



E-Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi

Yunus Emre ARISOY¹, Ali ÖZKAN²

¹ Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Zonguldak, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-8067-6534>

² Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-2859-2824>

Email: yunus.emre.arisoy@hotmail.com, ali_ozkan1@hotmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 04.09.2021 - Kabul: 20.12.2021)

Öz

Bu çalışmanın amacı üniversitelerde e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve kişilik özelliklerini incelemektir. Çalışmaya katılan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek için Altıntaş ve Bayar (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile Karancı, Dirik ve Yorulmaz (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu kullanılmıştır. Katılımcıları tanımlayabilmek adına demografik bilgi formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler Pearson Çarpım Momentleri Korelasyon katsayısı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan devamlılık ile kişilik özelliklerinin güven alt boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken, kişilik özelliklerinin alt boyutu olan nörotisizm ile kontrol arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişiliğin alt boyutlarından olan psikotisizm ile Zihinsel Dayanıklılığın alt boyutlarından olan hem güven hem de kontrol arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında ilişki bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: E-Sporcular, Elektronik Spor, Kişilik, Sporda Zihinsel Dayanıklılık



Investigation of Mental Toughness and Personality Traits in E-Sports Players

Abstract

The aim of this study was to examine the mental toughness and personality traits of e-sports players at universities. In order to determine the mental toughness of the e-athletes participating in the study, the Mental Toughness Inventory in Sports adapted to Turkish by Altıntaş and Bayar (2015) and the Eysenck Personality Questionnaire-Revised Abridged Form adapted into Turkish by Karancı, Dirik and Yorulmaz (2007). A demographic information form was applied to the participants to see their variables. The research was analyzed using the Pearson Product Moments Correlation coefficient. As a result of the study, there was a positive and significant relationship between persistence, which is one of the sub-dimensions of mental toughness, and the trust sub-dimension of personality traits, while a negative significant relationship was found between neuroticism, a sub-dimension of personality traits, and control. In addition, a positive significant relationship was found between psychoticism, which is a sub-dimension of personality, and both trust and control, which are sub-dimensions of Mental Toughness. As a result, a relationship was found between mental toughness and personality traits.

Keywords: Electronic Sports, Sports Mental Toughness, Personality, Mental Toughness Inventory



Giriş

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar birbirileri ile oyun oynamak, mücadelenin tadına varmak için sanal dünyada rakip olmaya başlamışlardır. Bu mücadeleyi devam ettirebilmek için zihinsel olarak konsantrasyona da ihtiyaç duymaya başlamışlardır. Bu gelişmelere bağlı olarak sanal dünyadaki mücadelenin adı e-spor olarak karşımıza çıkmıştır. E-sporun günümüze geliş şekline bakıldığında zaman; internetin yaygınlaşması, internet kafelerin ortaya çıkması ve rekabetçi oyun türlerinin çoğalması sürecin gelişmesine katkıda bulunan üç önemli faktör olarak görülmektedir (Argan ve Akın, 2007'den aktaran Akgöl, 2019: 213).

E-spor olarak kabul gören oyunların kendi içerisinde bir dünyası olan ve bu dünya içerisinde kendi kuralları olan; yer çekiminin değişmesi, ölen karakterin yeniden canlanması, oyun içerisinde yönettiğimiz karakterlerin özel yeteneklerinin olması vb. yapıda olduğu görülmüştür. İnsanların fiziksel olarak yapamayacakları olayları sanal bir dünya içerisinde yer alan oyunlarda canlandırabilmesine olanak sağladığı görülmektedir. Bu ortamlarda sağlanan müsabakalarda genellikle zihinsel olarak kişinin kendini adapte etmesi gerekmektedir. Zihinsel olarak müsabakaya hazır olan bir kişinin yarışacağı platformda daha fazla üstünlük kuracağı düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık bir antrenman türü olarak kabul edilen sporcunun müsabaka heyecanı ile baş edebilmesi, yarış stresinden uzaklaşabilmesi ve yarışmaya konsantrasyonunu sağlamış şekilde girebilmesini sağlayan bir antrenman türüdür. Müsabaka esnasında baskı altında olan sporcuların, rakiplerine performans olarak üstünlük kurmak amacıyla konsantrasyonlarını kaybetmemeleri ve davranışlarını kontrol edebilir durumda olmalarını sağlaması için zihinsel dayanıklılığa ihtiyacı olduğu vurgulanmıştır (Jonas, 2002).

E-sporunda müsabakaların genellikle rakibinin yapacaklarını tahmin etmek üzerine kurulu olduğunu düşünürsek kişinin her daim zihinsel olarak hazır ve dayanıklı olması gerekmektedir. Bu süreç sporcunun stres veya baskı altında kalmasına sebep olduğundan psikolojik etkileri de olabilmektedir. Zihinsel dayanıklılık geliştirici yapılan antrenmanlar ile sporcuların performansını arttırdığı görülmeye rağmen sporcuların bireysel farklılıklarından dolayı her bireyde istenilen düzeyde sonuç elde edilememektedir. Spor psikolojisi alanında her sporcunun yaptığı antrenmandan farklı sonuçların elde edildiği, istenilen psikolojik yetkinliklere de yatkın (ehil) olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Altıparmak, 2019).

Kişiliğin bireyler arasında farklılık gösterdiği ve buna bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın da bireyler arasında farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Her sporcunun olaylarla mücadele etme gücü ve stratejisi kişilik tipleri ile alakalıdır. (Şahin vd., 2009; Usta vd., 2015; Yeliz vd., 2015). Ayrıca kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığı etkileyebileceği de aşıkardır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve kişilik özelliklerini incelemesidir.

Materyal ve Metod



Üniversitelerde e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin e-spor oynama sürelerine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın çalışma grubu; vakıf ve özel üniversitelerde okuyan gönüllü 247 e-spor oynayan öğrenciden oluşturuldu. Çalışma grubuna ait demografik veriler çalışmaya katılan kişilerin kendilerinden, konuya ilişkin kaynaklardan yararlanılarak oluşturulan ve demografik bilgilerini sorgulayan anket formu ile elde edildi. E-spor oynayan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin zihinsel dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ve Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısa Formu (EKA-GGK) uygulandı.

Anketler Web 2.0 değerlendirme araçlarından olan Google Forum Anket uygulaması üstünden yapılmış olup çalışmaya katılan öğrencilere öncelikle Discord uygulaması üzerinden online konuşma ile bilgi verilip “gönüllü olma formunu” okutuldu ve onayları alınarak, imzalatıldı. Çalışma gruplarına ait verilerin toplanması ve araştırma onayı Bartın Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu 2019-231/30.12.2019 sayılı ve tarihli toplantı no’lu kararı ile alındı.

Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışmanın örneklemi üniversitelerde eğitim gören 20 yaş ve üzeri öğrencileri kapsamaktadır. Türkiye’de bulunan farklı üniversitelerdeki takımlarda yer alan toplam 247 e-sporcusu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, üniversite, sınıf, aylık ortalama geliri, e-spor ile uğraştığı yıl, E-spora günde ayırdığı saat süresi, E-Sporda hangi tür oyun ile ilgilendiği ve e-spora aylık harcadığı miktarın ne kadar olduğu sorularak demografik bilgilerine yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

“Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Mental Toughness Inventory) ve “Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Australian Football Mental Toughness Inventory) ölçeklerinden sonra tüm sporculara özel olarak Sheard ve ark. (2009) tarafından 14 maddelik “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” geliştirilmiştir. “Güven, Devamlılık ve Kontrol” alt boyutlarından oluşan envanter, bu kavramların yanı sıra genel zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi sağlamaktadır. “Güven”, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir. “Kontrol”, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma kavramlarını içerirken, “Devamlılık”, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme anlamı taşımaktadır (Sheard, 2013). Envanterin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için 0.71, toplamda iç tutarlık katsayısı ise 0.81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Özellikle madde sayısının az olması bu envanterin literatürdeki kullanımını son yıllarda giderek artırmaya başlamıştır. Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-



14) ölçeğinin Türkçe uyarlaması 2016 yılında Altıntaş ve Bayar tarafından yapılan 14 maddelik Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır (Altıntaş ve Bayar, 2015).

Eysenck Kişilik Anketi – Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK)

Eysenck Kişilik Envanteri Gözden Geçirilmiş Kısa Formu 1992 yılında Leslie Francis ve arkadaşları tarafından, Eysenck'in kendi teorisi üzerine, bizzat kendisinin 1975 yılında ve 1985 yılında geliştirdiği Eysenck Kişilik Envanteri üzerine inşa edilmiştir. Eysenck'in teorisine göre; kişilik dışadönüklük-içedönüklük, nörotisizm ve psikotisizm olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Dışadönüklük-İçedönüklük boyutu, sosyalliği ve dürtüsellliği; nörotisizm duygusal tutarlılığı ve aşırı tepkiselliği; psikotisizm ise antisosyal davranışlar ve soğuk bir kişilik yapısını değerlendirir. Eysenck'in bu teori üzerine ilk geliştirdiği ölçek olan Eysenck Kişilik Anketi 90, Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi ise 100 maddeden oluşmaktaydı. Bu ölçekler ne kadar kişilik ölçümünde geçerli ve güvenilir olsalar da anketlerin uzunluğu araştırmalarda kişiliğin değerlendirilmesi kısmında bazı sıkıntılara sebep olmaktaydılar. Bunun üzerine anketin daha kısa bir formu oluşturuldu. Yapılan çalışmaya Amerika, Kanada, İngiltere ve Avustralya'dan olmak üzere toplam 685 üniversite öğrencisi katıldı. Çalışmanın sonucunda; anketin dışa-dönüklük, nörotisizm, psikotisizm ve kişilerin topluma ve genel geçer ahlak kurallarına uyumunu ölçen yalan alt faktörü olmak üzere 4 alt faktörü olduğu saptandı.. Anket; her bir faktörde 6 madde olmak üzere toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Kişiler maddelere 1 'evet' ve 2 'hayır' olmak üzere iki şekilde cevap verebilmektedirler ve her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir. Anketin iç tutarlılık katsayısı dört farklı ülkede yapılan çalışmalarda, nörotisizm için 0.70-0.77 arasında, dışadönüklük için 0.74-0.84 arasında, yalan için iç tutarlılık katsayısı 0.59-0.65 ve psikotisizm için ise 0.33-0.52 arasında bulunmuştur. Anketin Türkçe geçerlilik- güvenilirlik çalışması 2007 yılında Nuray Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Çalışmaya 756 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda 24 ölçek maddesi orijinal ölçek ile denkleşecek şekilde dışadönüklük, nörotisizm, psikotisizm ve yalan olmak üzere 4 alt faktöre ayrılmıştır. Anketin iç tutarlılık katsayıları ise; dışadönüklük alt faktörü için .78, nörotisizm alt faktörü için .65, psikotisizm alt faktörü için .42 ve yalan alt faktörü için ise .64 olarak bulunmuştur (Karancı, Dirik ve Yorulmaz, 2007).

Verilerin Analizi

Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 25.0 paket programında yapılmıştır. Verilerin analizinde pearson çarpım momentler korelasyonundan yararlanılmıştır. Öğrencilerden toplanan veriler SPSS programına giriş yapılmıştır. Toplanan verilerin 247'side araştırmada verileri analiz edilmek üzere kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın amacı e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin incelenmesidir. E-Spor oyuncularının bireysel zihinsel dayanıklılıklarını ve kişilik özellikleri ele alınarak değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

Tablo 1: Çalışmamıza katılan e-sporcularının demografik özellikleri



Değişkenler		n	%
Yaş	18-20 yaş	106	42,91
	21-25 yaş	132	53,44
	26+ yaş	9	3,64
Cinsiyet	Erkek	239	96,76
	Kadın	8	3,24
Sınıf	1. sınıf	95	38,46
	2. sınıf	66	26,72
	3. sınıf	32	12,96
	4. sınıf	35	14,17
	4 üzeri sınıf	19	7,69
Aylık gelir düzeyi (TL)	0-750	100	40,49
	751-1500	86	34,82
	1501-3000	41	16,60
	3001+	20	8,10
E-spor oynama süresi (yıl)	1-4	41	16,60
	5-8	109	44,13
	8+	97	39,27
Günlük e-spor yapma süresi (saat)	1-3	76	30,77
	4-6	96	38,87
	7+	75	30,36
E-spor oyun türü	MOBA	197	79,76
	FPS	46	18,62
	STRATEJİ	4	1,62
E-spor oyununa harcanan tutar (TL)	0-750	213	86,23
	751-1500	19	7,69
	1501-3000	4	1,62
	3001+	11	4,45

Tablo 1 de araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde 106'sının (%42,91) 18-20 yaş, 132'sinin (%53,44) 21-25 yaş, 9'unun (%3,64) 26 ve üzeri olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları incelendiğinde 95'nin (%38,46) birinci sınıf, 66'sının (%26,72) ikinci sınıf, 32'sinin (%12,96) üçüncü sınıf, 35'nin (%14,17) dördüncü sınıf, 19'nun (%7,69) dördün üzerinde olduğu ortaya konmuştur. Öğrencilerin aylık gelir düzeyine bakıldığında 100'nün (%40,49) 0 ile 750 TL arasında, 86'sının (%34,82) 751 ile 1500 TL arasında, 41'nin (%16,60) 1501 ile 3000 TL arasında, 20'sinin (%8,1) 3000 TL'den daha fazla aylık geliri olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin e-spor oynama süreleri (yıllık) incelendiğinde 41'inin (%16,6) 1 ile 4 yıl arasında, 109 (%44,13) öğrenci 5 ile 8 yıl arasında, 97 (%39,27) öğrenci 8 yıldan fazla olarak gözlemlenmiştir. Günlük e-spor oynama süreleri (saat) 76 kişi (%30,77) 1 ile 3 saat, 96 kişi (%38,87) 4 ile 6 saat, 75 (%30,36) kişi 7 saatin üzerinde olduğu görülmüştür. Öğrenciler e-spor oyun türü seçimlerinde 197 (%79,76) MOBA, 46 (%18,62) FPS, 4 (% 1,62) STRATEJİ oyun türünü seçtikleri görülmüştür. E-spor oyunlarına harcanan tutar (TL) ise 213'ü (%86,23) 0 ile 750 TL arasında, 19'u (%7,69) 751 ile 1500 TL, 4'ü (%1,62) 1501 ile 3000 TL, 11'i (%4,45) 3001 TL ve üzerinde harcama yaptıkları görülmüştür.

Tablo 2: Çalışmamıza katılan e-sporcuların Eysenck Kişilik Anketine verdiği cevapların frekans dağılımı



Alt Boyutlar	Ölçek Soruları	Evet		Hayır	
		n	%	n	%
Dışa dönüklük	23. Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi?	166	67.2	81	32.8
	2. Konuşkan bir kişi misiniz?	182	73.7	65	26.3
	4. Oldukça canlı bir kişi misiniz?	181	73.3	66	26.7
	15. Sosyal ortamlarda geri planda kalma eğiliminiz var mı?	101	40.9	146	59.1
	20. Başkalarıyla birlikte iken çoğunlukla sessiz misinizdir?	76	30.8	171	69.2
	13. Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz?	119	48.2	128	51.8
Yalan	19. Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı?	140	56.7	107	43.3
	5. Hiç Sizin payınıza düşenden fazlasını alarak aç gözlülük yaptığınız oldu mu?	92	37.2	155	62.8
	17. Herhangi bir oyunda hiç bile yaptınız mı?	170	68.8	77	31.2
	10. Hiç başkasına ait olan bir şeyi aldınız mı?	120	48.6	127	51.4
	7. Aşlında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz bir şeyi yapmakla hiç başka birini suçladınız mı?	92	37.2	155	62.8
	24. Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız?	124	50.2	123	49.8
Nörotisizm	18. Sinirlerinizden şikâyetçi misiniz?	100	40.5	147	59.5
	11. Kendinizi sınırlı bir kişi olarak tanımlar mısınız?	110	44.5	137	55.5
	9. Sıklıkla kendinizi her şeyden bıkmış hissedersiniz mi?	145	58.7	102	41.3
	21. Sık sık kendinizi yalnız hissedersiniz mi?	111	44.9	136	55.1
	1. Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında değişir mi?	158	64	89	36
	14. Kaygılı bir kişi misiniz?	140	56.7	107	43.3
Psikotisizm	3. Borçlu olmak sizi endişelendirir mi?	205	83	42	17
	6. Garip ya da tehlikeli etkileri olabilecek ilaçları kullanır mısınız?	34	13.8	213	86.2
	8. Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda gitmeyi mi tercih edersiniz?	132	53.2	115	46.6
	12. Evliliğin modası geçmiş ve kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?	68	27.5	179	72.5
	16. Yaptığınız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir mi?	199	80.6	48	19.6
	22. Toplum kurallarına uymak kendi bildiğinizi yapmaktan daha mı iyidir?	112	45.3	135	54.7

Tablo 2 ele alındığında dışa dönüklük alt boyutunda yüzdeler olarak en çok "EVET" cevabı verilmiştir. Yalan alt boyutunda yüzdeler olarak en çok "HAYIR" cevabı verilmiştir. Nörotisizm alt boyutunda yüzdeler olarak en çok "EVET" cevabı verilmiştir. Psikotisizm alt boyutunda yüzdeler olarak en çok "EVET" cevabı verilmiştir.

Tablo 3: Çalışmamıza katılan e-sporcuların Eysenck Kişilik Anketinden elde edilen değişkenleri ortalama ve standart sapma değerleri

E-Sporcular(n=247)	Dışa Dönüklük	Yalan	Nörotisizm	Psikotisizm
Ortalama	3.91	3.02	3.09	1.86
Standart Sapma	1.89	1.56	1.84	1.24



Tablo 3 ele alındığında Eysenck kişilik anketinin dışa dönüklük alt boyutu $\bar{X}=3.91\pm 1.89$, yalan alt boyutu $\bar{X}=3.02\pm 1.56$, nörotisizm alt boyutu $\bar{X}=3.09\pm 1.84$, psikotisizm alt boyutu $\bar{X}=1.86\pm 1.24$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 4: Çalışmamıza katılan e-sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Envanterine verdiği cevapların frekans dağılımı

Alt Boyutlar	Anket Soruları	Tamamen Yanlış		Yanlış		Doğru		Tamamen Doğru	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Güven	1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	8	3.2	26	10.5	141	57.1	72	29.1
	5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.	13	5.3	64	25.9	111	44.9	59	23.9
	6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.	15	6.1	45	18.2	118	47.8	69	27.9
	11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.	3	1.2	45	18.2	138	55.9	61	24.7
	13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım	10	4	56	22.7	139	56.9	42	17
	14. Baskı altında güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	5	2	33	13.4	133	53.8	76	30.8
Kontrol Soru	2. Kötü performans göstermekten endişelenirim.	59	23.9	124	50.2	47	19	17	6.9
	4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok endişelenirim.	57	23.1	114	46.2	62	25.1	14	5.7
	7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.	51	20.6	119	48.2	52	21.1	25	10.1
	9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.	30	12.1	119	48.2	72	29.1	26	10.5
Devamlılık	3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.	4	1.6	32	13	125	50.6	86	34.8
	8. Zor durumlarda vazgeçerim.	92	37.2	115	46.6	31	12.6	9	3.6
	10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	22	8.9	66	26.7	102	41.3	57	23.1
	12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.	5	2	46	18.6	129	52.2	67	27.1

Tablo 4 ele alındığında güven alt boyutunda yüzdeler olarak en çok tercih edilen cevap ‘‘Doğru’’ olurken yüzdeler olarak en az tercih edilen cevap ‘‘Tamamen Yanlış’’ olmuştur. Kontrol alt boyutunda yüzdeler olarak en çok tercih edilen cevap ‘‘Yanlış’’ olurken yüzdeler olarak en az tercih edilen cevap ‘‘Tamamen Doğru’’ olmuştur. Devamlılık altı boyutunda yüzdeler olarak en çok tercih edilen cevap ‘‘Doğru’’ olurken yüzdeler olarak en az tercih edilen cevap ‘‘Tamamen Yanlış’’ olarak seçilmiştir.



Tablo 5: Çalışmamıza katılan e-sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Envanterinden elde edilen değişkenleri ortalama ve standart sapma değerleri

E-Sporcular(n=247)	Güven	Kontrol	Devamlılık
Ortalama	3.00	2.20	2.71
Standart Sapma	0.50	0.59	0.35

Tablo 5 ele alındığında zihinsel dayanıklılık düzeyleri güven alt boyutunda $\bar{X}=3.00\pm 0.50$, kontrol alt boyutunda $\bar{X}=2.20\pm 0.59$, devamlılık alt boyutunda ise $\bar{X}=2.71\pm 0.35$ olarak bulunmuştur.

Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

E-Sporculardan elde edilen kişilik ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: E-Sporculardan elde edilen kişilik ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler

E-Sporcular	Güven	Kontrol	Devamlılık
Dışa Dönüklük	.309**	.078	.202**
Yalan	.081	-.207**	.080
Nörotisizm	-.023	-.331**	-.88
Psikotisizm	.126*	.173**	-.017

Tablo 6'da görüldüğü gibi dışa dönüklük ile güven ($r=.309$; $p=.000$), devamlılık ($r=.202$; $p=.001$) değerleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken yalan ile kontrol ($r=-.207$; $p=.001$) değerleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nörotisizm ile kontrol ($r=-.331$; $p=.000$) değerleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunurken psikotisizm ile güven ($r=.126$; $p=.048$) ve kontrol ($r=.173$; $p=.046$) değerleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenler ve demografik özellikler arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada üniversitelerde e-sporcularının zihinsel dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki durumun incelemesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören 247 öğrenci dahil edilmiştir.

Yaptığımız çalışmalarda bazı açılardan branşlar ile benzerlik sonuçlar göstermektedir. Harmancı'nın (2019) çalışmasına göre bisikletçilerin zihinsel dayanıklılık alt boyutları üzerinden incelendiğinde güven alt boyutu ortalaması 3.03 çıkarken, bu çalışmada 3.00 olarak karşımıza çıkmıştır. Farklı şekillerde icra edilen branşlar olmasına rağmen güven alt



boyutunda bakıldığında benzerlikler gösterdiğini söyleyebiliriz. Aynı zamanda bisikletçilerin zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrol alt boyutu ortalaması ele alındığı zaman 2.77 çıkarken, bu çalışmada 2.20 olarak saptanmıştır. Gündelik hayatında aktif bir rol oynayan insanların kendisini kontrol edebilme, karar verebilme mekanizmalarının daha bir yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ele alındığı zaman bisikletçilerin ortalaması 2.60 çıkarken, çalışmaya katılan e-sporcuların ortalaması 2,70 çıkmıştır. E-sporcular genellikle sorumluluk almak ve mücadeleyi devam ettirmek için bisikletçilerle neredeyse yakın ortalamalara sahip olsalar da daha düşük bir seviyede olduğu belirlenmiştir. E-sporcularda diğer branşlardaki sporcular gibi zihinsel dayanıklılıkları arasında genel olarak fark olmadığı görülmüştür.

Bir diğer çalışmada ise kişiliğin özelliklerinden biri olan mizah anlayışı stresli durumlara karşı mizahı olumlu bir şekilde kullanarak kaygı verici, olumsuz duyguları bastırabilme becerileri ile farklı şekilde stres yaratan durumlara karşı kişisel amaçlarına ulaşabilme becerisini de arttırabileceğini göstermektedir (Kuiper ve Leite, 2015). Yani sporcuların kişilik özelliklerinden biri olan mizahı kullanabilmesi başına gelen başarısızlıklara karşı yılmadan mücadeleye devam edebilmesine olanak sağlar. Baskı altındayken pozitif bir bakış açısını korumasına olanak sağlarken sorunlar, zorluklar, stres ve baskı altında kalma durumuyla karşılaştığında mücadele edebilme becerisi olan zihinsel dayanıklılığa olumlu bir yönde katkı sağladı görülmüştür (Clough ve Strycharczyk, 2012). Kişilerarası etkileşimi olumsuz bir yönde etkileyen, dışarıdan gelen kötü etkilere karşı daha açık olan ve stresle başa çıkmada daha başarısız olan sporcuları genellikle kişiliğin olumsuz mizah tarzına sahiptirler (Martin ve ark., 2003). Sporcuların baskı altında hissetmesi veya zorluklarla mücadele karşısında bir amaca ulaşmak için gösterdikleri tutum zihinsel dayanıklılığa ulaşabilmesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Middleton ve ark., 2011). Bu bağlamda baktığımız zaman stresli, sosyalleşme konusunda başarısız ve saldırgan olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumsuz yönde etkilendiği, dışa dönüklüğü yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının olumlu yönde etkileneceği söylenebilir.

Müsabakalarda başarının elde edilmesi için sadece fiziksel yeterlilik değil ayrıca üst düzey psikolojik özelliklere sahip olmak gerektiği görülmektedir. Kendine güveni, sorumluluk alabilme yapısına sahip olmak, kaygı, endişe veya saldırganlık gibi duygu durumlarını zihinsel dayanıklılığını geliştirerek kazanabileceği görülmektedir. İnsanlar hayatlarında başlarına gelen olaylar karşısında pasif bir duruş göstermek yerine olaya müdahale edebilme güdüsüyle hareket ederler. Bu da onları kontrol altına alabilme, durumlara karşı yetkin olma dürtüsüne itmektir. Zihinsel dayanıklılık kişinin negatif durumlara karşı kendisini daha iyi kontrol edebilmesine ve olaylara daha geniş açıdan bakıp kendisini hazırlamasına yardımcı olabileceği saptanmıştır. Spor psikologları, antrenörler ve araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın sporda başarı kazanabilmek için önemli bir etken olduğunda hem fikir olmuşlardır (Clough ve ark 2002; Crust 2007; Jones ve ark 2007).

Weinberg ve Gould (2015), rakipler birbirlerine fiziksel olarak denk geldikleri durumlarda kazanan genellikle zihinsel becerileri yüksek olan sporcunun olduğunu belirtmişlerdir. Kişiliğin içinde bulundurduğu nörotisizm (endişe, kaygı vb.) durumunu zihinsel becerilerini geliştirerek bastırabildiği takdirde müsabakalarda daha iyi neticeler alabileceği söylenmiştir. Araştırmalardan bazılarında yine zihinsel dayanıklılığı endişe, kaygı, baskı altında hissetme, duyarsız olma veya abartılı davranışlar sergileme (zor süreçler) gibi durumlarla baş edebilme becerisi olarak tanımlamışlardır (Gould ve ark 1987; Goldberg, 1998; Williams, 1998).



Elektronik sporda hızlı karar verebilme ve zor durumlarda kalma olasılığı yüksek olduğu için zihinsel dayanıklılık ve problem çözme temel psikolojik güçlerden biridir ve başarıya ulaşmak için önem taşımaktadır (Bull vd., 2005; Ekmekçi, 2017). Bu açıdan baktığımız zaman araştırmanın sonuçları problem çözebilmeyi yani stresli durumlarda, endişe, kaygı veya kriz durumlarında zihinsel dayanıklılık becerilerini kullanabilmenin önemini arttırmaktadır. Araştırmaların sonucunda psikolojik gücün gelişime açık olduğu ve stresinde yönetilebildiğini göstermektedir (Folkman, 1984; Ekmekçi, 2008). Bu yüzden e-sporcuların özellikle zihinsel antrenman tekniklerini bilerek zihinsel dayanıklılıklarını arttırmaya yönelik antrenman yapmaları gerekir.

Yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık, problemleri çözebilme, konsantre olabilme, kişinin kendisini rahatlatabilmesine ve odaklanabilme yeteneklerinde gelişme olduğunu göstermektedir. Futbol antrenörleri kendi açıklamalarında bu çalışmanın psikolojik güçlerini arttırdığını hayatlarında hem değişim hem de gelişim sağlamasına yardımcı olan bir süreç olarak tanımlamışlardır. Daha önceden uygulamamış olan veya hiç duymamış olan ya da sadece duymak ile kalmış olan bir topluluktan oluşan futbol antrenörlerini kapsayan bu çalışmanın sonucunda zihinsel antrenman farkındalık kazanmışlardır (Beşler, 2020). Bu bağlamda bakıldığı zaman kişiliği geliştirmeye yönelik farkındalık kazandığına ve zihinsel dayanıklılığına da katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz.

Taekwondocular üzerinde yapılan bir çalışmada ise sıkletlerinin değişimiyle birlikte zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrolde oranında artış meydana geldiği görülmüştür (Aydın, 2020). Çalışmamıza katılan kişilerin lig takımlarında oynaması için teakwondoda olduğu gibi yükselmeleri ve zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrolde artış gösterebileceği düşünülmektedir. Tecrübenin artması ve gerekli zihinsel çalışmalar ile hem kendisine başarı hemde takım için başarı getirebileceği düşünülmektedir.

Demir ve Çelebi (2019) yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeylerinin branşlar arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Narimani ve Ghaffari (2007) bireysel sporcuların takım sporu ile uğraşan kişiler ile kıyaslandığı zaman zihinsel dayanıklılıkları daha düşük seviyede olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamızda oyun türleri arasında takım olarak ve bireysel olarak mücadele edilen türleri baktığımız zaman takım olarak mücadele eden kişilerin genellikle zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaşanan mücadelede takımına puan getirmek veya kendi başına ligde yükselmek için çabaladığı zaman tek başına olmasının stresi daha fazla olacaktır. Takım arkadaşları ile yaptığı mücadelede hata yaptığı zaman yardım edebilecek kişilerin etrafında olması, güven duygusu ve yalnızlık hissinde azalatacağı için zihinsel olarak daha dayanıklı olması beklenmektedir.

Yapılan bir diğer çalışma ise oryantiring sporunda gereken özellikler kişilerin dayanıklı ve hızlı olması gibi fiziksel özelliklerinin yanı sıra çabuk karar verebilme, stresini kontrol edebilmesi, konsantrasyon ve sorunları çözebilme gibi zihinsel özelliklerin çok kullanıldığı parkurlardan oluşmaktadır (Peke, 2020). Çalışmamıza baktığımız zaman elektronik sporun kendi içerisinde her bir türünün farklı haritalara sahip olması, farklı oyun koşullarından oluşması ve farklı karakterler ile beklenmedik durumlarda kalınabildiği için oryantiringinde de ihtiyaç duyulan zihinsel özelliklerin hepsine ihtiyaç duymaktadır. Aynı şekilde icra edilmiyor gibi dursa da oyun koşulları gereği uygulanan yetenekler birbiri ile bağdaşmaktadır. Oryantiringde harita bakıp gideceği hedefi belirlemek veya kendisine çizdiği yolu gözlemlemek amacıyla kullanırken, elektronik sporda da harita yanı görevi görebilmektedir. Çabuk karar verebilmesi konstantre olup yaşadığı veya yaşayabileceği soruna karşı önlem



almasında yardımcı olabilecektir. Bu açıdan baktığımız zaman sporun farklı yapılaş şekillerinden olsalarda zihinsel dayanıklılık açısından ortak yönleri olduğu görülmektedir.

Kişilik gelişimi ve psikolojik özelliklerin arasındaki bağlantıya bakıldığı zaman sporcunun amatör veya profesyonel olarak uğraştığı spor dallarından herhangi birine özgü bir ayrımı da olabilmektedir. Sporcunun uyguladığı spor dalının yapısına bağlı olarak, farklı psikolojik özellikler (konsantre olabilmek, mücadeleci olmak, motivasyon vb.) barındırdığı için kişinin duygusal ve psikolojik yapısını çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir (Salar ve ark., 2012). Bu yönden bakıldığı zaman kişiliğin alt boyutlarından olan nörotisizm ve psikotisizmi de tetikleyebileceği görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığın yüksek seviyede olması durumunda kişinin etkilenebileceği durumları en az seviyeye indirebileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bulgularına bakıldığı zaman zihinsel dayanıklılık ile kişilik özelliklerinin önemli bir şekilde örtüştüğü görülmektedir. Çalışma genellikle erkek katılımcıların sayısının yüksek olmasından dolayı kadınlar ile ilgili tam bir veri elde edilememiş, diğer çalışmalara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın genellikle cinsiyetler arası çok farklılık göstermemiş olmasına rağmen daha geniş bir örneklem grubu oluşturularak incelenmesi önerilmektedir. Yeni gelişmekte olan bir branş olduğu için ve literatürde fazla çalışma yapılmadığından dolayı kişilik ve zihinsel dayanıklılık açısından profesyonel olarak spor branşları ile uğraşan kişiler üzerinde de çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Bir branşa eş tutmak gerekirse satranç gibi düşünmeye ve daha az harekete ihtiyaç duyarken, el göz koordinasyonu ve çabukluk gerektirdiği için zihinsel dayanıklılık üzerinde durulması gereken çalışmaların artırılmasının yararı olacaktır. Zihinsel dayanıklılık çalışmalarının sadece belirli bir branş üzerinde değil genel olarak bütün spor branşları üzerinde uygulanmasında fayda olduğu gözlemlenmiştir.

**Bu çalışma Yunus Emre ARISOY'un "E-Spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.*



KAYNAKLAR

Akgöl, Oğuzcan (2019). Spor Endüstrisi ve Dijitalleşme: Türkiye’de Espor Yapılanması Üzerine Bir İnceleme. TRT Akademi Sayı:8, 208-223. ISSN 2149-9446.

Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıparmak Y. (2019) Temaslı ve Temasız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s. 7-8.

Argan M, Özer A, Akın E. Elektronik Spor: Türkiye’deki Siber Sporcuların Tutum Ve Davranışları. Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 1(2), S. 1-11.

Aydın, F. A. (2020). Taekwondocularda Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkındaki Konuşma Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.

Beşler, H. K. (2020). Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.

Bull, S. Shambrook C., James W., Brook J., (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17, s. 209-227.
Clough P, Strycharczyk D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others*. London; Kogan Page.

Crust, L. (2007). Mental Toughness in Sport A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 5, S. 270-290.

Demir, P. Ve Çelebi, M. (2019) Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 5(2), s. 188-199.

Ekmekçi, R. (2008). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönelimsel Uygulamaların Geliştirilmesi Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.

Ekmekçi, R. (2017). *Sporda Zihinsel Antrenman (1 b.)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839.

Goldberg, A.S. (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps Mental Toughness and Peak Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.



Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1 (4): 293- 308.

Harman, F. (2019). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans (yayımlanmamış) Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.

Karanci, A. N., Dirik, G., & Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formunun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 254-61.

Kuiper NA, Leite C. (2015). Personality and social sciences personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*. 51. s. 115-122.

Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, Gray J, Weir K. (2003). Individual Differences of Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-being: Development of The Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 37: s. 48–75.

Middleton SC, Martin AJ, Marsh HW. (2011). Development and Validation of The Mental Toughness Inventory (MTI). In: Gucciardi DF, Gordon S, eds. *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. London Routledge. s. 91-107.

Narimani, M. and Ghaffari, G, (2007). The Comparison Of Aggression And Mental Toughness Between Martial Athletes: Football Players And Non-Athletes. 6th International Congress On Physical Education And Sport Sciences.

Peke, K. (2020). Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.

Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 (2012). Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (6) s. 123-135.

Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), s. 243-254.

Usta, H., Güleç, H., Hariri, A. G. ve Güleç, M. (2015). Bipolar Bozuklukta B Kümesi Kişilik Bozukluğu Eş Tanısı Varlığının Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), s. 247- 254.

Weinberg, S., ve Gould, D. (2015). *Introduction to Psychological Skills Training. Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign. IL: Human Kinetics, s. 247-271.



Williams, M.H. (1998). *The Ergogenics Edge: Pushing The Limits of Sports Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Yeliz, K., Derince, D., Açıkgöz, A. ve Baydemir, C. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Başa Çıkma Tutumları. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), s. 30-38.