilgilere ulaşılmasına olanak sağlamaktadır (Bengtsson, 2016; Seidman, 2006).

Araştırmada, ergen e-spor oyuncularının ebeveynleriyle, ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla uygulanan ZİDAM programı hakkında görüşleri alınmıştır. Ebeveynlerin programa yönelik genel görüşlerini belirlemeye yönelik uygulama sonunda yüz yüze ve çevrimiçi görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme öncesinde ebeveynlerden yazılı ve sözlü onam alınmış ve görüşmenin nasıl yürütüleceğine dair bilgi verilmiştir. Bu kapsamında deney gruplarındaki ergen e-spor oyuncularının ebeveynleri ile 11-18 Aralık tarihleri arasında görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 15- 20 dakika sürmüş ve verilen cevaplar kayıt altına alınmıştır.

2.5.6. Kalıcılık Testi Uygulaması

ZİDAM programı uygulamasının etkisini değerlendirmek amacıyla, deney grubundaki ergen e-spor oyuncuların zihinsel dayanıklılık ve stresle baş etme durumlarını belirlemek amacıyla son testlerden dört hafta sonra, 06- 10 Ocak 2025 tarihleri arasında kalıcılık verileri toplanmıştır. Bu süreçte, deney grubundaki ergen e-spor oyuncularına Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği uygulanmıştır.

2.6. Araştırmanın İç ve Dış Geçerliliği

Araştırmalarda iç geçerlik, bağımsız değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğru ve güvenilir bir şekilde ölçülmesi ve yorumlanmasıyla ilgilidir. Dış geçerlik ise elde edilen bulguların genellenebilirlik derecesini ifade etmektedir. Başka bir deyişle bulguların başka durumlar veya popülasyonlar için geçerli olup olmadığını gösterir (Büyüköztürk vd.,

2016). Araştırmada iç ve dış geçerliği artırmak amacıyla, örneklem seçimi, veri toplama yöntemi ve kullanılan ölçme araçlarının genellemeye olan uygunluğu üzerinde titizlikle durulmuştur. Bu kontroller, elde edilen bulguların genellemeye olan uygunluğunu ve geçerliğini sağlamaya yöneliktir. Araştırmada iç ve dış geçerliği artırmak amacıyla aşağıdakiler kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.

- Araştırmanın yürütülme sürecinde, bağımlı değişkende herhangi bir etkiye neden olmaması amacıyla eğitim ortamında düzenlemeler yapılmıştır.
- ZİDAM programı, ergen e-spor oyuncularının kendilerini daha rahat hissettikleri bir toplantı salonunda gerçekleştirilmiştir.
- İç geçerliği sağlamak amacıyla ZİDAM programının uygulaması sekiz hafta ve on altı oturum olarak belirlenmiştir. Bu sürenin daha uzun olması olası etkilerinin görülmesine neden olabileceği, daha az olması ise davranış şekillenmesinde yaşanabilecek etkilerin azaltılmasına neden olabileceği düşünülmüştür.
- ZİDAM programındaki anlaşılabilirliği ve uygulanabilirliği artırmak amacıyla program ayrıntılı olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, araştırmacı programı uygulamadan önce uygulamalar yaparak kendini geliştirmek amacıyla ayna karşısında deneme oturumları gerçekleştirmiştir.
- Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının en az 2 yıldır e spor oyunlarına katılmış olmasına ve araştırmaya katılmayı kabul eden ergen e-spor oyuncularının olmasına dikkat edilmiştir.
- Nitel veriler, bağımsız olarak iki araştırmacı tarafından temalara ve alt temalara ayrılmış ve araştırmacılar arası güvenirlik dikkate alınmıştır.

2.7. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Araştırmada karma yöntem kullanılmasından dolayı verilerinin değerlendirilmesi ve analizi için ölçme araçlarından alınan puanlar ile ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formu elde edilen nicel ve nitel veriler bilgisayar ortamında bir araya getirilerek istatistiksel analizler yapılmıştır. Bu kapsamda elde edilen nicel veriler istatistik paket programına aktarılmıştır. Nitel veriler ise içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Nicel ve nitel verilerin analizi ayrı başlıklar altında aşağıda sunulmuştur.

2.7.1. Nicel Verilerin Analizi

Verilerin analizinin gerçekleştirilebilmesi için veriler istatistik paket programına aktarılmıştır. Ergen e-spor oyuncularının ve ebeveynlerinin sosyodemografik özelliklerini

değerlendirmek için betimsel analiz teknikleri kullanılmıştır. Ergen e-spor oyuncuların ölçme araçlarına vermiş oldukları cevapların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için örneklem sayısı 50 altında olduğu için Shapiro-Wilk test sonuçları ile çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak incelenmiştir (Büyüköztürk, 2013). Yapılan literatür taramasında normallik analizinde Shapiro-Wilk sonuçlarının daha doğru sonuçlar vereceği, ancak özellikle çarpıklık ve basıklık değerlerinin Shapiro-Wilk testinden daha önemli olduğu ifade edilmektedir (Ghasemi ve Zahadiasl, 2012). Ancak güncel literatürde dağılımın normalliğine karar verilirken sadece p değerlerinin değil, çarpıklık ve basıklık değerlerinin de dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir (George ve Mallery, 2019). Özellikle çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında yer almasının normal dağılım olduğuna yönelik verilecek karar da önemli bir kriter olduğu vurgulanmaktadır (Ghasemi ve Zahadiasl, 2012). Bu kapsamda normallik analizinde hem Shapiro-Wilk test sonuçları hem de çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ile “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ön test, son test ve kalıcılık testlerinden elde edilen puan ortalamalarına ilişkin normallik analiz sonuçları Çizelge 2.5-Çizelge 2.7.’de sunulmuştur.

Çizelge 2.5. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ön test puan ortalamalarına ilişkin normallik analiz sonuçları (n=24)

Ölçekler ve Alt Boyutlar		Deney Grubu				Kontrol Grubu			
		$\bar{x}$	Çarpıklık	Basıklık	p	$\bar{x}$	Çarpıklık	Basıklık	p
EİZDÖ	Zorluklarla Mücadele	8,50	-0,91	0,43	.01	8,54	0,63	0,43	.01
	Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	9,62	-0,22	-0,33	.13	9,87	-0,13	-1,11	.02
	Bireysel Yeteneklere Güvenme	10,87	-0,79	-0,69	.00	10,92	-1,41	1,00	.00
	Duyguları Kontrol Etme	8,75	0,43	-0,41	.09	8,79	-0,42	0,72	.43
	Yaşamı Kontrol Etme	9,67	-0,56	-0,43	.07	9,12	-0,14	0,37	.05
	Kendini Adama	8,92	-0,20	1,46	.00	8,58	0,72	0,92	.00
Toplam Puan		56,33	-0,49	-0,37	.41	55,83	-0,08	0,84	.48
SBSÖ	Mücadele Stratejisi	59,33	-1,00	0,92	.05	59,58	0,08	0,24	.87
	Kişisel Kontrol Stratejisi	56,58	-0,27	-0,08	.96	58,12	0,22	-0,53	.84
	Çevreyle Etkin Temas Stratejisi	56,62	-1,37	1,09	.00	56,62	-0,98	1,39	.05
	Toplam Puan	172,54	-0,49	-0,18	.45	174,33	-0,15	-0,99	.34

Çizelge 2.5’te deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” alt boyutlarına ait ön test puan ortalamaları incelendiğinde bazı alt boyutlarda normal dağılımın sağlandığı

($p>.05$), bazı alt boyutlarda ise normal dağılımın sağlanmadığı görülmektedir. Çizelgedeki çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki ölçütler doğrultusunda ön test verilerinin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çizelge 2.6. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği son test puan ortalamalarına ilişkin normallik analiz sonuçları (n=24)

Ölçekler ve Alt Boyutlar		Deney Grubu				Kontrol Grubu			
		$\bar{x}$	Çarpıklık	Basıklık	p	$\bar{x}$	Çarpıklık	Basıklık	p
EİZDÖ	Zorluklarla Mücadele	10,17	0,33	-1,52	.00	10,08	0,51	-1,08	.00
	Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	10,08	-0,07	-1,13	.00	8,37	-0,47	-0,53	.11
	Bireysel Yeteneklere Güvenme	10,87	-0,79	-0,69	.00	10,29	-0,26	-1,23	.01
	Duyguları Kontrol Etme	9,33	-0,39	-0,11	.20	7,92	0,09	-1,23	.03
	Yaşamı Kontrol Etme	9,75	-0,36	-0,78	.07	9,29	0,12	-1,10	.06
	Kendini Adama	10,96	-0,88	-0,71	.00	9,46	-1,58	0,92	.00
	Toplam Puan	61,37	-0,44	0,86	.56	55,42	-0,18	-0,96	.34
SBSÖ	Mücadele Stratejisi	68,29	-0,65	0,89	.17	57,37	-0,74	2,01	.01
	Kişisel Kontrol Stratejisi	64,12	-0,70	0,58	.56	57,04	-0,14	0,05	.85
	Çevreyle Etkin Temas Stratejisi	62,42	-1,34	0,92	.00	56,37	-1,57	0,92	.01
	Toplam Puan	194,83	-1,29	0,91	.04	170,79	-0,01	-0,27	.99

Çizelge 2.6’da deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” alt boyutlarına ait son test puan ortalamaları incelendiğinde bazı alt boyutlarda normal dağılımın sağlandığı ($p>.05$), bazı alt boyutlarda ise normal dağılımın sağlanmadığı görülmektedir. Çizelgedeki çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde; değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki ölçütler doğrultusunda son test verilerinin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çizelge 2.7. Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği kalıcılık test puan ortalamalarına ilişkin normallik analiz sonuçları (n=18)

Ölçek Alt Boyut	Deney Grubu				
	$\bar{x}$	Çarpıklık	Basıklık	p	
EİZDÖ	Zorluklarla Mücadele	10,44	0,24	-1,63	.00
	Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	10,28	-0,30	-0,76	.01
	Bireysel Yeteneklere Güvenme	11,39	-1,62	1,51	.00
	Duyguları Kontrol Etme	9,55	-0,50	-0,37	.17
	Yaşamı Kontrol Etme	9,44	-0,54	0,17	.36
	Kendini Adama	10,89	-1,35	1,16	.00
	Toplam Puan	62,00	-0,26	0,33	.17
SBSÖ	Mücadele Stratejisi	70,22	-0,21	-0,93	.21
	Kişisel Kontrol Stratejisi	64,94	0,08	-0,86	.43
	Çevreyle Etkin Temas Stratejisi	59,00	0,54	1,04	.00
	Toplam Puan	194,17	-0,71	0,79	.14

Çizelge 2.7’de deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” alt boyutlarına ait kalıcılık test puan ortalamaları incelendiğinde; bazı alt boyutlarda normal dağılımın sağlandığı ($p>.05$), bazı alt boyutlarda İSE normal dağılımın sağlanmadığı görülmektedir. Çizelgedeki çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, literatürdeki ölçütler doğrultusunda ön test verilerinin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çizelge 2.5., 2.6. ve 2.7’deki sonuçlar doğrultusunda, deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ile “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ön test, son test ve kalıcılık testi verilerinin analizinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiş ve yapılan analizler aşağıda sıralanmıştır:

- Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ön test puanları arasındaki farkı belirlemek için bağımsız örneklem t testi,
- Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” son test puanları arasındaki farkı belirlemek için bağımsız örneklem t testi,
- Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ön test son test puanları arasındaki etkileşimi incelemek için karışık desen ANOVA,
- Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ön test ve son test puanları arasındaki farkı değerlendirmek için bağımlı örneklem t testi kullanılmıştır.
- Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ön test, son test ve kalıcılık testi arasındaki farkları belirlemek için tekrarlı ölçümler için ANOVA,
- Grup ve zaman etkileşimi anlamlı olduğunda farklılığın kaynağını belirlemek için Bonferroni testi.

2.7.2. Nitel Verilerin Analizi

Nitel araştırmalar, genellikle olay ve olguların gerçekleşme süreçlerine ilişkin derinlemesine analizler ile araştırmacının ayrıntılı betimlemelerini içermektedir (Golafshani, 2003). Analiz hem veri toplama süreci sırasında hem de veri toplama süreci tamamlandıktan

sonra gerçekleştirilebilir (Büyüköztürk ve diğerleri., 2017). Nitel veri analizinde sıkça başvurulan içerik analizi, verilerdeki örüntülerin ortaya çıkarılması, bu örüntülerin sistematik biçimde analiz edilmesi ve anlamlı kategoriler halinde kodlanması süreçlerini içermektedir (Seidman, 2006). Bu çalışma kapsamında, içerik analizi yöntemi kullanılarak deney grubundaki oyunculara ilişkin ebeveynleriyle gerçekleştirilen görüşmelerin içeriği analiz edilmiştir. Nitel çalışmalardan elde edilen verilerin doğru bir şekilde analiz edilmesi ve yorumlanması büyük önem taşımaktadır.

Ergen e-spor oyuncularının ebeveynleri ile yapılan görüşmeye yönelik içerik analiz formları oluşturulmuş (Ek-12), formlar çocuk gelişimi alanında uzman dört uzmanın (üç çocuk gelişimi ve bir ölçe-değerlendirme) görüşüne sunulmuştur. Bu formlar aracılığıyla görüşme verileri bağımsız kodlayıcılar ile temalar ve alt temalara ayrılmıştır. Bağımsız kodlayıcılar aracılığıyla yapılan analizlerin güvenilirlik değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda ergen e-spor oyuncularının ebeveynlerinin vermiş oldukları cevaplar, güvenilirlik analizleri kapsamında iki farklı araştırmacı tarafından bağımsız olarak deşifre edilmiş, böylece gözlemciler arası güvenilirlik verileri elde edilmiştir. Değerlendiriciler Arası Güvenirlik (Görüş Birliği) / (Görüş Birliği) + (Görüş Ayrılığı) X 100 formülü ile hesaplanmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Yapılan analizler sonucunda Bağımsız kodlayıcılar arası güvenirlik %87,5 bulunmuştur.

ZİDAM programı tamamlandıktan sonra deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının ebeveynleriyle yüz yüze ve çevrim içi görüşmeler yapılarak programın etkililiği değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, ergen e-spor oyuncularının ebeveynlerinin ZİDAM Programı'nın etkililiğine ilişkin görüşlerini almak amacıyla ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlerin verdiği cevaplar, oluşturulan içerik analiz formuyla değerlendirilmiştir.

Nitel analiz kapsamında 15 ebeveynin vermiş oldukları cevaplar içerik analizi doğrultusunda tema ve alt temalara ayrılmıştır. Bu kapsamda ebeveynlerin vermiş oldukları cevaplardan “Program Hakkındaki Görüşler”, “Programın Katkıları” ve “Program ile İlgili Öneriler” olmak üzere üç ana tema ve her bir ana tema için alt temalar oluşturulmuştur. Ebeveynler ile yapılan görüşmelerin değerlendirilmesi sonucunda yapılan içerik analizi sonucu Çizelge 2.8.'de sunulmuştur.

Çizelge 2.8. Ebeveynlerle yapılan görüşmelerin sonucuna göre oluşturulan temalar ve alt temalar

Tema	Alt Tema
1. Program Hakkındaki Görüşler	
Programın güçlü yönleri	Programın İçeriği Yaş Grubuna Uygunluk Oyun Temelli
Programın gelişmeye açık yönleri	Aile Katılımı Etkinlik Süresi ve Yoğunluğu Materyal Kullanımı
2. Programın Katkıları	
Programın ergen e-spor oyuncularına katkıları	Stresle başa çıkma Özgüven Sosyal İlişkilerde İyileşme Öfke Kontrolü Problem Çözme ve Karar Alma Becerileri
3. Program ile İlgili Öneriler	
Programın süresi	Yeterli Uzun oturumlar
Uygulama	Yüksek düzeyde profesyonel ve etkili Ergen e-spor oyuncuların yaşına uygun

Ergen e-spor oyuncularının ebeveynlerinin görüşme formundaki sorulara vermiş oldukları cevapların geçerliğini sağlamak amacıyla cevaplar doğrudan alıntı şeklinde sunulmuş ve her bir EBEVEYN; E₁, E₂, E₃, E₁₅ olarak kodlanmıştır.

2.8. Araştırmanın Etik Boyutu

ZİDAM Programının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada Etik Kurul Kararı (Ek-1), Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 31.05.2021 tarihinde, Türkiye E-Spor Federasyonu Başkanlığı'ndan 08.07.2021 tarihinde gerekli izinler (Ek-2) alınmıştır. Ayrıca çalışma başlamadan önce deney ve kontrol grubunda bulunan ebeveynlere aydınlatılmış onam formu (Ek-3) verilerek çalışmaya çocuklarının ve kendilerinin gönüllü olarak katıldıklarına dair beyanlarını bildiren izin belgesi alınmış, yapılacak çalışmanın amacı, paylaşılan bilgilerin gizli tutulacağı ve çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları konusunda bilgi verilmiştir. Deney ve kontrol grubuna dahil edilen ebeveyn tarafından onam verilen Ergen e-spor oyuncularına ve ebeveynlerine çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya katılım konusundaki Ergen e-spor oyunculardan da onamlar alınmıştır. Araştırmada kullanılan “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” (Ek-8) ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (Ek-9) için kullanım izinleri ölçeği geliştiren ya da Türkiye uyarlamasını yapan araştırmacılarla irtibata geçilerek alınmıştır.

2.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

ZİDAM Programının ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, Alanya ile sınırları içerisinde son iki yılda düzenlenen bir e-spor turnuvasına katılmış, çalışmaya katılmayı kabul eden 15-18 yaş arasındaki strateji, rekabet ve harekete dayalı (futbol, basketbol, araba yarışı gibi) oyunlar oynayan, çalışmaya katılma konusunda ailelerden onam alınan, çalışmaya katılmayı kabul eden ergenlerden ve ebeveynlerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.



3. BULGULAR

Bu bölümde, ZİDAM Programının ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine etkisinin olup olmadığını incelenmek amacıyla yapılan araştırma kapsamında “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ile ebeveyn görüşlerine ilişkin sonuçlar değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçme araçları ergen e-spor oyuncularına ön test, son test ve kalıcılık testi olarak uygulanmış, ZİDAM Programının uygulaması tamamlandıktan sonra ebeveynlerle görüşmeler yapılarak programın etkilerine ilişkin veriler elde edilmiştir. Elde edilen verilere ilişkin bulgular, nicel ve nitel bulgular olmak üzere iki başlık altında ele alınarak aşağıda sunulmuştur.

3.1. Nicel Bulgular

Ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine ZİDAM Programının etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada, deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri ölçeği” ön test ve son test olarak uygulanmış, deney grubuna ZİDAM programı tamamlandıktan dört hafta sonra kalıcılık testi uygulanmıştır. Ergenlik dönemindeki e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine ait sonuçları ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri ölçeğine ait sonuçlar iki başlık halinde aşağıda verilmiştir.

3.1.1. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile İlgili Sonuçlar

Ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine ZİDAM Programının etkisini incelemek amacıyla deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına “Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” uygulanmış, elde edilen veriler analiz edilerek sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarına ait;

- Ön test puan ortalamalarına ilişkin bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları Çizelge 3.1’de,
- Son test puan ortalamalarına ilişkin bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları Çizelge 3.2’de,

- Ön test ve son puan ortalamaları Şekil 3.1’de sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Zorluklarla Mücadele	Deney	24	8,50	1,38			
	Kontrol	24	8,54	1,10	46	-0,11	.91
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Deney	24	9,62	1,55			
	Kontrol	24	9,87	1,45	46	-0,57	.57
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Deney	24	10,87	1,29			
	Kontrol	24	10,92	1,61	46	-0,99	.92
Duyguları Kontrol Etme	Deney	24	8,75	1,70			
	Kontrol	24	8,79	1,86	46	-0,08	.94
Yaşamı Kontrol Etme	Deney	24	9,67	1,81			
	Kontrol	24	9,12	1,45	46	1,14	.26
Kendini Adama	Deney	24	8,92	0,50			
	Kontrol	24	8,54	1,05	46	1,39	.17
Toplam	Deney	24	56,33	5,02			
	Kontrol	24	55,83	5,50	46	0,33	.74

p<.05

Çizelge 3.1’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bir başka ifadeyle deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu söylenebilir.

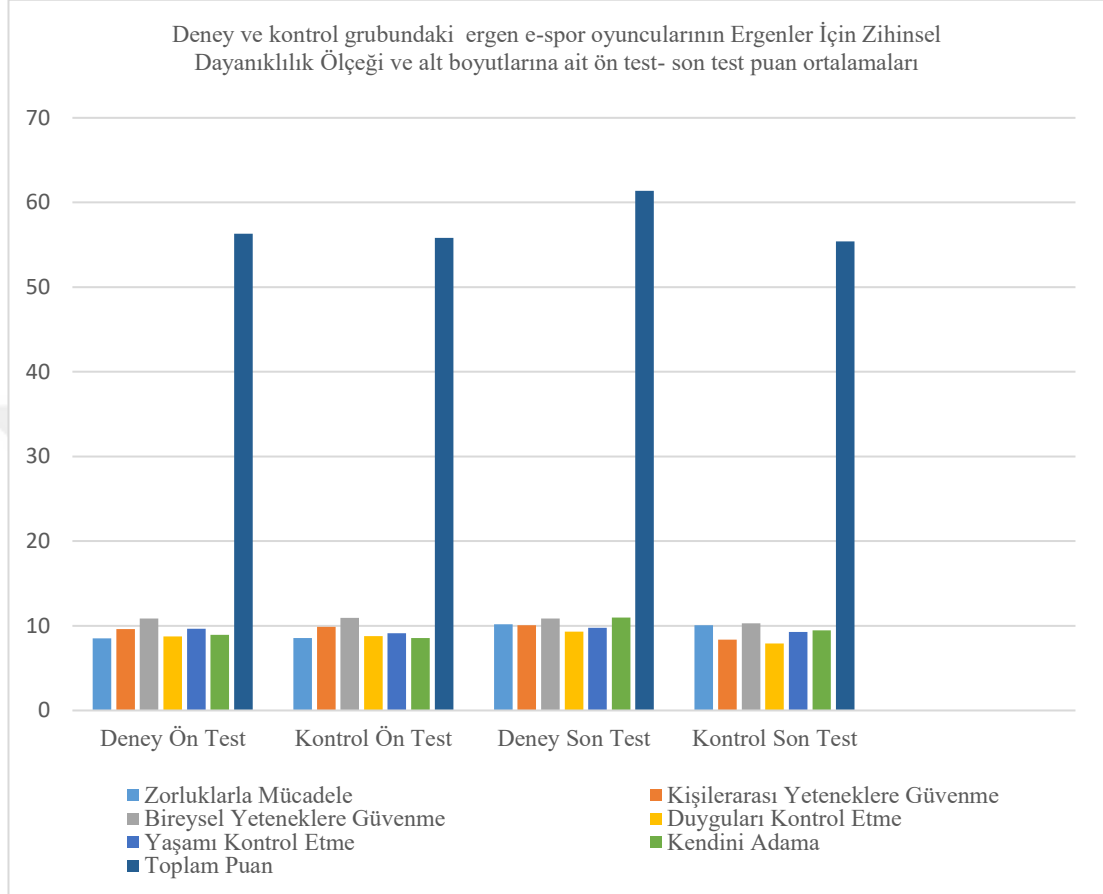
Çizelge 3.2. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait son test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	df	t	p	η^2
Zorluklarla Mücadele	Deney	24	10,17	1,37				
	Kontrol	24	10,08	1,28	46	0,22	.83	
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Deney	24	10,08	1,50				
	Kontrol	24	8,37	1,58	46	3,84	.00	.49
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Deney	24	10,87	1,29				
	Kontrol	24	10,29	1,39	46	1,50	.14	
Duyguları Kontrol Etme	Deney	24	9,33	1,63				
	Kontrol	24	7,91	1,81	46	2,84	.01	.39
Yaşamı Kontrol Etme	Deney	24	9,75	1,56				
	Kontrol	24	9,29	1,42	46	1,06	.29	
Kendini Adama	Deney	24	10,96	1,33				
	Kontrol	24	9,46	1,89	46	3,18	.00	.42
Toplam	Deney	24	61,37	5,30				
	Kontrol	24	55,42	5,50	46	3,82	.00	.49

p<.05; η^2 etki büyüklüğü; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 büyük etki

Çizelge 3.2 'de, deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği son test puanları yer almaktadır. Deney grubunun kişilerarası yeteneklere güvenme (KYG) [$t(46)=3,84$; $p<.05$; $\eta^2=.49$], duyguları kontrol etme (DKE) [$t(46)=2,84$; $p<.05$; $\eta^2=.39$], kendini adama (KA) [$t(46)=3,18$; $p<.05$; $\eta^2=.42$] alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam (ZDT) [$t(46)=3,82$; $p<.05$; $\eta^2=.49$] puan ortalamalarında kontrol grubuna göre anlamlı ve yüksek düzeyde fark gösterdiği görülmüştür. Ortalama puanlar

incelendiğinde, deney grubunun KYG: 10,08; DKE: 9,33; KA: 10,96 ve ZDT: 61,37 puan aldığı, kontrol grubunun ise sırasıyla KYG: 8,37; DKE: 7,91; KA:9,46 ve ZDT: 55,42 puan aldığı belirlenmiştir.



Şekil 3.1. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test ve son test puan ortalamaları

Şekil 3.1’de, deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test ve son test puan ortalamaları incelendiğinde; her iki grubun ön test puan ortalamaları birbirine oldukça yakın, ancak son testte, deney grubunun puan ortalamalarının kontrol grubuna göre belirgin biçimde yükseldiği görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puan ortalamalarının karşılaştırmalı analizine ait Karışık Desen ANOVA sonuçları Çizelge 3.3’te sunulmuştur.

Çizelge 3.3. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamalarına ilişkin karışık desen ANOVA sonuçları

Alt Boy.	V. Kaynağı	K.T.	K. O.	F	p	η^2	Anl. Fark
Zorluklarla Mücadele	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	8344,01	8344,01	4710,71	.000	.99	$D_{son} > K_{son}$
	G Hata	81,48	1,77				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön- Son Test)	61,76	61,76	39,65	.000	.46	
	Grup*Ölçüm	0,09	1,00	0,06	.81	.01	
	Hata	71,65	1,56				
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	8645,01	8645,01	2443,76	.000	.98	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	162,73	3,54				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön- Son Test)	6,51	6,51	5,87	.02	.11	
	Grup*Ölçüm	23,01	23,01	20,76	.000	.31	
	Hata	50,98	1,11				
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	11180,17	11180,17	4199,69	.000	.99	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	122,46	2,66				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön- Son Test)	1,04	1,04	0,81	.37		
	Grup*Ölçüm	4,17	4,17	3,26	.08	.07	
	Hata	58,79	1,28				
Duyguları Kontrol Etme	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	7262,76	7262,76	1995,79	.000	.98	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	167,40	3,64				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön- Son Test)	0,51	0,51	0,20	.65		
	Grup*Ölçüm	12,76	12,76	5,05	.03	.09	
	Hata	116,23	2,53				
Yaşamı Kontrol Etme	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	8588,17	8588,17	2326,14	.000	.98	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	169,83	3,69				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön- Son Test)	0,37	0,37	0,30	.59		
	Grup*Ölçüm	0,04	0,04	0,03	.86	.01	
	Hata	57,58	1,25				
Kendini Adama	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	8626,04	8626,04	4851,32	.000	.99	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	81,79	1,78				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön- Son Test)	51,04	51,04	32,25	.000	.41	
	Grup*Ölçüm	8,17	8,17	5,16	.03	.10	
	Hata	72,79	1,58				
Toplam	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	314531,51	314531,51	7386,65	.000	.99	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	1958,73	42,58				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön- Son Test)	128,34	128,34	8,95	.004	.16	
	Grup*Ölçüm	178,76	178,76	12,47	.001	.21	
	Hata	659,40	14,38				

$p < .05$; η^2 etki büyüklüğü; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 büyük etki

Çizelge 3.3'te deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test-son test puan ortalamalarına ilişkin karışık desen ANOVA sonuçları görülmektedir. Çizelgede de görüldüğü gibi bulgular tüm alt

boyutlar ve toplam puan açısından deney grubu lehine anlamlı ve yüksek düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir ($p<.001$) Etki büyüklükleri incelendiğinde, zorluklarla mücadele ($\eta^2=.99$), kişilerarası yeteneklere güvenme ($\eta^2=.98$), bireysel yeteneklere güvenme ($\eta^2=.99$), duyguları kontrol etme ($\eta^2=.98$), yaşamı kontrol etme ($\eta^2=.98$), kendini adama ($\eta^2=.99$) alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam ($\eta^2=.99$) puan ortalamalarında çok yüksek düzeyde etki gözlenmiştir. Zihinsel Dayanıklılık Eğitim Programı'nın deney grubuna etkisi, bazı alt boyutlarda oldukça belirgindir: kişilerarası yeteneklere güvenme (KYG) %31, duyguları kontrol etme (DKE) %0,9, kendini adama (KA) %10 alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam (ZDT) puanlarında %21 oranında varyans açıklanmakta, etkileşimin anlamlı olduğu görülmektedir.

Grup ve zaman etkileşiminin anlamlı olduğu durumları görebilmek için yapılan Post-hoc analizi sonucu ön test sonuçları deney kontrol grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmazken, son test sonuçları deney kontrol grupları arasında anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Son test ortalamaları incelendiğinde (Şekil 3.1) deney grubunun puan ortalamalarının (KYG $\bar{x}= 10,08$, DKE $\bar{x}=9,33$ KA $\bar{x}=10,96$ ZDT $\bar{x}= 61,37$) kontrol grubuna göre (KYG $\bar{x}=8,37$, DKE $\bar{x}=7,91$, KA $\bar{x}=9,46$, ZDT: $\bar{x}= 55,42$) daha yüksektir.

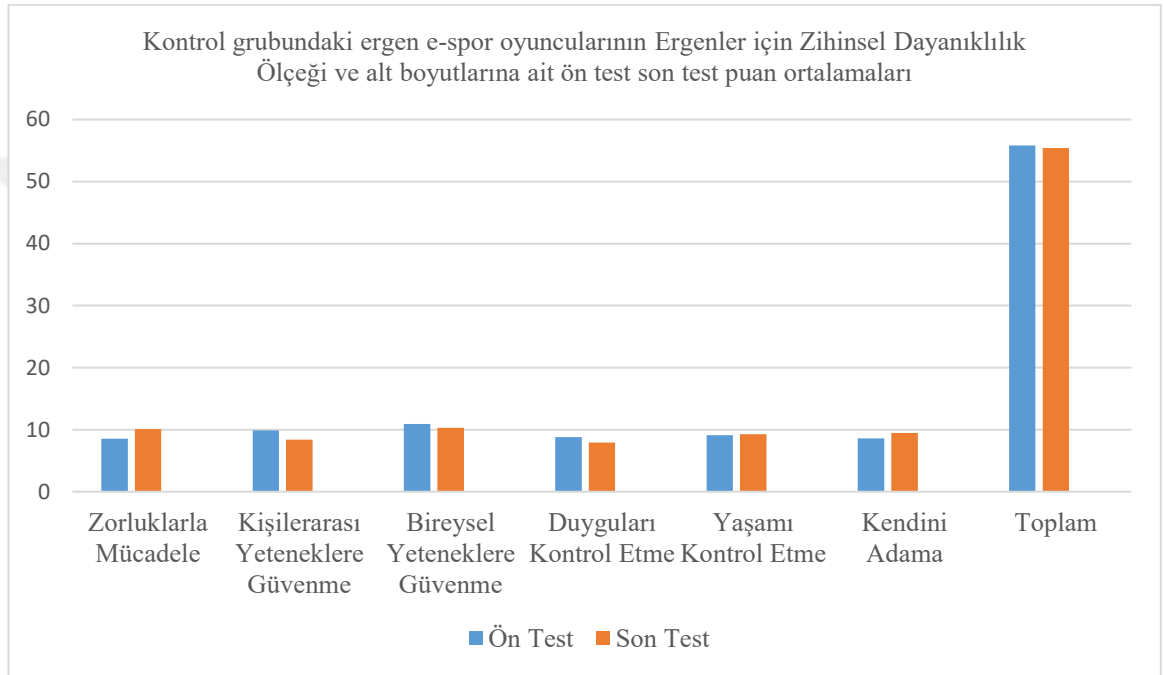
Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ön test ve son test puan ortalamalarına ilişkin bağımlı örneklem gruplar t testi sonuçları Çizelge 3.4'te ve Şekil 3.2'de verilmiştir.

Çizelge 3.4. Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test-son test puan ortalamaları ve bağımlı örneklem gruplar t testi sonuçları

Alt Boyut	Ölçüm	$\bar{x}$	ss	t	df	p	η^2
Zorluklarla Mücadele	Ön test	8,54	1,10				
	Son test	10,08	1,28	-4,53	23	.00	.16
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Ön test	9,87	1,45				
	Son test	8,37	1,58	3,94	23	.00	.44
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Ön test	10,92	1,61				
	Son test	10,29	1,40	1,62	23	.12	
Duyguları Kontrol Etme	Ön test	8,79	1,86				
	Son test	7,92	1,81	1,81	23	.08	
Yaşamı Kontrol Etme	Ön test	9,12	1,45				
	Son test	9,29	1,43	-0,50	23	.64	
Kendini Adama	Ön test	8,58	1,06				
	Son test	9,46	1,89	-1,95	23	.06	
Toplam	Ön test	55,83	5,50				
	Son test	55,42	5,50	0,30	23	.77	

$p<.05$; η^2 etki büyüklüğü; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 büyük etki

Çizelge 3.4'te görüldüğü gibi kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Zorluklarla Mücadele alt boyutunda [$t(23) = -4,53$; $p < .05$] ve Kişilerarası Yeteneklere Güvenme alt boyutunda [$t(23) = 3,94$; $p < .05$] ön test- son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Zorluklarla Mücadele alt boyutunda son test puan ortalamalarının ($x=10,08$), ön test puan ortalamalarına göre ($x=8,54$) yüksek olduğu, Kişilerarası Yeteneklere Güven alt boyutunda ise ön test puan ortalamasının ($x=9,87$), son test puan ortalamasına ($x=8,37$) yüksek olduğu görülmüştür.



Şekil 3.2. Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test son test puan ortalamaları

Şekil 3.2'de kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları incelendiğinde; puan ortalamaları birbirine oldukça yakın, ancak son test puan ortalamalarının bazı alt boyutlarda yükseldiği, bazı alt boyutlarda ise düştüğü görülmektedir.

Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarının karşılaştırmalı analizine ait tekrarlı ölçümler için ANOVA sonuçları Çizelge 3.5'te ve Şekil 3.3'te sunulmuştur.

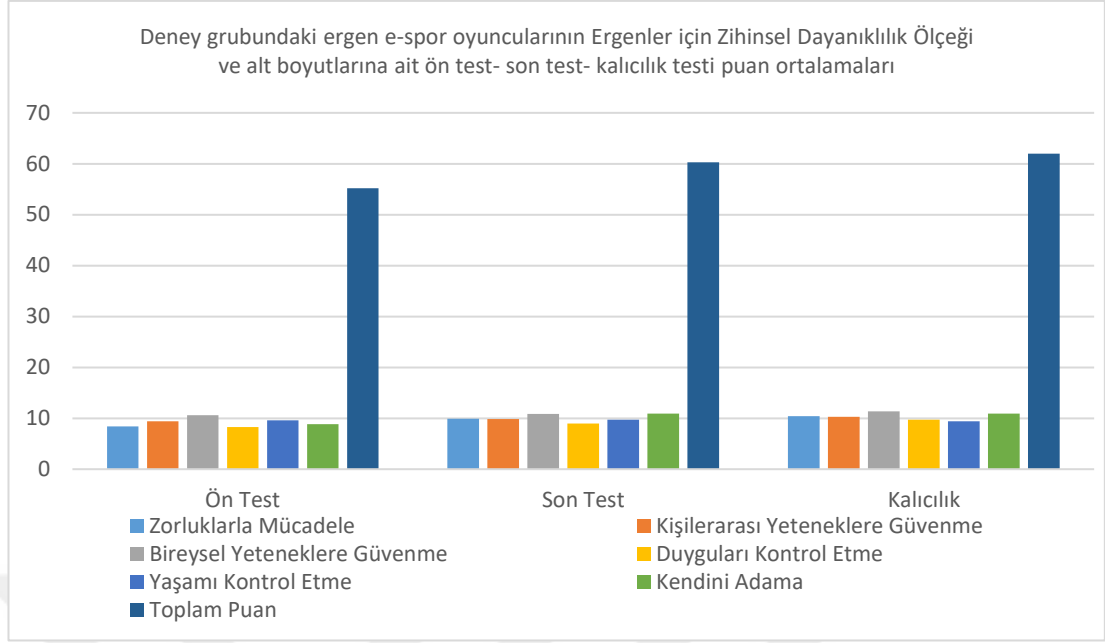
Çizelge 3.5. Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test-son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ve tekrarlı ölçümler için ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Ölçüm	Ort.	K. T.	ss	K.Ort.	F	p	η^2	Anl. Fark
Zorluklarla Mücadele	Ön test	8,39	4968,96	1,54	4968,96	3049,14	.000	.99	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	9,94		1,35					
	Kalıcılık	10,44		1,25					
Kişilerarası Yeteneklere Güvenme	Ön test	9,44	5241,18	1,58	5241,18	2049,15	.000	.99	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	9,83		1,46					
	Kalıcılık	10,28		1,53					
Bireysel Yeteneklere Güvenme	Ön test	10,61	6468,17	1,38	6468,17	2783,77	.000	.99	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	10,83		1,38					
	Kalıcılık	11,39		1,04					
Duyguları Kontrol Etme	Ön test	8,28	4320,17	1,45	4320,17	1292,25	.000	.99	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	9,00		1,71					
	Kalıcılık	9,55		1,85					
Yaşamı Kontrol Etme	Ön test	9,61	4968,96	2,00	4968,96	895,11	.000	.98	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	9,72		1,56					
	Kalıcılık	9,44		1,58					
Kendini Adama	Ön test	8,83	5642,67	0,51	5642,67	3197,51	.000	.99	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	10,94		1,39					
	Kalıcılık	10,89		1,49					
Toplam Puan	Ön test	55,17	188919,18	5,21	188919,18	3774,76	.000	.97	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	60,28		5,40					
	Kalıcılık	62,00		5,95					

$p < .05$; η^2 etki büyüklüğü; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 büyük etki

Çizelge 3.5'te görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ergen e-spor oyuncuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test- kalıcılık test puanları arasında etki düzeyi yüksek anlamlı farklılık ($ZMF=3049,14$; $KYGF=2049,15$; $BYGF=2783,77$; $DKEF=1292,25$; $YKEF=895,11$; $KAF= 3197,51$; $ZDTF=3774,76$ $p < .001$; η^2 $ZM=0,99$; η^2 $KYG=0,99$; η^2 $BYG=0,99$; η^2 $DKE=0,99$; η^2 $YKE= 0,98$; η^2 $KA= 0,99$; η^2 $TPO= 0,97$) bulunmaktadır. Ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık ölçeği ve alt boyutlarındaki anlamlı farkın kaynağını incelemek için ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Zorluklarla mücadele (ZM) alt boyut ($\bar{x}_{\text{ön test}}=8,39$; $\bar{x}_{\text{son test}}=9,94$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=10,44$); Kişilerarası yeteneklere güvenme (KYG) alt boyut ($\bar{x}_{\text{ön test}}=9,44$; $\bar{x}_{\text{son test}}=9,83$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=10,28$); Bireysel yeteneklere güvenme (BYG) alt boyut ($\bar{x}_{\text{ön test}}=10,61$; $\bar{x}_{\text{son test}}=10,83$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=11,39$); Duyguları kontrol etme (DKE) alt boyut ($\bar{x}_{\text{ön test}}=8,28$; $\bar{x}_{\text{son test}}=9,00$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=9,55$); Yaşamı kontrol etme (YKE) alt boyut ($\bar{x}_{\text{ön test}}=9,61$; $\bar{x}_{\text{son test}}=9,72$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=9,44$); Kendini adama (KA) ($\bar{x}_{\text{ön test}}=8,83$; $\bar{x}_{\text{son test}}=10,94$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=10,89$) alt boyut ve zihinsel dayanıklılık Toplam ($\bar{x}_{\text{ön test}}=55,17$; $\bar{x}_{\text{son test}}=60,28$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=62,00$) ön test ile son test puan ortalamaları arasında ($p=0,00$), ön test ile kalıcılık testi puan ortalamaları arasında ($p=0,00$) etki düzeyi yüksek anlamlı fark bulunmuştur. Anlamlı farklılığın son test ve kalıcılık testi lehine olduğu belirlenmiştir.



Şekil 3.3. Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları

Şekil 3.3’te, deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları incelendiğinde, deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının ön test puan ortalamalarına göre son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarının belirgin biçimde yükseldiği ve son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarının ise birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak ergenlik dönemindeki e-spor oyuncularına uygulanan ZİDAM Programının ergenlik dönemindeki ergen e-spor oyuncuları üzerinde etkili olduğu ve zihinsel dayanıklılık puanlarını arttırdığı ve etkinin artarak devam ettiği görülmüştür.

3.1.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ile İlgili Sonuçlar

Ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine ZİDAM Programının etkisini incelemek amacıyla deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularına “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” uygulanmış, elde edilen veriler analiz edilerek sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarına ait;

- Ön test puan ortalamalarına ilişkin bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları Çizelge 3.6'da,
- Son test puan ortalamalarına ilişkin bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları Çizelge 3.7'de,
- Ön test ve son test puan ortalamaları Şekil 3.4'te sunulmuştur.

Çizelge 3.6. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve ön test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	df	t	p
Mücadele	Deney	24	59,33	11,03			
	Kontrol	24	59,58	10,39	46	-0,08	.94
Kişisel Kontrol	Deney	24	56,58	8,70			
	Kontrol	24	58,12	6,84	46	-0,68	.50
Çevreyle Etkin Temas	Deney	24	56,62	7,56			
	Kontrol	24	56,62	6,16	46	0,00	.10
Toplam Puan	Deney	24	172,54	21,76			
	Kontrol	24	174,33	17,57	46	-0,31	.75

p<.05

Çizelge 3.6'da görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bir başka ifadeyle deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu söylenebilir.

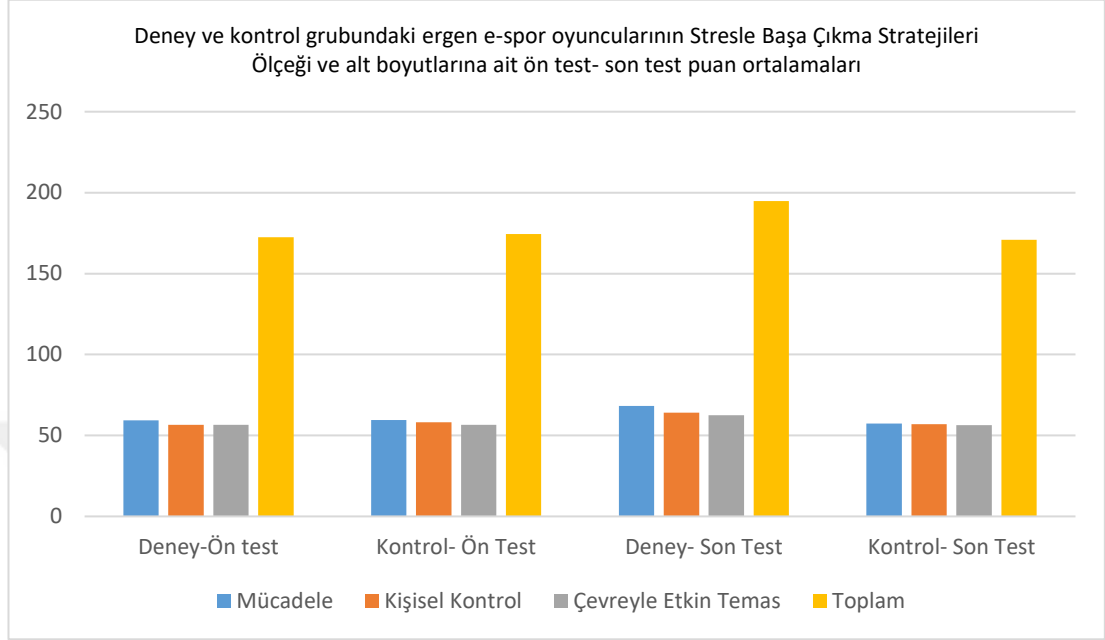
Çizelge 3.7. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait son test puan ortalamaları ve bağımsız örneklem gruplar t testi sonuçları

Alt boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	df	t	p	η^2
Mücadele	Deney	24	68,29	10,20				
	Kontrol	24	57,37	9,77	46	3,59	.00	.47
Kişisel Kontrol	Deney	24	64,00	10,25				
	Kontrol	24	57,01	9,77	46	2,56	.01	.35
Çevreyle Etkin Temas	Deney	24	62,42	6,99				
	Kontrol	24	56,37	10,01	46	2,12	.04	.30
Toplam Puan	Deney	24	194,83	12,25				
	Kontrol	24	170,79	10,44	46	3,66	.00	.48

p<.05; η^2 etki büyüklüğü; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 büyük etki

Çizelge 3.7'de deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği son test puanları yer almaktadır. Deney grubunun Mücadele [$t(46)=3,59$; $p<.05$; $\eta^2=.47$], Kişisel Kontrol [$t(46)=2,56$; $p<.05$; $\eta^2=.35$], Çevreyle Etkin Temas [$t(46)=2,12$; $p<.05$; $\eta^2=.30$] ve stresle başa çıkma stratejileri toplam [$t(46)=3,66$; $p<.05$; $\eta^2=.48$] puan ortalamalarında kontrol grubuna göre anlamlı ve yüksek düzeyde fark gösterdiği görülmüştür. Ortalama puanlar incelendiğinde, deney grubunun Mücadele: 68,29; Kişisel Kontrol: 64,00; Çevreyle Etkin Temas: 62,42 ve stresle başa çıkma stratejileri toplam: 194,83 puan aldığı; kontrol grubunun ise Mücadele: 57,37; Kişisel Kontrol: 57,01; Çevreyle Etkin

Temas: 56,37 ve stresle başa çıkma stratejileri toplam: 170,79 puan aldığı belirlenmiştir. Bu bulgular, uygulanan müdahale programının zihinsel dayanıklılığı artırmada etkili olduğunu göstermektedir.



Şekil 3.4. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamaları

Şekil 3.4'te, deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test ve son test puan ortalamaları incelendiğinde; her iki grubun ön test puan ortalamaları birbirine oldukça yakın, ancak son testte, deney grubunun puan ortalamalarının kontrol grubuna göre belirgin biçimde yükseldiği görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test ve son test puan ortalamalarının karşılaştırmalı analizine ilişkin Karışık Desen ANOVA sonuçları Çizelge 3.8'de sunulmuştur.

Çizelge 3.8. Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamalarına ilişkin karışık desen ANOVA sonuçları

	V. Kaynağı	K.T.	K. O.	F	p	η^2	Anl. Fark
Mücadele	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	358926,04	358926,04	3111,51	.000	.98	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	5306,29	115,35				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön Test-Son Test)	273,37	273,37	2,47	.12	.05	
	Grup*Ölçüm	748,17	748,17	6,77	.01	.13	
	Hata	5085,46	110,55				
Kişisel Kontrol	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	333822,09	333822,09	4196,56	.00	.99	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	3659,15	79,55				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön Test-Son Test)	250,26	250,26	3,58	.06	.07	
	Grup*Ölçüm	446,34	446,34	6,39	.01	.12	
	Hata	3210,90	69,80				
Çevreyle Etkin Temas	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	329121,26	329121,26	4920,01	.00	.99	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	3077,15	66,89				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön Test-Son Test)	133,01	133,01	2,32	.13	.05	
	Grup*Ölçüm	283,59	283,59	4,94	.03	.09	
	Hata	2637,90	57,35				
Toplam	Gruplar arası						
	Deney/kontrol	3045937,50	3045937,50	6799,59	.00	.99	$D_{son} > K_{son}$
	Hata	20606,12	447,96				
	Grup içi						
	Ölçüm (Ön Test-Son Test)	2109,37	2109,37	4,58	.04	.09	
	Grup*Ölçüm	4004,17	4004,17	8,69	.00	.16	
	Hata	21204,46	460,97				

$p < .05$; η^2 etki büyüklüğü; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 büyük etki

Çizelge 3.8’de deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test-son test puan ortalamalarına ilişkin karışık desen ANOVA sonuçları görülmektedir. Çizelgede de görüldüğü gibi bulgular tüm alt boyutlar ve stresle başa çıkma stratejileri toplam puan açısından deney grubu lehine anlamlı ve yüksek düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir ($p < .001$) Etki büyüklükleri incelendiğinde, mücadele ($\eta^2 = .98$), kişisel kontrol ($\eta^2 = .99$), çevreyle etkin temas ($\eta^2 = .99$) alt boyutları ile stresle başa çıkma stratejileri toplam ($\eta^2 = .99$) puan ortalamalarında çok yüksek düzeyde etki gözlenmiştir. Zihinsel Dayanıklılık Eğitim Programı’nın deney grubuna etkisi, bazı alt boyutlarda oldukça belirgindir: Mücadele alanında %13, Kişisel kontrol alanında %12, Çevreyle etkin temas alanında %0,9 ve stresle başa çıkma stratejileri toplamda %16 oranında varyans açıklanmakta, etkileşimin anlamlı olduğu görülmektedir.

Grup ve zaman etkileşiminin anlamlı olduğu durumları görebilmek için yapılan Post-hoc analizi sonucu ön test sonuçları deney kontrol grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmazken, son test sonuçları deney kontrol grupları arasında anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Son test ortalamaları incelendiğinde (Şekil 3.4) deney grubunun puan ortalamalarının (Mücadele $\bar{x}$ = 68,29, Kişisel kontrol $\bar{x}$ =64,00; Çevreyle etkin temas $\bar{x}$ =62,42 stresle başa çıkma stratejileri toplam $\bar{x}$ = 194,83) kontrol grubuna göre (Mücadele $\bar{x}$ =57,37, Kişisel kontrol $\bar{x}$ =57,01, Çevreyle etkin temas $\bar{x}$ =56,37, stresle başa çıkma stratejileri toplam $\bar{x}$ = 170,79) manidar düzeyde daha yüksektir.

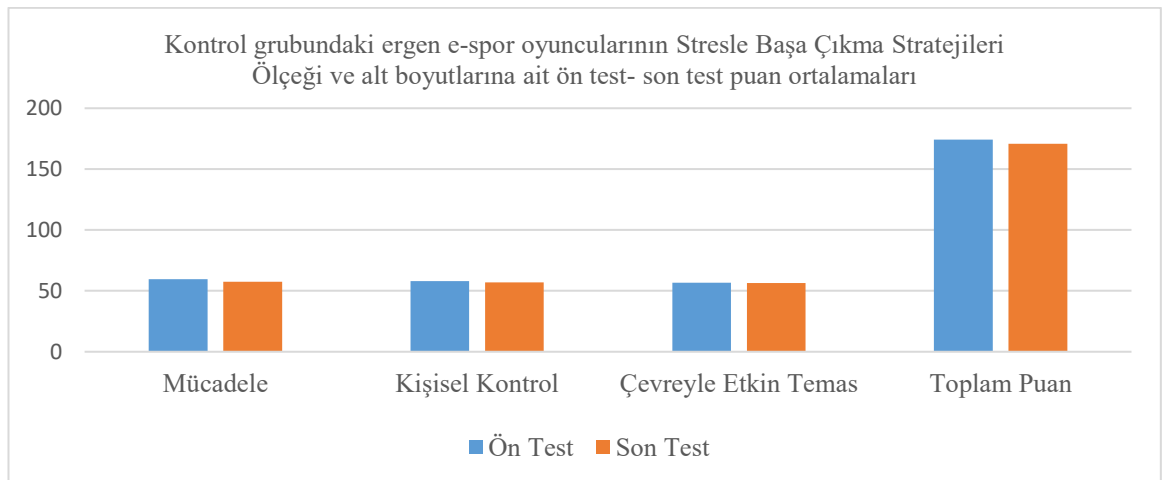
Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları ve bağımlı örneklem gruplar t testi sonuçları Çizelge 3.9 ve Şekil 3.5'te verilmiştir.

Çizelge 3.9: Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test son test puan ortalamaları ve bağımlı örneklem t testi sonuçları

Alt Boyut	Ölçüm	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Mücadele	Ön test	59,58	10,39	0,74	23	.47
	Son test	57,37	9,77			
Kişisel Kontrol	Ön test	58,12	6,84	0,48	23	.63
	Son test	57,04	9,78			
Çevreyle Etkin Temas	Ön test	56,62	6,16	1,00	23	.92
	Son test	56,37	12,06			
Toplam Puan	Ön test	174,33	17,57	0,64	23	.53
	Son test	170,79	21,44			

p<.05

Çizelge 3.9'da görüldüğü gibi kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin tüm alt boyutlarında ön test- son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.



Şekil 3.5.: Kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test puan ortalamaları

Şekil 3.5'te kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları incelendiğinde; puan ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarının karşılaştırmalı analizine ait tekrarlı ölçümler için ANOVA sonuçları Çizelge 3.10 ve Şekil 3.6'da sunulmuştur.

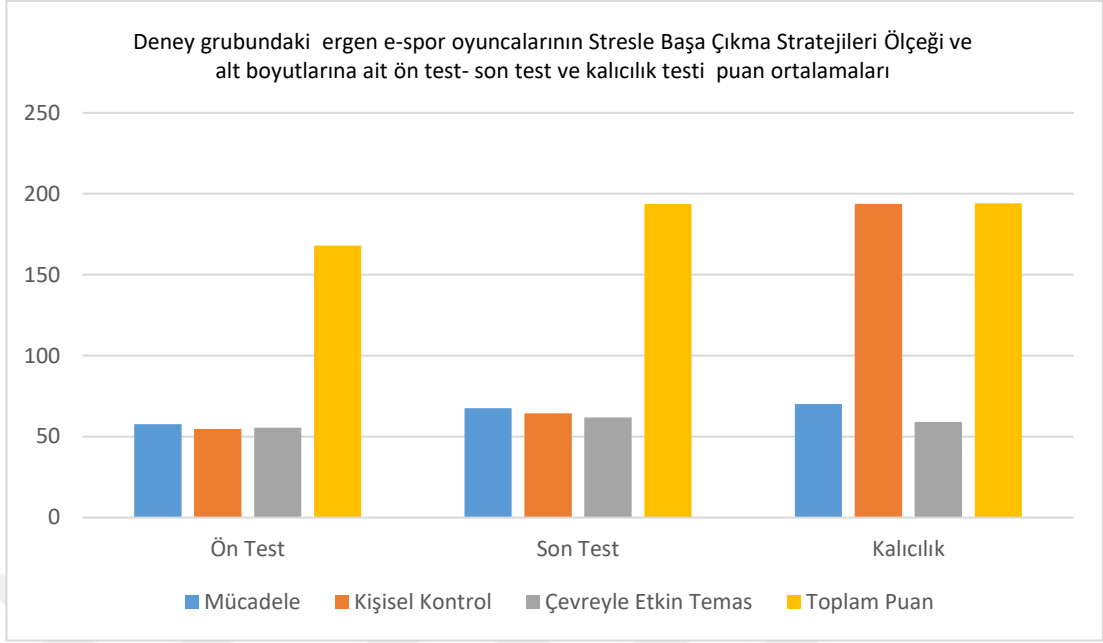
Çizelge 3.10. Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ve tekrarlı ölçümler için ANOVA sonuçları

SBÇO	Ölçüm	Ort.	K. T.	ss	K.Ort.	F	p	η^2	Anl. Fark
Mücadele	Ön test	57,61	76397,06	2,87	76397,06	1426,77	.000	.99	$D_{\text{ön}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	67,61		2,89					
	Kalıcılık	70,22		3,23					
Kişisel Kontrol	Ön test	54,72	67712,00	8,89	67712,00	2278,91	.000	.99	$D_{\text{önt}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	64,33		9,34					
	Kalıcılık	64,94		9,51					
Çevreyle Etkin Temas	Ön test	55,61	62304,50	8,50	62304,50	4994,81	.000	.99	$D_{\text{önt}} < D_{\text{son}}$
	Son test	61,89		7,47					
	Kalıcılık	59,00		5,64					
Toplam Puan	Ön test	167,94	618148,45	23,03	618148,45	3460,93	.000	.99	$D_{\text{önt}} < D_{\text{son}}$ $D_{\text{ön}} < D_{\text{kalıcılık}}$
	Son test	193,83		26,02					
	Kalıcılık	194,17		23,48					

$p < .05$; η^2 etki büyüklüğü; 0.01 küçük, 0.06 orta ve 0.14 büyük etki

Çizelge 3.10'da görüldüğü gibi ergenlik dönemindeki ergen e-spor oyuncuların Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test- kalıcılık test puanları arasında etki düzeyi yüksek anlamlı farklılık (Mücadele $F=1426,77$; Kişisel kontrol $F=2278,91$; Çevreyle etkin temas $F=4994,81$; stresle başa çıkma stratejileri toplam $F=3460,93$ $p < .001$; η^2 Mücadele=0,99; η^2 Kişisel kontrol=0,99; η^2 Çevreyle etkin temas=0,99; η^2 stresle başa çıkma stratejileri toplam= 0,99) bulunmaktadır. Ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarındaki anlamlı farkın kaynağını incelemek için ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Mücadele alt boyut ($\bar{x}_{\text{ön test}}=57,61$; $\bar{x}_{\text{son test}}=67,61$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=70,22$); Kişisel kontrol alt boyut ($\bar{x}_{\text{ön test}}=54,72$; $\bar{x}_{\text{son test}}=64,33$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=64,94$); Toplam ($\bar{x}_{\text{ön test}}=167,94$; $\bar{x}_{\text{son test}}=193,83$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=194,17$) ön test ile son test puan ortalamaları arasında ($p=0,00$), ön test ile kalıcılık testi puan ortalamaları arasında ($p=0,00$) etki düzeyi yüksek anlamlı fark bulunmuştur. Anlamlı farklılığın son test ve kalıcılık testi lehine olduğu belirlenmiştir. Çevreyle etkin temas alt boyutunda ise ($\bar{x}_{\text{ön test}}=55,61$; $\bar{x}_{\text{son test}}=61,89$; $\bar{x}_{\text{kalıcılık}}=59,00$) ön test ile son test puan ortalamaları arasında ($p=0,00$) etki düzeyi yüksek anlamlı fark bulunmuştur. Anlamlı farklılığın son test lehine olduğu belirlenmiştir.



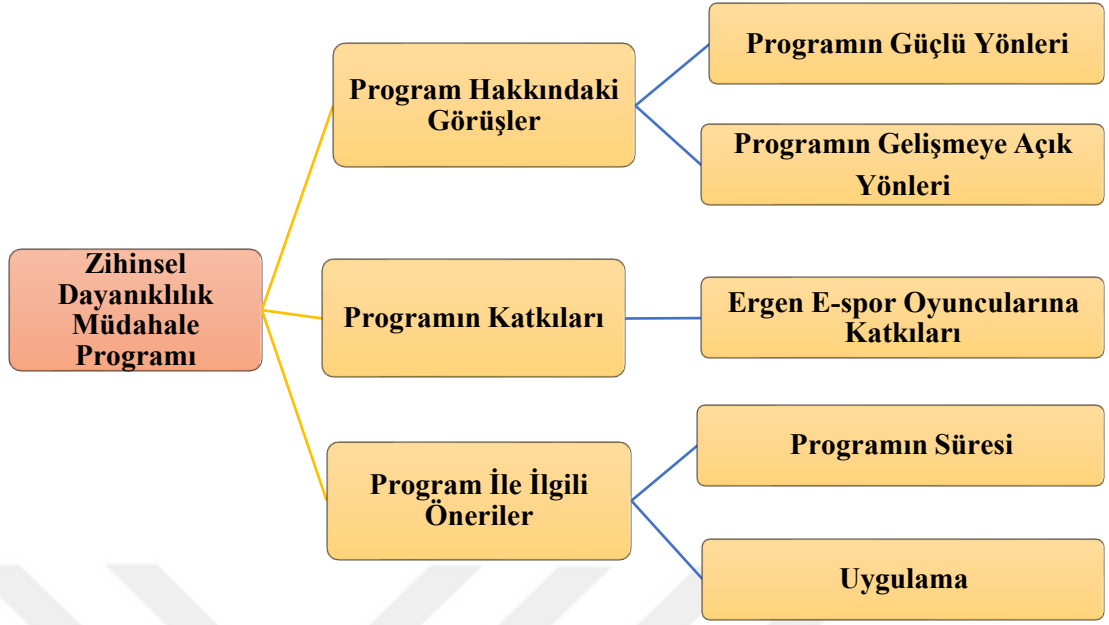
Şekil 3.6. Deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve alt boyutlarına ait ön test- son test- kalıcılık testi puan ortalamaları

Şekil 3.6.'da deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları incelendiğinde, deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının ön test puan ortalamalarına göre son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarının belirgin biçimde yükseldiği ve son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarının ise birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak ergenlik dönemindeki e-spor oyuncularına uygulanan ZİDAM Programının ergenlik dönemindeki ergen e-spor oyuncuları üzerinde etkili olduğu ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarını arttırdığı ve etkinin artarak devam ettiği görülmüştür.

3.2.Nitel Bulgular

Nitel bulgularda, ZİDAM Programı tamamlandıktan sonra ebeveyn yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla ergen e-spor oyuncularının ebeveynleriyle yapılan görüşmelere ait bulgular incelenmiştir. Deney grubundaki ergen e-spor oyuncuların ebeveynleri ile yapılan görüşmeler doğrultusunda temalar ve alt temalar oluşturularak analiz edilmiştir. ZİDAM Programı hakkında ergen e-spor oyuncularının ebeveynlerinin görüşlerine ilişkin temalar ve alt temalara Şekil 3.7.'de yer verilmiştir.



Şekil 3.7. ZİDAM Programı hakkında ergen e-spor oyuncularının ebeveynlerinin görüşlerine ilişkin temalar ve alt temalar

Şekil 3.7.’de görüldüğü gibi ZİDAM programı uygulandıktan sonra ebeveynlerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler; “program hakkında görüşler” “programın katkıları” ve “programa ilişkin öneriler” olmak üzere üç ana temaya ve bu temalara ilişkin alt temalara ayrılmıştır.

Ebeveynlerin program hakkındaki görüşleri “**programın güçlü yönleri**” ve “**programın gelişmeye açık yönleri**” olmak üzere iki alt temaya ayrılarak değerlendirilmiştir.

Programın güçlü yönlerine ilişkin ebeveynlerin görüşleri incelendiğinde; ebeveynler programın güçlü yönleri olarak programın içeriğine, yaş grubuna uygunluğuna, oyun temelli olmasına vurgu yapmışlardır. **Programın içeriği** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₁ “Uygulamayı çocuklar açısından oldukça faydalı buldum. Hem içeriği hem de uygulama biçimi çocukların ilgisini çekecek şekilde hazırlanmış. Severe geldi etkinliklere.”, E₃ “Programın içeriğini ve uygulama tarzını çok başarılı buldum. Sinirden telefonuna zarar verdiği çok olmuştur. Şimdi daha sakin oynuyor”, E₅ “Çok yaratıcı ve çağın ihtiyaçlarına cevap veren bir eğitim. Çocuklarımızın bu gibi eğitimlere ihtiyaçları var”, E₆ “Programın içeriğine birebir dahil olamasak da dışarıdan gözlemlediğimiz kadarıyla çocuklar hem eğleniyor hem de kendilerini geliştiriyor.”, E₁₄ “Çocuğumun sadece oyunla değil, aynı zamanda zihinsel becerilerle de destekleniyor olması beni çok memnun etti.” şeklinde açıklamıştır. **Yaş grubuna uygunluğuna** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₂ “Program başta

bana biraz uzun geldi ama çocuğumun ilgisini çekecek şekilde tasarlanmış. Sıkılmadan katıldı.”, E₁₄ ise “Açıkçası ilk başta tam olarak neyle karşılaşacağımızı bilmiyorduk ama süreç ilerledikçe programın oldukça faydalı ve profesyonelce hazırlandığını fark ettik. Çocuğumun sadece oyunla değil, aynı zamanda zihinsel becerilerle de destekleniyor olması beni çok memnun etti.” E₁₅ ise “Programın dili, etkinlikleri ve uygulama biçimi çocuğun yaşına çok uygundu. Tam yerinde müdahaleler içeriyordu.” şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir. **Oyun temelli yapısına** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₁ “Çocuğum oyun oynarken sadece eğlenmiyor, öğrendiklerini de uygulamaya çalışıyor.”, E₃ “E-sporun sadece oyun olmadığını anlaması çok kıymetliydi.”, E₆ “Program sayesinde çocuğum sadece oyun oynayan bir birey değil, aynı zamanda e-spor kariyeri açısından desteklenen birine dönüştü.”, E₇ “Program sayesinde çocuğumun oyunlara olan ilgisi daha bilinçli bir hale geldi. Eskiden tamamen eğlence odaklıydı, şimdi bir amaç doğrultusunda oynuyor.”, E₁₀ ise “Artık başarısızlık karşısında çözüm üretmeye çalışıyor. Eskiden hemen kabullenip pes ederdi.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır.

Programın gelişmeye açık yönlerine ilişkin ebeveynlerin görüşleri incelendiğinde; ebeveynler programın gelişmeye açık yönleri olarak aile katılımının, etkinlik süresi ve yoğunluğu ile materyallerin sınırlı olmasına vurgu yapmışlardır. **Aile katılımının sınırlı olmasına** yönelik görüşlerini ebeveynlerden E₁ “Aile katılımını biraz daha artıracak bir etkinlik eklenebilir. Örneğin final oturumuna veliler de çağrılabilir.”, E₈ “Çocukların bireysel gelişimini velilere gösteren küçük değerlendirme kartları verilebilir.”, E₁₂ “Bizler sürecin içerisinde çok yer alamadık. Belki biz de bu yönde eğitim almalıyız.”, E₁₀ “Ailelere yönelik 2-3 oturumluk mini seminerlerle desteklenmesi çok iyi olur. Biz daha etkin şekilde katılabilirdik.”, E₁₃ ise “Bizlerin de süreç içerisinde yer almamız belki çocuklara daha fazla katkı vermemizi sağlayabilirdi.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır. **Etkinlik süresi ve yoğunluğunun sınırlı olduğuna** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₂ “Oturumlar güzel planlanmış ama bazı etkinliklerin süresi fazla uzun olabilir. Çocuklar koştur koştur geliyorlar yetiştirmeye çalışıyorlar.”, E₇ “Etkinlikler zengin ve çeşitli. Sadece bazı teknik kavramlar çocuklara açıklanırken daha basit bir dil kullanılabilir. Evde bazı konuları anlamadığını söyledi.”, E₉ “Program çok detaylı ve kapsamlı. Ancak süre açısından bazı oturumlar kısaltılabilir.”, E₁₁ ise “Belki 1-2 oturum açık havada yapılıyorsa, çocukların enerjisini daha sağlıklı boşaltması sağlanabilirdi.” şeklinde görüşlerini ifade etmiştir. **Materyal kullanımının sınırlı olduğuna** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₆ “Programı destekleyecek şekilde çocuklara yönelik kısa animasyonlar ya da videolar eklenebilir.”, E₇ “Program sırasında yapılan etkinliklerin bir albüm haline getirilmesi çocuklar için güzel bir anı olur.”, E₈ “Odasında bazı değişiklikler yaptı ve çizelge tuttuğunu gördüm.”, E₉ “Program boyunca

yapılan kazanımların özetlendiği bir broşür hazırlanabilir. Bu broşür bizlerle paylaşılabilir”, E₁₀ ise “Dijital uygulamalarla desteklenebilir.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır.

ZİDAM Programı uygulandıktan sonra ebeveynlerin programın katkıları hakkındaki görüşleri “**Programın Katkıları**” temasında değerlendirilmiştir. **Bu kapsamda programın ergen e-spor oyuncularına katkılarına ilişkin ebeveynlerin görüşleri** incelendiğinde; stresle başa çıkma, özgüven, sosyal ilişkilerde iyileşme, öfke kontrolü, problem çözme ve karar alma becerileri olduğuna ilişkin görüşler bildirdikleri görülmektedir. **Stresle başa çıkma becerilerine** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₁ “Sınav dönemi geldiğinde kendi kendine ‘derin nefes alma’ alıştırmaları yapıyor.”, E₂ “Bir maçı kaybettiğinde eskisi gibi öfkelenmedi. Bunu bana özellikle anlatması beni çok etkiledi.”, E₅ “Oyunlarda arada nefes egzersizi yaptıktan sonra rahatladığını söyledi.”, E₆ “Baş edemediği bir durumla karşılaştığında, oturup 10’a kadar sayıp derin nefes alıyor. Bunu programdan öğrendiğini söyledi.”, E₈ ise “Strese girdiğinde ellerini açıp kapatma egzersizini yaptığını gözlemledim. Bu basit ama etkili bir yöntem olmuş.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır. **Özgüven gelişimine** yönelik görüşlerini ebeveynlerden E₂ “Özellikle öz güveninde artış oldu. Kendi kararlarını daha rahat alıyor.”, E₄ “Kendi kendini motive edebiliyor. Bu benim için çok büyük bir kazanım.”, E₆ “Eskiden çok çabuk demotive olurdu, şimdi ise daha sabırlı davranıyor. Bir maçta kaybettikten sonra ‘sonrakini kazanacağım’ dediğini duymak beni çok şaşırttı.”, E₁₁ “Özellikle özgüveni gözle görülür şekilde arttı. Artık hem oyun içinde hem okulda kendine daha çok güveniyor.”, E₁₄ ise “Çocuğumda özellikle özgüven anlamında ciddi bir artış oldu. Daha önce maç kaybettiğinde hemen moral bozukluğu yaşırdı, şimdi daha olgun ve sakin tepkiler veriyor.” şeklinde görüşlerini ifade etmiştir. **Sosyal ilişkilerin gelişimine** yönelik görüşlerini ebeveynlerden E₁ “Okulda daha çok arkadaş edindi.”, E₆ “Sosyal çevresinde çok daha rahat iletişim kuruyor. Artık dijital arkadaşlıklarla sınırlı değil, normal hayattaki arkadaşlarıyla da yüz yüze daha fazla zaman geçiriyor.”, E₇ “Online arkadaş çevresinden biraz uzaklaştı ve okuldan arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirmeye başladı. Arkadaş ilişkileri güçlendi.”, E₈ “Artık eve geldiğinde yaşadıklarını anlatıyor. Daha önce içine kapanıktı. Şimdi bizle daha çok şey paylaşıyor.”, E₁₄ ise “Daha sosyal biri oldu. Eskiden içine kapanıktı. Şimdi hem okulda hem aile içinde çok daha paylaşımcı.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır. **Öfke kontrolü gelişimine** yönelik görüşlerini ebeveynlerden E₂ “Bir maçı kaybettiğinde eskisi gibi öfkelenmedi. Bunu bana özellikle anlatması beni çok etkiledi.”, E₄ “Sınavdan düşük aldığında ‘bir sonraki hedefim daha yüksek’ dedi. Önceden ağlardı.”, E₅ “Oyun oynarken eskisi gibi sinir atakları geçirmiyor. Kaç defa telefon kırdı bir bilerseniz. Artık daha sakin sırf bu yüzden bile bu program tüm çocuklara uygulanmalı.”, E₉ “Duygularını bastırmak yerine yönetmeye başladı. Özellikle öfke kontrolü konusunda daha iyi olduğunu söyleyebilirim.”, E₁₀ ise “Özellikle kaybettiğinde

aşırı sinirlenirdi. Telefonu atmışlığı bile vardı. Artık daha sakin. Sakinleşmesi gerektiğini programdan öğrendiğini söyledi.” şeklinde görüşlerini ifade etmiştir. **Problem çözme ve karar alma becerilerindeki gelişmelere** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₂ “Kendi kararlarını daha rahat alıyor.”, E₄ “Kendi kendini motive edebiliyor. Bu benim için çok büyük bir kazanım.”, E₇ “Bir oyunda hata yaptığında sinirlenip bırakmak yerine hatayı çözüm bulmaya çalışıyor.”, E₁₀ “Artık başarısızlık karşısında çözüm üretmeye çalışıyor. Eskiden hemen kabullenip pes ederdi.”, E₁₃ ise “Bir tartışma yaşadığında kendini ifade edebilmek için düşünme süresi yaratıyor. Bu çok değerli bir beceri.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır.

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı uygulandıktan sonra ebeveynlerin program ile ilgili öneriler hakkındaki görüşleri “**Programın Süresi**” ve “**Uygulama**” temasında değerlendirilmiştir. **Programın Süresine ilişkin ebeveynlerin görüşleri** incelendiğinde; yeterli ve uzun oturumlar olduğuna ilişkin görüşler bildirdikleri görülmektedir. **Yeterliliğe** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₂ “Program başta bana biraz uzun geldi ama çocuğumun ilgisini çekecek şekilde tasarlanmış. Sıkılmadan katıldı.”, E₃ “Program genel olarak çok iyiydi.”, E₆ “Program son derece başarılı.”, E₉ “Program çok detaylı ve kapsamlı. Ancak süre açısından bazı oturumlar kısaltılabilir.”, E₁₄ ise “Programın oldukça faydalı ve profesyonelce hazırlandığını fark ettik.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır. **Oturum sürelerinin uzunluğuna** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₉ “Program çok detaylı ve kapsamlı. Ancak süre açısından bazı oturumlar kısaltılabilir.”, E₁₁ ise “Belki 1-2 oturum açık havada yapılıyorsa, çocukların enerjisini daha sağlıklı boşaltması sağlanabilirdi.” şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir.

Uygulamaya ilişkin ebeveynlerin görüşleri incelendiğinde; etkili, ergen e-spor oyuncuların yaşına uygun olduğuna ilişkin görüşler bildirdikleri görülmektedir. **Programın etkili olduğuna** dair görüşlerini ebeveynlerden E₅ “Gerçekten fark yaratan bir proje olmuş.”, E₆ “Program son derece başarılı.”, E₁₁ “Program baştan sona çok profesyonelce hazırlanmış. Çocuğumun sadece oyun becerileri değil, kişisel gelişimi de desteklendi.”, E₁₄ “Programın oldukça faydalı ve profesyonelce hazırlandığını fark ettik.”, E₁₅ ise “Programın başından sonuna kadar emek harcandığı çok belli. Emeği geçenlere teşekkür ediyorum.” şeklinde görüşlerini açıklamıştır. **Ergen e-spor oyuncuların yaşına uygunluğuna** ilişkin görüşlerini ebeveynlerden E₂ “Program başta bana biraz uzun geldi ama çocuğumun ilgisini çekecek şekilde tasarlanmış. Sıkılmadan katıldı.”, E₇ “Etkinlikler zengin ve çeşitli. Sadece bazı teknik kavramlar çocuklara açıklanırken daha basit bir dil kullanılabilir.”, E₁₅ ise “Programın dili, etkinlikleri ve uygulama biçimi çocuğun yaşına çok uygundu. Tam yerinde müdahaleler içeriyordu.” şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir.

4. TARTIŞMA

Ergenlik dönemi, çocukluk evresini takip eden ve bireyin yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan kritik bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde meydana gelen fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimler, bireyin içsel dengesinde geçici bozulmalara yol açabilmektedir. Ancak bu geçici dengesizlikler, ergenlik sürecinin tamamlanmasıyla birlikte yerini yeniden kurulan bir dengeye bırakmakta ve birey, yetişkinlik dönemine daha bütünleşmiş bir şekilde geçiş yapmaktadır (Yavuzer, 2013). Ergenlik döneminde bireyde meydana gelen değişimler, yaşanan stres durumuna gösterilen tepkileri ve uyum sonraki gelişim dönemlerini de etkilemektedir. Bu dönemdeki bazı ergenler karşılaştıkları olumsuzluklarla daha iyi başa çıkarken bazıları ise yetersiz kalmaktadır. Bu dönemde yaşanan değişimler, bireyin stres durumlarına verdiği tepkileri ve sonraki gelişim dönemlerine uyumunu doğrudan etkileyebilmektedir. Bazı ergenler karşılaştıkları zorluklarla daha etkili şekilde başa çıkabilirken, bazıları ise yetersiz kalabilmektedir. Bu durum, ergenler arasındaki bireysel farklılıkların önemini ortaya koymaktadır (Eminağaoğlu, 2006). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık önemli bir bireysel koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır.

Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip bireylerin stresin olumsuz etkilerine karşı daha dirençli oldukları, depresyon gelişimini önlemede avantaj sağladıkları ve yaşam doyumlarını koruma eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Zihinsel dayanıklılık, bu yönüyle ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığı destekleyen temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel kaynaklarını etkili biçimde kullanabilen ve uygun başa çıkma stratejilerini uygulayabilen bireyler, özellikle spor gibi stres düzeyi yüksek alanlarda psikolojik sıkıntılarla daha başarılı biçimde baş edebilmektedir (Dagnall vd., 2021). Ergenlik döneminde stresle başa çıkma becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri, bireyin psikolojik uyumunu ve genel yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle yüksek stresli ortamlarda, zihinsel dayanıklılığın psikolojik sağlamlık açısından belirleyici bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, son yıllarda hızla büyüyen ve profesyonelleşen e-spor endüstrisi, ergenler için hem bir fırsat hem de önemli psikolojik riskler barındıran bir alan hâline gelmiştir. E-spora katılımın artmasıyla birlikte, bu alandaki ergenlerin yoğun rekabet, performans baskısı ve dijital ortama bağlı yaşam tarzı gibi faktörlerle karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar, profesyonel e-spor oyuncularını arasında depresyon, anksiyete, psikolojik sıkıntı ve düşük zihinsel iyi oluş gibi ruh sağlığı sorunlarının hem genel popülasyona hem de geleneksel sporculara kıyasla daha yüksek oranlarda

görüldüğünü ortaya koymuştur (Kusan vd., 2025; Sharpe ve Birch, 2024; Yin vd., 2020). Bu durum, zihinsel dayanıklılığın e-spor bağlamında da koruyucu bir rol oynayabileceğini ve özellikle ergen oyuncular için psikolojik iyi oluşu destekleyici müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

E-spor gibi erken yaşta yoğun bir rekabet ortamına girilen alanlarda zihinsel dayanıklılık, oyuncuların hem performansını hem de duygusal iyi oluşunu destekleyen kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık seviyesinin yüksek olmasının, yalnızca spor performansı üzerinde değil, aynı zamanda bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri ve genel yaşam başarıları üzerinde de olumlu etkiler sağladığı görülmektedir (Kurtulget vd., 2018). Hollist'in (2015) belirttiği gibi, e-spor oyuncularının profesyonelleşme yolunda yeterli eğitim ve deneyime sahip olmaması, bu alanda erken yaşta emekliliğe ve tükenmişliğe yol açabilmektedir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılık becerilerinin erken yaşta kazandırılması, oyuncuların kariyer sürdürülebilirliğini destekleyecek bir strateji olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik programların, yalnızca bireysel gelişime katkı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda sporcuların uzun vadeli başarısını destekleyerek alanın profesyonelleşmesine de katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Birch vd. (2024) tarafından yürütülen çalışmada, profesyonel e-spor organizasyonlarında yer alan e-spor oyuncuların yalnızca %13'ü mevcut veya önceki takımları tarafından zihinsel sağlık desteği aldığını bildirirken, %68,6'sı ise böyle bir desteğin kendilerine hiç sunulmadığını belirtmiştir. Bu bulgu e-spor oyuncularının, organizasyonlar içinde ruh sağlığı kaynaklarının ve destek sistemlerinin artırılmasına duyulan kritik ihtiyacı vurgulamaktadır. E-sporun sürdürülen ve stresli antrenman ile şiddetli rekabeti, e-spor oyuncuları üzerinde zararlı sonuçları olan olumsuz risklere yol açabilmektedir (Yin vd., 2020). E-spora erken yaşta başlayan oyuncular, ortalama 14-15 yaşlarında profesyonel olup, 20-22 yaşlarında emekliliğe ayrılmaktadır (Hollist, 2015). Türkiye'de dört milyon genç e-spor oyuncusu olduğu tahmin edilmektedir (DHA, 2020). E-sporda kariyer planlaması yapan ergenleri inceleyen Hollist (2015), birçok e-spor oyuncusunun profesyonelleşme yolunda eğitimsiz ve deneyimsiz olduğunu belirtmiştir.

Kurtulget vd. (2018) yaptıkları çalışmada basketbolcuların tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının sporda yaşadıkları tükenmişliği belirlemedeki rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 55'i kadın 84'ü erkek olmak üzere 138 basketbolcu katılmıştır. Çalışmanın sonucunda zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan oyuncuların, sporcu performansı üzerinde

olumsuz etkiye sahip olan tükenmişliği daha az seviyede yaşadıkları belirtilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin zihinsel dayanıklılık durumlarının yüksek olmasının hem günlük hayatta hem de spor alanında başarılı olmayı desteklediği görülmüştür. Bu sonuç, zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilir bir beceri olduğunu ve uygun müdahale programlarının bu gelişime katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, ergenlik dönemindeki e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerine ilişkin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu becerilerin geliştirilmesine yönelik müdahale programlarının oluşturulması önem arz etmektedir. Bu düşünceden hareketle bu çalışma, ZİDAM Programı'nın ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarına ve stresle başa çıkma düzeylerine etkisinin belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda, ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğine ait ön test, son test ve kalıcılık test sonuçları ile ebeveyn görüşlerine ilişkin analizler yapılmıştır.

ZİDAM Programının, ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bu araştırmada, deney ve kontrol gruplarındaki ergen e-spor oyuncularının ön test puanlarının birbirine yakın olduğu ve ön test puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu durum aynı zamanda araştırmanın deneysel çalışmadaki metodolojik gereklilikleri yerine getirdiğini de göstermektedir. Nitekim deneysel desende yapılmış olan araştırmanın örneklem grubu oluşturulurken gruplar; katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri, okulun bulunduğu konum, mekân ve uygulanan eğitimin süreci gibi birtakım sınırlılıklar göz önünde bulundurularak eşleştirilmiştir. Bu yaklaşım grupların denkliği için kesin bir sonuç vermese ve önemli bir sınırlılık olarak görülse de deneysel işlem öncesi uygulanan ön test sonuçları sınırlılıkların araştırmayı etkilemediğini ve deney ve kontrol grubunun birbirine denk olduğunu da göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2017). Bu doğrultuda, elde edilen sonuçların mevcut deneysel çalışmadaki metodolojik gerekliliklerin yerine getirildiğini göstermektedir.

Araştırma sonucunda ZİDAM Programı uygulanan deney grubundaki ergen e-spor oyuncularının son test puanlarının kontrol grubunda bulunan ergen e-spor oyuncularına oranla yükseldiği görülmektedir. Elde edilen bu sonuç deney grubuna uygulanan eğitim programının deney grubunda bulunan ergenlik dönemindeki e-sporculara fayda sağladığı ve ergen e-spor oyuncularının program sonrasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığını ve stresle başa çıkabildiklerini göstermektedir. Aynı zamanda ebeveynlerle yapılan görüşmelerde de ebeveynler, ergen e-spor oyuncularının eskisine oranla strese girdiği durumlarda farklı stratejileri ergen e-spor oyuncularının uyguladığını ifade etmişlerdir. Bu durum eğitim

programının kazanımlarının ergen e-spor oyuncularının davranışlarına da yansıdığını göstermesi açısından da önemlidir. Eğitim programının bu başarısını ise ergen e-spor oyuncularının aktif olarak programa katılmalarına, her hafta onları düşündüren etkinliklerin gerçekleştirilmesine ve gelişimsel özelliklerine bağlı olarak programın hazırlanmasına bağlamak mümkündür. Bilindiği gibi öğretilmesi hedeflenen davranışın öğrenende yer etmesi açısından gerekli olan önemli noktalardan biri, öğrenenlerin eğitim yaşantısında bizzat yer almalarıdır (Çetinkaya, 2017; Korucu ve Kabak, 2020). Öğrenenlerin kendi sorumluluklarını yüklenmeleri ve bu kapsamda eğitime dahil olmaları, onların hem isteyerek programda yer almalarının devamını sağlamakta hem de sonraki süreçlerde oldukça önemli olabilmektedir (Kandır ve Türkoğlu, 2017). ZİDAM Programında ergen e-spor oyuncularına aktif yaşantılar sağlanması ve bu aktif yaşantıların gelişimsel özellikleri ile bağlantılandırılmasına önem verilmiştir. Ergenlik dönemindeki e-spor oyuncularının önemli olan gelişimsel özelliklerinden biri ise ergen benmerkezciliği olabilmektedir. Bir başka ifadeyle ergen kendini dünyanın konumuna yerleştirmekte ve bu konumla etrafındaki insanlara bakmakta, risk alacak davranışlar içerisinde yer alabilmektedir. Tüm bu özellikler ise onun dikkatinin dağılmasına yol açabilmekte ve başarısız olmasına, bu başarısızlık ise stresi deneyimlemesine sonrasında ise yapacağı etkinliklerden, sosyal ilişkilerden ve sosyal ortamlardan vazgeçmesine neden olabilmektedir (Alakoç Pirpir ve Yıldız Çiçekler, 2018; Santrock, 2016). Müdahale programının içeriklerinde ve amaçlarında da ergenlik dönemindeki e-spor oyuncularının dikkat, konsantrasyon, stres yönetimi becerilerine ağırlık verilmesi, ebeveynlerin de ifade ettiği gibi ergen e-spor oyuncularının bu davranışları farklı aktivitelere uygulamasıyla sonuçlanmış ve aynı zamanda da son test puanlarına yansımıştır. Yapılan araştırmalarda, ergenlik dönemindeki e-spor oyuncularına uygulanan bilişsel ya da zihinsel beceri eğitimlerinin zihinsel dayanıklılıkları üzerinde önemli etkisinin olduğunu göstermiştir (Bell vd., 2013; Cowden vd., 2016; Karakoç, 2023; Rasti vd., 2015)

Araştırma sonucunda deney grubunda yer alan ergen e-spor oyuncuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve kişilerarası yeteneklere güvenme, duyguları kontrol etme, kendini adama alt boyutları ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve tüm alt boyutlarına ait son test ve kalıcılık testi sonuçlarının ön test puanlarından yüksek olduğu, son test puanları ile kalıcılık testi puanlarının birbirine yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle deney grubunda yer alan ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileri zamanla artış göstermiş ve artmaya devam etmiştir. Elde edilen bu durumu programın süresine bağlamak mümkündür. Ergen e-spor oyuncularının sekiz hafta boyunca 16 oturum halinde zihinsel dayanıklılık ve stresle baş etme konusunda etkili stratejiler öğrenmeleri ve bunları denemeleri zaman içinde öğrenmiş oldukları davranışlarına

yansıtımlarına neden olmuş ve ifade edilen bu davranışlar zaman içinde artmaya devam etmiştir. Nitekim ebeveynler de oturumların çok zengin olduğundan ve oturumların uzunluğundan bahsetmiş, bazı ebeveynler ise oturumların kısalabileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda ebeveynler oturumların oldukça başarılı ve çocuk merkezli olarak hazırlandığından bahsetmişlerdir. Diğer taraftan, Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının zorluklarla mücadele etme, bireysel yeteneklere güvenme ve yaşamı kontrol etme alt boyutlarda beklenen düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu alt boyutlara yönelik içeriklerin, müdahale programında yeterince yoğun işlenmemiş olması ya da uygulamaların bu alanlarda davranışsal düzeyde içselleştirme fırsatı sunmamış olması da anlamlı bir farkın oluşmamasında etkili olmuş olabilir. Davranışın kalıcı hale gelmesinde önemli olan hususlardan biri hiç kuşkusuz bu davranışın sürekli tekrarlanmasıdır (Lorencatto vd., 2013; Sklad vd., 2012). Davranışın sürekli tekrarlanması sonucunda, o davranış bireyin davranış repertuarına girmekte ve belirli bir süre sonra otomatikleşmektedir. Aynı zamanda bir davranışın alışkanlık haline gelmesine katkı sağlayan bir diğer durum ise bu davranışın farklı şekillerde sergilenmesidir. Bir başka ifadeyle farklı şekillerde sergilenen davranışların da belirli bir süre sonra otomatik hale gelmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Cao, 2010; Moller vd., 2017; Sklad vd., 2012). Bu kapsamda uzun sürelerle uygulanan eğitim programlarında, farklı yöntem ve tekniklerin uygulanması ebeveynlerin de belirttiği gibi ergen e-spor oyuncuların günlük hayatta alışkanlık geliştirmelerine neden olmuş, bu durum da son test ve kalıcılık sonuçlarına yansımıştır. Gerek stresle başa çıkma gerekse zihinsel müdahaleye yönelik yapılan eğitim programlarında sürenin uzadıkça, dayanıklılığın artmasının ve stresle baş etme becerilerinin geliştiğine yönelik sonuçlar (Arslan, 2018; Keleş vd., 2024; Lin vd., 2017; Yılmaz ve Talu, 2022) da araştırmanın bulgularını doğrulamaktadır.

Zihinsel dayanıklılık ve stresle baş etmede önemli olan bir diğer olgu etrafı anlamlandırabilme, bir diğer deyişle gerçekçi olarak hayatı tanımadır. Özellikle bu durum ergenlik döneminde daha da öne çıkmaktadır. Ergenlik dönemindeki e-spor oyuncular gelişimsel özellik olarak etrafı anlamlandırmakta zorluk yaşadıkları gibi, gelişimsel bir özellik olarak kim olduklarını ve ileride ne yapmak istediklerini de sorgulamaktadır (McGeown vd., 2017; Ni vd., 2024; Sağkal ve Özdemir, 2019; Zalewska vd., 2019). Bu kapsamda özellikle e-spor oynayan ergenlerin ifade edilen durumlarda zorluklarla karşılaşmaları da kaçınılmaz olabilmektedir. Nitekim E-spor ile erken yaşta tanışmış ve profesyonel e-spor oyuncusu olmak için çaba sarf eden ergenler, bu aşırı rekabetçi topluluktan, sponsorlardan, koçlardan ve hatta ekip arkadaşlarından gelen yoğun baskı ve stres ile başa çıkmak zorundadır (Bányai vd., 2020; Seo, 2016). Stresle başa çıkma, temel olarak stresi insan yaşantısından uzaklaştırmak, sonuçlarını en az indirmek ya da yok etmeye yönelik çaba sergilemek ve stresin etkisini olumlu

düzeyde tutabilmektir. Stresin insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olduğundan, başa çıkma becerisinin temel amacının, stresin yaşantı üzerinde yarattığı olumsuz sonuçlardan korumak olduğu görülmektedir (Hisli Şahin, 1998). Günümüzde sporcuların fiziksel dayanıklılıkları başarı için yetersiz kalabilmektedir. Özellikle de ergen oyuncular yarışma anında ve sonunda kaygı, korku stres gibi bazı olumsuz psikolojik durumları daha sıklıkla yaşayabilmektedir. Oyuncular fiziksel performanslarını arttırmaya yönelik yaptıkları antrenmanların yanında, zihinsel performanslarını arttırmaya yönelik çalışmalar da yapmalıdır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Bu kapsamda hazırlanan ZİDAM programının hedef odaklı özelliği ve olaylara doğrudan temas etmesinin de ergenlik dönemindeki e-spor oyuncular üzerindeki etkide bulunduğu, bir başka ifadeyle ihtiyaçlarını karşıladığı ve son test ve kalıcılık test puanlarını yükselttiği düşünülmektedir. Dahası bu durum ebeveynlerin de görüşlerine yansımış ve ebeveynler ergen e-spor oyuncularının e-spora profesyonel bir gözle bakmaya başladıklarını ifade etmişlerdir.

Sporcuların fiziksel performansları kadar zihinsel performansları da başarı için kritik bir faktördür. Bu tür müdahale programlarının e-spor gibi yüksek baskı altında gerçekleşen spor dallarında uygulanması, oyuncuların psikolojik iyi oluşlarını destekleyerek tükenmişlik riskini azaltabilir ve kariyer sürdürülebilirliklerini artırabilir. Zihinsel dayanıklılığın ve stresle başa çıkma becerileri gelişiminin yalnızca bireysel düzeyde değil, çevresel düzeyde de desteklenmesi gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini desteklemeye yönelik müdahaleler, oyuncuların stresle baş etme kapasitelerini geliştirirken, aile, takım, antrenör gibi mikrosistemlerle olan ilişkilerini de destekleyebilir. Uzun vadede ise bu tür uygulamalar, sadece bireyin performansını değil, zihinsel dayanıklılığın iyi oluşunu ve kariyer sürdürülebilirliğini de destekleyerek, daha sağlıklı bir gelişim süreci sağlar. Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalara verilen önemin daha da artması gerektiğini göstermektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmada, ZİDAM Programı geliştirilmiş, hazırlanan program 15- 18 yaş arasındaki strateji, rekabet ve harekete dayalı (futbol, basketbol, araba yarışı gibi) oyunlar oynayan e-spor oyuncularına uygulanmış ve ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin uygulanan ZİDAM programı ile değişip değişmediği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin ön testlerinden alınan puanların deney ve kontrol gruplarında farklılaşmadığı; son test puanları arasında istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda araştırma sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

- Deney ve kontrol grubundaki ergen e-spor oyuncularının Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin son test puan ortalamaları incelendiğinde “zorluklarla mücadele etme”, “bireysel yeteneklere güvenme” ve “yaşamı kontrol etme” alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, “kişilerarası yeteneklere güvenme”, “duyguları kontrol etme”, “kendini adanma” ve Zihinsel Dayanıklılık toplam puan ortalamalarına bakıldığında sonuçların deney grubu ergen e-spor oyuncular lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.
- Deney ve kontrol grubunda yer alan ergen e-spor oyuncuların Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği tüm alt boyutlar ve toplam puan ortalamalarına bakıldığında sonuçların deney grubu ergen e-spor oyuncular lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.
- Ebeveynler programın ergen e-spor oyuncularında yaptığı değişimleri; stresle başa çıkma, özgüven, sosyal ilişkilerde iyileşme, öfke kontrolü, problem çözme ve karar alma becerilerinin gelişmesine katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Buradan hareketle ZİDAM Programının ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik etkili bir program olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda uygulamaya ve ileri araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Araştırmada uygulanan ZİDAM Programı, sekiz hafta boyunca haftada iki gün şeklinde uygulanmıştır. Program ergen e-spor oyuncularını üzerinde etkili olsa da sonuçlarının etkili ve kalıcı olmasında daha uzun süreli programların geliştirilmesi etkili sonuçlar doğurabilir.
- E-spor kulüplerinde düzenli olarak ZİDAM Programının uygulanması sağlanabilir. Özellikle turnuva öncesi ve sonrası dönemlerde oyuncuların psikolojik sağlamlıklarını artırmak ve stres yönetim becerilerini geliştirmek için bu tür programlar standart hale getirilebilir.
- Zihinsel dayanıklılık ve stres yönetimi konularında eğitimciler ve antrenörler için eğitim programları düzenlenebilir. Bu sayede, ergen e-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişimi sürdürülebilir hale getirilebilir.
- E-spor oyuncularını süreçte sadece tüketici boyutunda değil, aynı zamanda aktif katılımcı ve üretken bireyler olarak dahil olmaları sağlanabilir.
- Zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla çevrimiçi eğitim modülleri hazırlanabilir. Böylece, programa katılım coğrafi engeller olmaksızın sağlanabilir ve daha fazla ergene ulaşması sağlanabilir.

İleri Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Mevcut çalışmada kadın e-spor oyuncu sayısı düşüktür. Erkek ve kadın e-spor oyuncular arasındaki zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerinde farklılık olup olmadığına dair çalışmalar yapılabilir. Cinsiyetin müdahale programı üzerindeki etkisi detaylı bir şekilde incelenebilir.
- Mevcut çalışma 15-18 yaş arası ergen e-spor oyuncularını üzerinde olumlu etkilerine dair ilk kanıtları sağlamıştır. Gelecekte yapılacak çalışmaların farklı yaş grupları, konu ve alanlarda yapılmasının gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.
- Programın uzun dönemli etkilerini değerlendirmek amacıyla boylamsal çalışmalar yapılabilir. Bu tür araştırmalar, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerindeki değişimlerin sürdürülebilirliğini ve müdahalenin kalıcı etkilerini anlamak için önemli bir veri sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, G. (2020). Siber zorbalığın nedenleri üzerine kuramsal açıklamalar. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 149-167. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gpd/issue/54914/819442>
- Aksoy, Ö. N. (2020). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme düzeylerinin incelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 576-590. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/johass/issue/54512/710512>
- Alakoç Pirpir, D., & Yıldız Çiçekler, C. (2018). Fiziksel gelişim. Aral, N. & Temel, F. (Ed.), *Çocuk gelişimi içinde* (ss. 112-141). Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Aleksić, V. (2017). Early adolescents' digital gameplay preferences, habits and addiction. *Croatian Journal of Education*, 20(2), 463-500. <https://10.15516/cje.v20i2.2583>
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yönelimin rolü*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi.
- Altıntaş, A., & Bayar Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association.
- Andrews, S., & Crawford, C. (Ed). (2021). *Handbook of research on pathways and opportunities into the business of esports*. IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-7300-6.ch001>
- Aral, N., & Baran, G. (2016). *Çocuk gelişimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Aral, N., & Doğan Keskin, A. (2018). Examining 0-6 year olds' use of technological devices from parents' points of view. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 5(2), 317-348. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0054>
- Argan, M., Özer, A., & Akın, E. (2006). Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 1-11. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sybt/issue/11437/136524>
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Aslanyürek, D., & Demircioğlu, H. (2024). Ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 15-27. <https://doi.org/10.47479/ihead.1397390>
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydın, K. B. (2008). Development of strategies for coping with stress scale. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (30). <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1037/496>
- Ayhan, B. (2021). Türkiye'de e-spor üzerine yapılan akademik çalışmaların içerik analizi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 656-671. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/67938/1036316>

- Ayrancı, M., & Kaplan, A. (2024). Spor performansında zihinsel dayanıklılığın rolü: psikolojik faktörlerin etkisini inceleyen bir derleme çalışması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(2), 19–25. <https://www.turkishkinesiology.com/index.php/ukd/article/view/120>
- Bányai, F., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Király, O. (2020). Career as a professional gamer: Gaming motives as predictors of career plans to become a professional esports player. *Frontiers in Psychology*, 11, 1866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01866>
- Baltaş, A. & Baltas, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları* (36. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31–36. <https://psycnet.apa.org/record/2006-10574-005>
- Başal, H. A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye’de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 243-266. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/153315>
- Başören, M. (2024). *Ergenlik dönemi sorunları ve çözüm önerileri*. (1. Baskı). Ankara: Gülnar Yayınları.
- Baygöl, S. (2021). *Spor yöneticiliği öğrencilerinde e-spor katılımı, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı, problem çözme becerisi ve yaşam tatmininin incelenmesi (Batı Akdeniz örneği)* [Doktora Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., & Golden, K. D. (2016). Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(3), 338-347. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2016.113.01>
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Behnke, M., Stefanczyk, M. M., Zurek, G., & Sorokowski, P. (2023). Esports players are less extroverted and conscientious than athletes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 50–56. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0067>
- Bell, J. J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(4), 281–297. <https://doi.org/10.1037/a0033129>
- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *Nursing Plus Open*, 2, 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001>
- Bezci, Ş. (2010). *Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Bianchi-Berthouze, N., Kim, W. W. ve Patel, D. (2007). Does body movement engage you more in digital game play? and Why? *Affective Computing and Intelligent Interaction, Second International Conference, AII 2007*, (s. 102-113). Lisbon. https://doi.org/10.1007/978-3-540-74889-2_10
- Binay, H. B. ve Yüksel Şahin, F. (2025). Ergenlerin kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programı ile kaygı ve stresle başa çıkmaya yönelik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Klinik*

- Bingöl, U. & Çakır, Y. N. (2021). Impact of future expectations on career planning attitudes' of professional esports athletes. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 19(39), 203-224. <https://doi.org/10.35408/comuybd.738366>
- Birch, P. D., Smith, M. J., Arumuham, A., Ortiz de Gortari, A., & Sharpe, B. T. (2024). The prevalence of mental ill health in elite Counter-Strike athletes. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.1123/jege.2024-0006>
- Blinka, L. & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2). <https://10.5817/CP2014-2-6>
- Bozkurt, A. (2014). Homo Ludens: Dijital Oyunlar ve Eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-21. <https://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/pdfViewer/index.xhtml?uId=1382&ioM=Paper&preview=true&isViewer=true#pagemode=bookmarks>
- Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American Psychologist*, 34(10), 844-850. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.844>
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Büyüköztürk, Ş., (2013). *Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı*. (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüksirin Günay, B. (2024). *Sağlık çalışanlarında psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma tarzları, iş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Cadime, I., Ribeiro, I., & Lorusso, M. L. (2025). Cognitive and linguistic development in children and adolescents. *Children*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.3390/children12010012>
- Campbell, M. J., Toth, A. J., Moran, A. P., Kowal, M., & Exton, C. (2018). eSports: A new window on neurocognitive expertise?. *Progress in Brain Research*, 240, 161-174. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.09.006>
- Cao, L. (2010). In depth behavior understanding and use: The behavior informatics approach. *Information Sciences*, 180(17), 3067-3085. <https://doi.org/10.1016/j.ins.2010.03.025>
- Carter, H. (2024). Mental toughness and resilience in elite athletes. *Journal of Frontiers in Multidisciplinary Research*, 5(2), 8-10. https://www.multidisciplinaryfrontiers.com/uploads/archives/20250218173121_48.pdf
- Chisholm, J. D., Hickey, C., Theeuwes, J. & Kingstone, A. (2010). Reduced Attentional Capture In Action Video Game Players. *Attention, Perception ve Psychophysics*, 72(3), 666-671. <https://doi.org/10.3758/APP.72.3.667>
- Chiu, W., Fan, T. C. M., Nam, S. B., & Sun, P. H. (2021). Knowledge mapping and sustainable development of esports research: A bibliometric and visualized analysis. *Sustainability*, 13(18), 10354. <https://doi.org/10.3390/su131810354>

- Chung, T., Sum, S., Chan, M., Lai, E., & Cheng, N. (2019). Will esports result in a higher prevalence of problematic gaming? A review of the global situation. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 384–394. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.46>
- Civan Kemiksiz, R. (2019). *Çevrimiçi bağımlılığın habitatu: Çevrimiçi oyuncuların e-spor faaliyetleri ve oyun bağımlılığı ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi.
- Cocoradă, E., & Mihalaşcu, V. (2012). Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 188-192. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.109>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal Of Sport Psychology*, 39(3), 192-204.
- Cowden, R.G., Meyer- Weitz, A., & Asante, K.O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., & Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1/2). <https://doi.org/10.17159/sajs.2019/5271>
- Creswell, J. W., Clark V. P. L. (2014). Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi (S. B. Demir ve Y. Dede, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, H. (2013). Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Görüşleri ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 138-150. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17383/181584>
- Çakır, D. (2024). *13 – 17 yaş aralığında taekwondo sporcularının müsabaka öncesi zihinsel dayanaklılık ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Çalışkan, F. (2020). *E-sporcularda oyun oynama süresinin el becerisi, el reaksiyon zamanı, el ve parmak kavrama kuvveti üzerine etkisi ile uluslararası oyuncu sıralaması arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çavuş, S., Ayhan, B. & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ikad/issue/72974/992418>
- Çelenk, B., & Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/54055/714168>

- Çetin, S., & Ekinci, O. (2025). Investigation of Coping Styles and Related Variables in Adolescents with and without ADHD. *Current Research in Social Sciences*, 11(1), 86-103. <https://doi.org/10.30613/curesosc.1505093>
- Çetinkaya, M. (2013). Fen eğitiminde modelleme temelinde düzenlenen kişiselleştirilmiş harmanlanmış öğrenme ortamlarının başarıya etkisi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 287-296. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/odusobiad/issue/30252/327146>
- Dagnall, N., Drinkwater, K. G., Denovan, A., & Walsh, R. S. (2021). The potential benefits of non-skills training (mental toughness) for elite athletes: Coping with the negative psychological effects of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 581431. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.581431>
- Demiral, İ. (2018). *Dijital oyun pazarında tüketici tercihleri (Türkiye ve İtalya'da eğitim gören üniversite öğrencilerinin karşılaştırmalı değerlendirilmesi)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Demirbaş, K. Y. (2015). Dijital oyunlara oyun türü yaklaşımlarının sorunları: "Platform Oyunları" Türü Örneği. *Selçuk İletişim*, 363-387. <https://doi.org/10.18094/si.05694>
- Demirel, Ö. (2020). *Eğitimde Program Geliştirme: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demirtaş, Z. (2017). Eğitimde Program Değerlendirme Yaklaşımlarına Genel Bir Bakış. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 756-768. <https://doi.org/10.19126/suje.388616>
- DHA. (2020, Nisan 5). Türkiye'de 4 milyon E-Spor oyuncusu ve takipçisi var. <https://www.hurriyet.com.tr/yerel-haberler/istanbul/merkez/turkiyede-4-milyon-e-spor-oyuncusu-ve-takipci-41012666>.
- Donati, M. A., Chiesi, F., Ammannato, G. ve Primi, C. (2015). Versatility and Addiction in Gaming: The Number of Video-Game Genres Played Is Associated with Pathological Gaming in Male Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 18(2), 129-132. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0342>
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniibid/issue/2689/35361>
- Dündar, G. (2015). Dijital oyunlarda toplumsal cinsiyet inşası: Warrior of nemesis örneği. 3. *Uluslararası İletişim Öğrencileri Sempozyumu* (s. 5). İzmir: Ege Üniversitesi.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2023). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Efe Ertürk, N. (2023). Stres ve kronik hastalıklar. *Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 75-84. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8296372>
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık)*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Erdoğan, M. & Bezci, Ş. (2023). *Fiziksel aktivite ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin uyku kalitesine etkisi*. Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub107>

- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57-64. <http://dx.doi.org/10.5336/sportsci.2014-42993>
- Ergün, M. & Özşür S., (2006). Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi. *Afyonkarahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2), 269-292. <https://sbd.aku.edu.tr/VIII2/mergun.pdf>
- Erişen, Y. (1998). Program geliştirme modelleri üzerine bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 13(13), 79-97. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/108239>
- Eroğlu, M. (2023). Çocukluk Döneminde Bilişsel Gelişim: Piaget ve Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramlarının incelenmesi ve karşılaştırılması. *Journal of Education and New Approaches*, 6(1), 69-77. <https://doi.org/10.52974/jena.1258278>
- Eryılmaz, D. A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyufed/issue/13712/166011>
- Eslek, D., & Yılmaz Irmak, T. (2018). Ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde göçmen çocuklar ve oyunları üzerine bir derleme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 347-362. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.297792>
- Ferm, A. & Galle, S. (2013). *Testing e-sport athletes (Bachelor degree project)*. Swedish School of sport and health sciences.
- Festl, R., Scharkow, M. & Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108, 592-599. <https://10.1111/add.12016>
- Fleming, R., Baum, A., & Singer, J. E. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 939. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.939>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Formosa, J., O'donnell, N., Horton, E. M., Türkay, S., Mandryk, R. L., Hawks, M., & Johnson, D. (2022). Definitions of esports: a systematic review and thematic analysis. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CHI PLAY), 1-45. <https://doi.org/10.1145/3549490>
- Fulgini, A. J., & Eccles, J. S. (1993). Perceived parent-child relationships and early adolescents' orientation toward peers. *Developmental Psychology*, 29(4), 622-632. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.622>
- Funk, D. C., Pizzo, A. D., & Baker, B. J. (2017). eSport management: Embracing eSport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.07.008>
- Grant, K. E., McMahon, S. D., Duffy, S. N., Taylor, J. J., & Compas, B. E. (2011). Stressors and mental health problems in childhood and adolescence. R. J. Contrada & A. Baum (Ed.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health; the handbook of stress science: Biology, psychology, and health içinde* (ss. 359 -372). New York, NY: Springer.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM Statistics 26 Step By Step: A Simple Guide And Reference*. New York: Routledge.

- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Puhse, U., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*, 5, 35-42. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.02.004>
- Ghasemi, A., Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486-489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The Qualitative Report*, 8(4), 597-607. <https://www.brown.uk.com/teaching/HEST5001/golafshani.pdf>
- Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435. <https://dergipark.org.tr/en/pub/zgefd/issue/47938/606448>
- Graham, B. A. (2020). *eSports to be a medal event at 2022 Asian Games*. The Guardian: <https://theguardian.com/sport/2017/apr/18/esports-to-be-medal-sport-at-2022-asian-games> adresinden alındı.
- Guédès, E. (2024). How should e-sport be approached and what law should apply to it? *Regards Croisés Sur L'économie*, 35(2), 182-190. <https://doi.org/10.3917/rce.035.0182>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. doi:10.1111/jopy.12079
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Guralnick, M. J. (2011). Why early intervention works: A systems perspective. *Infants & Young Children*, 24(1), 6-28. <https://doi.org/10.1097/ITYC.0b013e3182002cfe>
- Güngör Aytar, F. A & Tozduman Yaralı, K. (2018). Yetişkinlik. Güngör Aytar, F. A. (Ed.), *Gelişim psikolojisi* içinde (ss. 206-241). Ankara: Hedef CS Yayınları.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. & Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/usecabd.424017>
- Hallmann, K., & Giel, T. (2017). Esports – competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, 21(1), 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.07.011>
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Hardenstein, T. S. (2017). Skins in the Game: Counter-strike, esports, and the Shady World of Online Gambling. *UNLV Gaming Law Journal*, 7(2), 117-137.

<https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/unlvgalj7&div=14&id=&page=>

- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69-81. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>
- Harmison, R. J. (2011). A Social-Cognitive Framework for Understanding and Developing Mental Toughness. Gucciardi, D.F., & Gordon, S. (Ed.), *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research* içinde (ss. 47-68). Londra: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203855775>
- Hazar, Z. & Hazar, M. (2018). Effect of games including physical activity on digital game addiction of 11-14 age group middle-school students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 243-253. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i11.3645>
- Heidenreich, H., Brandt, C., Dickson, G., & Kurscheidt, M. (2022). Esports associations and the pursuit of legitimacy: evidence from germany. *Frontiers in Sports And Active Living*, 4, 869151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.869151>
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive league of legend players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1-21. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2017040101>
- Hisli Şahin, N. (1998). *Stresle başa çıkma (Olumlu bir yaklaşım)*. Türk Psikologlar Derneği.
- Hollist, K. E. (2015). Time to be grown-ups about video gaming: the rising eSports industry and the need for regulation. *Ariz. L. Rev.*, 57, 823-846. <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/arz57&div=29&id=&page=>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68. <https://educationandscience.ted.org.tr/article/view/907/892>
- Ijsselsteijn, W., Nap, H. H., Kort, Y. d. ve Poels, K. (2007). Digital Game Design for Elderly Users. *Proceedings of the 2007 Conference on Future Play - Future Play '07* (s. 17-22). New York: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/1328202.1328206>
- Jeong, E. J., Kim, D. J. & Lee, D. M. (2017). Why Do Some People Become Addicted to Digital Games More Easily? A Study of Digital Game Addiction from a Psychosocial Health Perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214. <https://10.1080/10447318.2016.1232908>
- Jo, H., & Shin, S. A. (2024). Investigating viewer engagement in esports through motivation and attitudes toward metaverse and NFTS. *Scientific Reports*, 14(1), 19934. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70847-z>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a Definition of Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133. <https://doi.org/10.1177/1558689806298224>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2008). *Developing mental toughness*. Spring Hill.

- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jordan-Vallverdú, V., Plaza-Navas, M.-A., Raya, J. M., & Torres-Pruñonosa, J. (2024). The intellectual structure of esports research. *Entertainment Computing*, 49, 100628. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2023.100628>
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 73, 63-81. <https://dergipark.org.tr/en/pub/abuhssbd/issue/47888/761264>
- Kamarudin, F. A., Tajri, A. A., Bakri, N. H. S., & Lamat, S. A. (2022). Relationship between coping strategies and sport performance among uitm seremban 3 athletes. *International Journal of Academic*, 12(4), 162–171. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i4/12935>
- Kandır, A., & Türkoğlu, D. (2017). Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımı. Aral, N. & Duman, T. (Ed.), *Eğitim psikolojisi içinde* (ss. 404-425). Ankara: Pegem Akademi.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. & Barlas, G. Ü. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19. <https://dergipark.org.tr/en/pub/clinexphealthsci/issue/17866/187383>
- Karahan, A., Gürpınar, K., & Özyürek, P. (2007). Hizmet sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynakları: afyon il merkezindeki hastanelerde çalışan cerrahi hemşirelerinin stres kaynaklarının belirlenmesi. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27-44. <https://dergipark.org.tr/en/pub/esad/issue/6049/81360>
- Karakoç, B. (2015). *15-21 yaş okçuluk sporcularında zihinsel antrenmanın atış puanı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Karakuş, K. (2022). Espor oyuncularının sporcu kimlikleri ile etkili iletişim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 241-253. <https://doi.org/10.38021/asbid.1117316>
- Karaman Yaşar, S. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin gözünden dijital oyun ve dijital oyun bağımlılığı: Kocaeli ili örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kartal, H. (2008). Çocuk ve aileyi desteklemeye yönelik ev ziyaretlerine dayalı erken müdahale programları ve programların etkileri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 1-28. https://doi.org/10.1501/EGİfak_0000000192
- Kartal, M. (2020). *Küreselleşme bağlamında Türkiye’de e-spor* [Doktora Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Kaya, M. (Ed) (2024). *Çocuk gelişiminde beden eğitimi, spor ve oyun* (1. Baskı) Efe Akademi.
- Keleş, D.Ö., Göven, B.A., Yüncü, Z., & Kırılı, U. (2024). Madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik karar verme becerileri eğitimi programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. *EJM*, 63(3), 339-343. <https://doi.org/10.19161/etd.1364106>
- Kemp, C., Pienaar, P., & Rae, D. (2020). Brace yourselves: esports is coming. *South African Journal of Sports Medicine*, 32(1), 1-2. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2020/v32i1a7596>

- Kesici, A. & Tunç, N. F. (2018). Investigating the digital addiction level of the university students according to their purposes for using digital tools. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 235-241. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060204>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Khaleghi, B., Sheykhzadeh, G.R., Derakhshan, S., & Eyni, S. (2025). Mental toughness and competitive state anxiety in Iranian adolescent athletes: the mediating role of emotional self-efficacy and mindfulness. *Sport Sci Health*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11332-025-01411-z>
- Kiili, K. (2005). Digital game-based learning: Towards an experiential gaming model. *The Internet and Higher Education*, 8(1), 13-24. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2004.12.001>
- Kim, Y.-j., Choi, M. j. & Cha, Y. S. (2012). A study on the impact of e-sports participation by students with mental retardation on their self-confidence and social skills. *2012 Fourth International Conference on Ubiquitous and Future Networks (ICUFN)*, (s. 471-475). Phuket.
- Kim, J., Kim, K., Kim, H., & Li, S. (2024). Public perception of esports: an examination of esports image and genre differences. *Sport Management Review*, 28(1), 97-120. <https://doi.org/10.1080/14413523.2024.2398836>
- Kim, Y. & Smith, D. (2017). Pedagogical and technological augmentation of mobile learning for young children interactive learning environments. *Interactive Learning Environments*, 25(1), 4-16. <https://doi.org/10.1080/10494820.2015.1087411>
- Kırman, F. (2015). Ergenlik ve stres ile başa çıkma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 9(18), 297-317.
- Koç, P. (2017). *Ana akım medyanın internet haber sitelerinde çevrimiçi oyunlara yönelik bağımlılık temsili* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Koçyiğit, B. (2022). Zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 871-881. <https://doi.org/10.38021/asbid.1166423>
- Kol, S. (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-21.
- Korucu, A.T., & Kabak, K. (2020). Türkiye’de hibrit öğrenme uygulamaları ve etkileri: Bir meta analiz çalışmaları. *Bilgi ve İletişim Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 88-112. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bited/issue/58421/803227>
- Kottama, N. R., Sebastian, N., Adrianto, H. A., Harefa, J., & Chowanda, A. (2021). The mobile life simulator for introducing the career as a professional player in e-sport. *Procedia Computer Science*, 179, 656-661. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.01.052>
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Kurtulget, E., Kaplan, G. & Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91. <https://doi.org/10.32706/tusbid.463998>
- Kusan, M., Başoğlu, B., Aydoğmuş, M., Ermiş, S. A., Sekban, G., Bayraktar, M. T., Durmuşoğlu, M. V., Arslanoğlu, E., Öz, F., Ceylan, L., Küçük, H., & Şahin, F. N. (2025). The impact of

- physical exercise on esports players: A monitoring perspective. *Frontiers in Public Health*, 13, 1558247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1558247>
- Kuzucu, Y., Kögercin, A. U., Yavaş, S., Çuhacı, A. (2020). Ergenlerde sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal desteğin problemlili internet kullanımıyla ilişkisi: olumsuz ve olumlu duyguların aracılık rolü. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 17-34. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cagsbd/issue/55510/760001>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personal Psychology*, 28, 563-575. <https://caepnet.org/~media/Files/caep/knowledge-center/lawshe-content-validity.pdf>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Lenhart, A., Kahne, J., Middaugh, E., Macgill, A. R., Evans, C. & Vitak, J. (2008). *Teens, video games, and civics: teens' gaming experiences are diverse and include significant social interaction and civic engagement*. Pew Internet & American Life Project.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lin, Y.-H. & Hou, H.-T. (2016). Exploring young children's performance on and acceptance of an educational scenario-based digital game for teaching route-planning strategies: a case study. *Interactive Learning Environments*, 24(8), 1967-1980. <https://10.1080/10494820.2015.1073745>
- Lin Y, Mutz J, Clough PJ & Papageorgiou KA (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Front. Psychol.* 8,1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Llorens, M. R. (2017). eSport Gaming: The Rise of a New Sports Practice. *Sport, Ethics and Philosophy*, 11(4), 464-476. <https://10.1080/17511321.2017.1318947>
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Plume.
- Lorencatto, F., West, R., Seymour, N., & Michie, S. (2013). Developing a method for specifying the components of behavior change interventions in practice: The example of smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(3), 528-544. <https://doi.org/10.1037/a0032106>
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125-132. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125>
- Madewell, A. N., & Ponce-Garcia, E. (2016). Assessing resilience in emerging adulthood: The resilience scale (RS), Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC), and scale of protective factors (SPF). *Personality and Individual Differences*, 97, 249-255. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.036>
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>

- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Martončik, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Computers in Human Behavior*, 48, 208–211. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.056>
- McGeown, S., St. Clair-Thompson, H., & Putwain, D. W. (2017). The Development and Validation of a Mental Toughness Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(2), 148-161. <https://doi.org/10.1177/0734282916673512>
- McGeown, S., St. Clair-Thompson, H., & Putwain, D. W. (2018). The development and validation of a mental toughness scale for adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(2), 148–161. <https://doi.org/10.1177/0734282916673512>
- Meng-Lewis, Y., Wong, D., Zhao, Y., & Lewis, G. (2021). Understanding complexity and dynamics in the career development of eSports athletes. *Sport Management Review*, 25(1), 106–133. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.08.003>
- Menteş, G. (2024). E-sporda Mental Sağlık ve Zihinsel Dayanıklılık. Uluç, E. A., Yılmaz, T. & Aksoy, S. (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler X* içinde (ss. 29-40). Gaziantep: Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub645>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouveroe, K. J., Hetland, J. & Pallesen, S. (2011). Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations with Mental and Physical Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. (2nd ed). Sage Publications.
- Moller, A.C., Merchant, G., Conroy, D.E., West, R., Hekler, E., Kugler, K.C., & Michie, S. (2017). Applying and advancing behavior change theories and techniques in the context of a digital health revolution: proposals for more effectively realizing untapped potential. *J Behav Med* 40, 85–98 <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9818-7>
- Mustafaoğlu, R. (2018). E-spor, spor ve fiziksel aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 84-96. <https://doi.org/10.30769/usbd.457545>
- Mustafaoğlu, R. (2019). E-spor ve sağlık. *Current Addiction Research*, 3(1), 5-10. <https://doi.org/10.5455/car.105-1539257171>
- Mustafaoğlu, R. & Yazıcı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/38282/447021>
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal Of Sport And Health Science*, 2(3), 184-192. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>
- Newzoo. (2018). *2018 Global Esports Market Report*. Newzoo.
- Newzoo. (2020). *2020 Global Esports Market Report*. Newzoo. <https://newzoo.com/products/reports/global-esports-market-report>

- Ni, F., Zheng, Y., Qian, S., Shen, G., Yan, W.J., Wu, Y.W., & Huang, Z. (2024). Mental toughness in adolescents: Bridging family relationships and depression across personality traits. *BMC Psychology*, 12(213), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01702-z>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nippold, M. A., Duthie, J. K., & Larsen, J. (2005). Literacy as a leisure activity: free-time preferences of older children and young adolescents. *Language, Speech, And Hearing Services In Schools*, 36(2), 93-102. [https://doi.org/10.1044/0161-1461\(2005/009\)](https://doi.org/10.1044/0161-1461(2005/009))
- Novrialdy, E. & Atyarizal, R. (2019). Online game addiction in addolescent: What should school counselor do? *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 97-103. <https://doi.org/10.29210/132700>
- Önen, M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 10-21. <https://doi.org/10.53025/sportive.952619>
- Özaydınlık, K., Kabaran, H., GÖÇEN, G., & ALTINTAŞ, S. (2014). Öğretmen adaylarının öğretim elemanlarında bulunan öğretmenlik niteliklerine ilişkin algıları (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği). *Electronic Turkish Studies*, 9(8). <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7125>
- Özdemir, G. (2024). *Bölgesel liglerinde oynayan voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Özgör, N. (2019). *Adolesan sporcularda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde ailenin spora dahiliyeti ve aile mükemmeliyetçiliğinin rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Özkan, A. (2021). E-spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 519-533. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/67938/991200>
- Özsaydı, Ş., Keleş, A., Kabak, B., Kaya, S., & Delicioğlu, G. (2025). Psychological Skills and Mental Toughness Affect Aerobic Endurance and Change of Direction Speed in Adolescent Female Soccer Players?. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(2), 237-249. <https://doi.org/10.38021/asbid.1637982>
- Park, B.-W. and Lee, K. C. (2011). An empirical analysis of online gamers' perceptions of game items: modified theory of consumption values approach. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 14(7-8), 453-459. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0253>
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., & Laborde, S. (2020). Setting the scientific stage for esports psychology: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 319-352. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723122>
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978) Stress-Related Transactions between Person and Environment. In: Pervin, L.A. and Lewis, M., Eds., *Perspectives in Interactional Psychology*, Plenum, New York, 287-327. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Perzow, S. E., Bray, B. C., Wadsworth, M. E., Young, J. F., & Hankin, B. L. (2021). Individual differences in adolescent coping: Comparing a community sample and a low-SES sample to understand coping in context. *Journal Of Youth And Adolescence*, 50(4), 693-710. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01398-z>

- Pizzo, A. D., Baker, B. J., Na, S., Lee, M. A., Kim, D., & Funk, D. C. (2018). eSport vs. sport: A comparison of spectator motives. *Sport Marketing Quarterly*, 27(2), 108-123. <https://doi.org/10.32731/SMQ.272.062018.04>
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 11, 628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Pursell, C. (2015). *From playgrounds to PlayStation: The interaction of technology and play*. JHU Press.
- Qian, T. Y., Wang, J. J., Zhang, J. J., & Lu, L. Z. (2019). It is in the game: dimensions of esports online spectator motivation and development of a scale. *European Sport Management Quarterly*, 20(4), 458–479. <https://doi.org/10.1080/16184742.2019.1630464>
- Ramírez-Espejo, P., Rusillo-Magdaleno, A., Ruiz-Ariza, A., & Torre-Cruz, M. J. D. L. (2025). Association between bullying/cyberbullying and subjective vitality in children and adolescents: the mediating role of mental toughness. *Pediatric Reports*, 17(2), 27. <https://doi.org/10.3390/pediatric17020027>
- Rasti, M.A., Abubakar, Z.B., Abidin, Z.B., & Valiollah, F. (2015). The effect of mental training program on improving mental toughness among Tehran high school student athletes. *Asian Social Science*, 11(28), 175-182. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n28p175>
- Renk, K., & Creasey, G. (2003). The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(2), 159–168. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(02\)00135-5](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(02)00135-5)
- Rianto, S., & Juliarta, I. M. (2024). The impact of social media on language use among teenagers. *Focus Journal Language Review*, 2(2). <https://doi.org/10.62795/fjlg.v2i2.297>
- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development: some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22, 323-356. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1981.tb00560.x>
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2019). Strength-based parenting and adolescents' psychological outcomes: The role of mental toughness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(2), 177-189. <https://doi.org/10.1017/jgc.2019.2>
- Salcinovic, B., Drew, M., Dijkstra, P., Waddington, G., & Serpell, B.G. (2022). Factors influencing team performance: What can support teams in high-performance sport learn from other industries? A systematic scoping review. *Sports Med Open*. 8(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00406-7>
- Santrock, J.W. (2016). *Yaşam boyu gelişim*. (Çev. G. Yüksel). Nobel Yayınları.
- Sarı, G., Besler, H. K., & Ünlügüzel, B. (2024) E-spor oyuncularının mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 133-140. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ubosbid/issue/87610/1562628>
- Sarı, İ., Sağ, S., & Pınar Demir, A. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/59137/820265>
- Selye, H. (1965). The stress syndrome. *The American Journal of Nursing*, 65(3), 97–99. <https://doi.org/10.2307/3453119>

- Seidman, I (2006). *Interviewing as qualitative research: A Guide for researchers in education and the social sciences*. Teachers College Press.
- Septiana, R, A. (2023). Mobile legend bang-bang: level of confidence of e-sport athlete. *Journal Coaching Education Sport*, 4(1), 13-24. <https://doi.org/10.31599/jces.v4i1.1877>
- Sharpe, B. T., & Birch, P. D. J. (2024). Psychology of esports special issue: a catalyst for change. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.1123/jege.2024-0058>
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203103548>
- Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M.D., Ben, J., & Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of school- based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools*, 49(9), 817-910. <https://doi.org/10.1002/pits.21641>
- Smith, M., Sharpe, B., Arumham, A., & Birch, P. (2022). Examining the predictors of mental ill health in esport competitors. *Healthcare*, 10(4), 626. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040626>
- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2022). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal Of Basic and Clinical Physiology And Pharmacology*, 34(4), 409–418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2014). Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology*, 35(7), 886–907. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895294>
- Süleymanoğulları, M., & Bayraktar, G. (2022). Zihinsel Dayanıklılık Konulu Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1-12. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1041331>
- Szot, M., Karpecka-Gałka, E., Drózd, R., & Frączek, B. (2022). Can nutrients and dietary supplements potentially improve cognitive performance also in esports? *Healthcare*, 10(2), 186. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020186>
- Salcinovic, B., Drew, M., Dijkstra, P., Waddington, G., & Serpell, B. G. (2022). Factors influencing team performance: what can support teams in high-performance sport learn from other industries? A systematic scoping review. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00406-7>
- Scholz, T. M. (2019). *eSports is business: Management in the world of competitive gaming*. Springer International Publishing.
- Schöbel, S., Saqr, M., & Janson, A. (2021). Two decades of game concepts in digital learning environments—A bibliometric study and research agenda. *Computers & Education*, 173, 104296. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104296>
- Seo, Y. (2016). Professionalized consumption and identity transformations in the field of eSports. *Journal of Business Research*, 69(1), 264-272. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2015.07.039>
- Singh, J. A., Siddiqi, M., Parameshwar, P., & Chandra-Mouli, V. (2019). World Health Organization guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and

- reproductive health in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 427-429. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.008>
- Sorensen, S., Schofield, G. and Jarden, A. (2016). A systems-approach model of mental toughness: understanding inputs, processes and outputs. *Psychology*, 7, 1402-1423. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.712141>
- Soylu, Y., Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2019). Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Türkçe uzun ve kısa formun psikometrik özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 322-334. <https://doi.org/10.12984/eggefd.549515>
- Stehlik, T. (2018). *Educational philosophy for 21st century teachers* Springer International Publishing.
- Şahin, M. F. (2024). *Farklı alanlardaki elektronik sporcuların e-spor branşının karakteristik özelliklerinin, obezite ve bazı biyokimyasal parametreler üzerine etkisi* [Doktora Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/stresle-basacikma-tarzları-ölçeği-toad.pdf>
- Şimşek, B., Güleşçe, M., Sargın, K., Kartal, A. & Gümüşdağ, H. (2023). A study on e-sports, motivation, and physical activity triangle. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 7-13. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2023.222653>
- Tang, D., Sum, R. K. W., Li, M., Ma, R., Chung, P., & Ho, R. W. K. (2023). What is esports? A systematic scoping review and concept analysis of esports. *Heliyon*, 9(12), 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23248>
- Tassi, P. (2020). Riot's 'League of Legends' Reveals Astonishing 27 Million Daily Players, 67 Million Monthly. Forbes: <https://www.forbes.com/sites/insertcoin/2014/01/27/riots-league-of-legends-reveals-astonishing-27-million-daily-players-67-million-monthly/#3f6c0ba16d39> adresinden alındı
- Taşdemir, H. (2022). *Sosyal hizmet kurumlarının yönetiminde görev yapan sosyal hizmet uzmanlarının kurumsal bağlılık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iş stresi ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Taylor, T. (2019). *Watch me play: twitch and the rise of game live streaming*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9780691184975>
- TDK. (2025). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=e%C4%9Fitel%20oyun>.
- Tiring, O., & Güloğlu, B. (2023). E-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(2), 102-112. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1165009>
- Toksoy, P., & Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 1-14. <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/51015/517429>
- Tomczyk, Ł. & Solecki, R. (2019). Problematic internet use and protective factors related to family and free time activities among young people. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 19(3), 1-13. <https://10.12738/estp.2019.3.001>

- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T. & Akbulut, A. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2263-2278. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/iABXj.pdf>
- Tuğrul, B. (2018). Oyunun gücü. Aksoy, A.B. (Ed.), *Çocuk ve oyun içinde* (ss. 12-32). Ankara: Hedef CS Yayıncılık
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilecek bir nitel araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543-559. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuvey/issue/10372/126941>
- Türk, S. (2019). *Tenisçilerde teknik parametrelerle zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Tyler, R. W. (2014). Eğitim programlarının ve öğretimin temel ilkeleri. (M. E. Rüzgâr & B. Aslan, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Uzunoğlu Yegül, B. (2013). *Yapılandırmacı yaklaşım temelli müzik öğretiminin öğretmen adaylarının ders öğretme-öğrenme süreçlerine etkisi* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ünal, G. T. & Batı, U. (2011). *Dijital oyunlar*. Derin Yayınları.
- Vătămănescu, E. M., Dinu, E., Stratone, M. E., Stănciu, R. M., & Vintilă, F. (2022). Adding knowledge to virtual teams in the new normal: From leader-team communication towards the satisfaction with teamwork. *Sustainability*, 14(11), 6424. <https://doi.org/10.3390/su14116424>
- Wagner, M. G. (2006). On the scientific relevance of esports. *International Internet Computing and Computer Game Development Conference*, 437-442.
- Wang, W.-C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665. <https://10.1177/0033294118789034>
- Wikipedia. (2020, 4 28). *Red Annihilation*. Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Red_Annihilation adresinden alındı
- Woodcock, J., & Johnson, M. R. (2019). The affective labor and performance of live streaming on Twitch.tv. *Television & New Media*, 20(8), 813-823. <https://doi.org/10.1177/1527476419851077>
- Yalçın Irmak, A. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 128-137. <https://doi.org/10.5080/u13407>
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. & Gülşen, D. B. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yavuzer, H. (2013). *Ergenlik dönemi: Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations and derived experiences of users of massively-multiuser online graphical environments. *Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329. <https://doi.org/10.1162/pres.15.3.309>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.

- Yıldız, M., & Emre, O. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal destekleri ile stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 353-364. <https://doi.org/10.46790/erzisosbil.1017201>
- Yılmaz, H., & Talu, E. (2022). Ergenlerin Covid-19 pandemi stresi üzerine akış kuramına dayalı bir psiko-eğitim programı: Deneyel bir çalışma. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 6(2), 156-174. <https://doi.org/10.32960/uead.1134581>
- Yur, Z. (2023). *Annelerin psikolojik esneklikleri ile ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Yin, K., Zi, Y., Zhuang, W., Gao, Y., Tong, Y., Song, L., & Liu, Y. (2020). Linking esports to health risks and benefits: current knowledge and future research needs. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>
- Yükçü, S. & Kaplanoğlu, E. (2018). E-spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17. UİK Özel Sayısı, 533-550. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/511607>
- Zalewska, A.M., Krzywosz- Rynkiewicz, B., Clough, P.J. & Dagnall, N. (2019). Mental toughness development through adolescence: Effects of age group and community size. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(1), 1-8. <https://doi.org/10.2224/sbp.7376>
- Zhang, S., & Owen, R. (2023). Bridging attentional control and reinvestment: A test of the interactionist hypothesis in an E-sport context. *New Ideas in Psychology*, 70, 101031. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101031>
- Zhouxiang, L. (2023). The birth and development of sports video games from the 1950s to the early 1980s. *Sport History Review*, 54(2), 200-224. <https://doi.org/10.1123/shr.2022-0037>

Yazma Sürecinde Üretken Yapay Zeka ve Yapay Zeka Destekli Teknolojilerin Beyanı:

Bu çalışmanın revize edilmiş versiyonunun hazırlanması sırasında, yazar tarafından üretilen içeriğin açıklığını ve okunabilirliğini artırmak için ChatGPT (OpenAI) kullanılmıştır. Kullanımının ardından, doğruluk, tutarlılık ve uygunluğu sağlamak için içerik dikkatlice gözden geçirilmiş ve düzenlenmiştir.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni

31.05.2021-17649



T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-70561447-050.99-17649
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kuruluna Başvurunuz hk

31.05.2021

Sayın Öğr. Gör. Kutay SARI

İlgi : 27.04.2021 tarihli, 16145043--E.593 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınız ile başvurusunu yaptığınız çalışmanızla ilgili değerlendirme sonucu verilen Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 26.05.2021 tarih ve 03/01 numaralı kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ekrem KALAN
Rektör

Ek: Öğr. Gör. Kutay SARI (01 NOLU KARAR) (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS5YMLNSN Pin Kodu :00242

Belge Takip Adresi :
https://cbys.alanya.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?eD=BS5YMLNSN&cS=176

Adres: Kestel Mahallesi Üniversite Caddesi No:80 Alanya/Antalya
Telefon:(0242) 510 60 60 Faks:(0242) 510 60 09
e-Posta:alku@alanya.edu.tr Web:www.alanya.edu.tr
Kep Adresi:alanyaalaaddinkeykubat@hs01.kep.tr

Bilgi için: Mustafa Şahin
Uzman: İpci



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

Ek-2. Türkiye E-spor Federasyonu Çalışma İzni



TÜRKİYE E-SPOR FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-93458208-044-692844

08.07.2021

Konu : Anket İzni hk.

Sayın Kutay SARI

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO Çocuk Gelişimi Pr. Kestel Mahallesi,
Üniversite Caddesi No:80 Alanya/ANTALYA ALANYA

İlgi : Kutay SARI'nın 08.07.2021 tarihli başvurusu.

İlgi başvurunuzda belirtilen Doktora Programınız kapsamında gerçekleştirmek istediğiniz çalışmanıza istinaden yapmayı planladığınız anket federasyonumuzca uygun görülmüştür.
Bilgilerinize rica ederim.

Alper Afşin ÖZDEMİR
Federasyon Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: A361D3BF-48D9-434E-AE9B-22D564219FE4

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ehys>

Hacı Bayram Mahallesi Cumhuriyet Caddesi No:26 (19 Mayıs Spor Kompleksi İçerisi)

Bilgi için: Cem CİRİKLİEL

06330 Alındıç - ANKARA

V.H.K.İ

Telefon No: (0 312) 431 06 10-11 Faks No: (0 312) 431 06 21

Telefon No:(312) 431 06 11

İnternet Adresi: www.tesfed.gov.tr



Ek-3. Aydınlatılmış Onam Formu

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Ebeveyn,

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının Ergen E-spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi adlı bu çalışmayı Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında doktora tez çalışmam kapsamında yürütüyorum. Bu araştırma ile ilgili size bilgi vermek ve sizi gönüllü olarak araştırmaya katılmaya davet etmek istiyorum.

Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır ve katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız yanıtlandıktan sonra eğer çocuğunuzun katılmasını isterseniz sizden bu formu imzalamanız istenecektir. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda çocuğunuzu çalışmadan çekebilirsiniz.

Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programı 13-18 yaş ergen e-spor oyuncularına uygulanacak olup bu yaş grubu ergenlerin katılması planlanmaktadır. Uygulanan bu programın çocuğunuzun zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerine etkisi incelenecektir. Çalışmaya katılmayı kabul eden ergenler Alanya Gençlik Merkezi Salı-Perşembe ve Cumartesi günü öğleden sonra eğitime katılacaklardır. Bu eğitim programının içeriğinde fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz algısı, e-sporu tanımak ve dikkat-odaklanma gelişimi gibi konu başlıkları yer alacaktır.

Program haftada iki gün 50’şer dakika olmak üzere 16 oturum olarak uygulanacaktır. Tüm uygulamalar araştırmacı tarafından yürütülecektir.

Araştırmaya katılmamak ya da araştırmanın herhangi bir aşamada çıkmak sizin hakkınız ve seçiminizdir. Çocuğunuzun bu araştırmaya katılmasını kabul ediyorsanız lütfen aşağıya adını ve soyadını yazarak imzanızı atınız. Daha sonra bu formun bir kopyası size verilecektir.

Her türlü bilgi ve görüş için bana ulaşabilirsiniz: **Kutay SARI**

Çalışmaya Katılma Onayı

Blm. Uzm. Kutay SARI tarafından araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Araştırma ile ilgili sorular sorma fırsatım oldu ve sorduğum sorular beni tatmin edecek şekilde CEVAPlandı. Çocuğumun araştırmaya katılması konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. Çocuğumla birlikte bu çalışmaya katılmayı kendi gönüllülüğüm ile kabul ediyorum.

Çocuğın Adı Soyadı:

Ebeveynin Adı Soyadı:

İmza:

Tarih:

Açıklamaları yapan araştırmacının,

Adı-Soyadı: Blm. Uzm. Kutay SARI

Adresi: Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Sağlık Hizmetleri MYO Çocuk Gelişimi Pr.

Alanya/Antalya

İmza:

Ek-4. Genel Bilgi Formu

GENEL BİLGİ FORMU

Sayın anne-babalar Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında yürütülen doktora tez çalışmamda sizden birtakım soruları cevaplamanız istenmektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacak olup elde edilen veriler sadece araştırmada kullanılacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bil. Uzm. Kutay SARI

- 1- Doğum tarihiniz .../.../.....
- 2- Cinsiyetiniz () Erkek () Kadın
- 3- Kardeş Sayısı
- 4- Anne öğrenim durumu (Cevabı bilmiyorsanız annenize sorunuz)
() İlkokul () Ortaokul () Lise
() Üniversite () Lisansüstü
- 5- Baba öğrenim durumu (Cevabı bilmiyorsanız babanıza sorunuz)
() İlkokul () Ortaokul () Lise
() Üniversite () Lisansüstü
- 6- Ne zamandan beri dijital oyun oynuyorsunuz?
- 7- Günde ortalama kaç saat dijital oyun oynuyorsunuz?
() 1 – 2 saat () 3 – 5 saat () 6 saatten fazla
- 8- Dijital oyunları genelde hangi saatlerde oynuyorsunuz?
- 9- Ailedeki büyüklerin oyun oynama sürene kısıtlama getirir mi?
() Evet () Hayır
- 10- Size ulaşabileceğimiz bir telefon numarası ya da mail adresinizi yazınız.
.....

Ek-5. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Örnek Maddeleri

1. Zorlayıcı şeyleri denemek her zaman iyidir.			
☐ Kesinlikle katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle katılıyorum
2. Eğer çok çalışırsam, geleceğim nasıl olmasını istiyorsam öyle olabilir.			
☐ Kesinlikle katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle katılıyorum
3. Tanımadığım insanlarla bir aradayken gergin olurum.			
☐ Kesinlikle katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle katılıyorum
4. Gelecek yaşantımda ne olacağını kontrol edemem.			
☐ Kesinlikle katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle katılıyorum
5. Olumsuz duyguları yönetmekte iyiyimdir (örneğin, öfke, üzüntü, endişe).			
☐ Kesinlikle katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle katılıyorum
6. Genellikle, yeteneklerime güvenirim.			
☐ Kesinlikle katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle katılıyorum
7. Başka insanların önünde konuşurken kendime güvenirim.			
☐ Kesinlikle katılmıyorum	☐ Katılmıyorum	☐ Katılıyorum	☐ Kesinlikle katılıyorum

Ek-6. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Örnek Maddeler

1. Amaçlarımı belirlerken kişilik özelliklerimi dikkate alırım.				
☐ Bana Hiç Uygun Değil	☐ Bana Biraz Uygun	☐ Bana Orta Derecede Uygun	☐ Bana Büyük Ölçüde Uygun	☐ Bana Tamamen Uygun
7. Okulla ilgili sorunlarım karşısında çaresizlik hissetmek yerine, çevremdeki olanaklardan yararlanarak, yeni bir çözüm yolu ararım.				
☐ Bana Hiç Uygun Değil	☐ Bana Biraz Uygun	☐ Bana Orta Derecede Uygun	☐ Bana Büyük Ölçüde Uygun	☐ Bana Tamamen Uygun
9. Sınıfta küçük düşmemek için, zor sorulara yanıt vermekten kaçınırım.				
☐ Bana Hiç Uygun Değil	☐ Bana Biraz Uygun	☐ Bana Orta Derecede Uygun	☐ Bana Büyük Ölçüde Uygun	☐ Bana Tamamen Uygun
12. Okulda yapılan eğlencelerde, fiziksel görünümümün değerlendirilmesinden çekindiğim için kendimi eğlenceye veremem.				
☐ Bana Hiç Uygun Değil	☐ Bana Biraz Uygun	☐ Bana Orta Derecede Uygun	☐ Bana Büyük Ölçüde Uygun	☐ Bana Tamamen Uygun
21. Arkadaşlarım ve öğretmenlerim, beni tembel olarak gördükleri için ne kadar çalışsam da başarılı olamayacağıma inanırım.				
☐ Bana Hiç Uygun Değil	☐ Bana Biraz Uygun	☐ Bana Orta Derecede Uygun	☐ Bana Büyük Ölçüde Uygun	☐ Bana Tamamen Uygun
27. Mutluluk ve doyum verici sosyal ilişkiler kurmak için, okulda arkadaşlarımla birlikte olmaya da zaman ayırırım.				
☐ Bana Hiç Uygun Değil	☐ Bana Biraz Uygun	☐ Bana Orta Derecede Uygun	☐ Bana Büyük Ölçüde Uygun	☐ Bana Tamamen Uygun
37. Geleceğe yönelik kararlar alırken, nelerin beni daha mutlu ya da mutsuz ettiğini hesaba katarım.				
☐ Bana Hiç Uygun Değil	☐ Bana Biraz Uygun	☐ Bana Orta Derecede Uygun	☐ Bana Büyük Ölçüde Uygun	☐ Bana Tamamen Uygun

Ek-7. Ebeveyn Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Değerli Ebeveyn,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında yürütülen doktora tez çalışmamda sizden birtakım soruları cevaplamanız istenmektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacak olup elde edilen veriler sadece araştırmada kullanılacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bil. Uzm. Kutay SARI
Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı

Katılımcının

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri:

E-posta:

Telefon:

Görüşme Tarihi	
Görüşme Yeri	
Görüşme Başlama-Bitiş Saati	
Görüşme Süresi	

Görüşme Soruları

1. Çocuklarınıza uygulanan program hakkında neler düşünüyorsunuz?
2. Programın çocuğunuz üzerinde genel olarak ne tür etkileri oldu?
3. Programda çocuğunuzun en çok ilgisini çeken etkinlik ya da konu neydi? Ya da hiç ilgisini çekmeyen etkinlik ya da konu neydi?
4. Program sonrasında çocuğunuzun olumsuz olaylara/durumlara karşı dayanıklılığı konusunda ne düşünüyorsunuz?
5. Çocuğunuzun stresle başa çıkma becerilerinde ne tür değişimler fark ettiniz mi? Bu değişime örnek verebilir misiniz?
6. Çocuğunuzun iletişim becerilerinde veya sosyal çevresinde ne gibi değişiklikler gözlemlediniz?
7. Program hakkındaki genel görüşleriniz nelerdir? Geliştirilmesi gerektiğini düşündüğünüz bir yönü var mı?
8. Program hakkında neler önerebilirsiniz?
9. Eklemek istediğiniz başka bir görüş ve öneri var mı?

Ek-8. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni

Re: Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği



Ali Serdar Sağkal
Ben >

Tarih: 20 Mayıs 2020, saat: 15:30



ERGENLER
İÇİN ...M.docx



ERGENLER
İÇİN ...M.docx



Soylu, Sağkal
ve Öz...19.pdf



Merhaba Kutsay Hocam,
İlgili ölçme aracını araştırmanızda kullanabilirsiniz.
Ekte paylaşıyorum
Teşekkürler...

Ek-9. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kullanım İzni

Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Bahar Aydın
Alıcı: KUTAY :

16 Eylül 2020 14:44

Kutay Bey merhaba,

"SBSÖ" Ölçeğini kullanabilirsiniz. Bu ölçek yakın zamanda Psikolojik Ölçekler adlı kitabımda yayınlandı. Ölçek, o kitapta daha sistematik bir formda sunuldu. Kitap çok az sayıda yayınlandı, bir adres vererseniz size bir kitap gönderebilirim.

Kolaylıklar,

Doç.Dr. K. Bahar Aydın



Ek-10. İhtiyaç Belirleme Genel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında yürütülen doktora tez çalışmamda sizden birtakım soruları cevaplamanız istenmektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacak olup elde edilen veriler sadece araştırmada kullanılacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bil. Uzm. Kutay SARI

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
3. Sınıfınız:
4. Ne kadar süredir oyun oynuyorsunuz?
 - a) 1 yıldan az
 - b) 1-2 yıldır
 - c) 3-4 yıldır
 - d) 5 yıl ve daha fazla
5. Günde ortalama ne kadar süre dijital oyun oynarsınız?
 - a) 1 saatten az
 - b) 1-2 saat
 - c) 3-4 saat
 - d) 5-7 saat
 - e) 8 saat ve daha fazla
6. E-spor turnuvalarına katıldınız mı?
 - a) Evet.
 - b) Hayır

Cevabınız evet ise kaç turnuvaya katıldınız? Belirtiniz

Ek-11. İhtiyaç Belirleme Formu

Sayın katılımcı,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında yürütülen doktora tez çalışmamda sizden birtakım soruları cevaplamanız istenmektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacak olup elde edilen veriler sadece araştırmada kullanılacaktır. Aşağıdaki soruları; “1. Hiç ihtiyacım yok, 2.Nadiren ihtiyacım var, 3 Bazen ihtiyacım var, 4. Çoğu zaman ihtiyacım var, 5 Her zaman ihtiyacım var.” şeklinde işaretleyiniz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bil. Uzm. Kutay SARI

Kategori	Sorular	1	2	3	4	5
Stresle Başa Çıkabilme	E-sporda stresle başa çıkabilme sürecinde hangi bilgi ve becerilere sahip olmalıyım?					
Stres Göstergeleri	E-sporda stresli olduğumu ve onu kontrol edemediğimi nasıl anlarım?					
Stres Öncülleri/ Faktörleri	E-sporda hangi durumlar karşısında strese girdiğimi bilirim?					
E-Sporu Tanımak	E-sporun nedir? E-spor ne değildir? Türkiye ve diğer ülkelerde e-spora bakış nasıldır? E-sporun özellikleri nelerdir?					
E-Spor Oyuncusu Olmak	E-sporcunun genel özellikleri nelerdir? Nitelikli bir e-sporcudan beklenen özellikler nelerdir? E-sporcunun gelişimini riske atan unsurlar nelerdir?					
Kariyer Yönetimi	E-spor oyunculuğu kariyer basamakları nasıldır? E-spor meslek midir? Kariyer yapılabilir mi?					
Performans Düzeyi	E-sporda performansımı arttırmak için hangi bilgi ve becerilere sahip olmalıyım?					
Özgüven	E-sporda neden özgüvenli olmalıyım? E-sporda özgüvenimi arttırmak için hangi bilgi ve becerilere sahip olmalıyım?					
Dikkat-Odaklanma Gelişimi	E-sporda odaklanmamı arttırama için hangi bilgi ve becerilere sahip olmalıyım?					
Özkontrol / Özdenetim	E-sporda özkontrol/özdenetimi sağladığımı nasıl anlarım?					
Öfke Kontrolü	E-sporda kaybettiğim anlarda saldırganlıkla başa çıkabilmek için hangi bilgi ve becerilere sahip olmalıyım?					

Problem Çözebilme Becerileri	E-sporda takım arkadaşlarımla sosyal-duygusal, ilişkisel ve iletişimsel problemlerle karşılaştığımda nasıl yaklaşmalıyım?					
İletişim Becerileri	E-sporda sağlıklı iletişim kurmak için neleri bilmem gerekli?					
Benlik Algısı	E-sporda kazanmak veya kaybetmek kendime duyduğum saygıyı nasıl etkiliyor?					
Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Algısı	E-spor oyuncusunun gelişimi için hangi fiziksel aktiviteleri yapması gerektiğini bilirim?					

Diğer

.....

(E-spor müsabakalarında ya da turnuvalarında gerçekçi ve sürekli bir başarıya kavuşabilmeniz için almanız gerektiğini düşündüğünüz eğitim konu başlıkları yukarıdakiler arasında yoksa lütfen boşluğa yazınız.)

Ek-12. İçerik Analiz Formu

Çalışmanın Başlığı: Zihinsel Dayanıklılık Müdahale Programının Ergen E-spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılıklarına ve Stresle Başa ıkma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Görüşme Kodu:

Tarih:

Görüşmeyi Yapan: Kutay SARI

Görüşme Süresi:

Tema	Alt Tema	Araştırmacı Yorumları / Notlar	Doğrudan Alıntı
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ÖZGEÇMİŞ

