



## E-spor Oynayanların Psikolojik Tepkilerinin Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu, Mükemmeliyetçilik ve Olumlu Gelecek Beklentisi

Predictive Role of Self Construal, Perfectionism and Positive Future Expectations on Psychological Reactions among E-sports Players

Araştırma Makalesi / Research Article

 Okan TİRİNG<sup>1</sup>

 Berna GÜLOĞLU<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İSTANBUL

Sorumlu Yazar / Corresponding Author  
Uzm. Psikolojik Danışman Okan TİRİNG  
okantiring4@gmail.com

Geliş Tarihi / Received : 21.08.2022  
Kabul Tarihi / Accepted : 16.04.2023  
Yayın Tarihi / Published : 30.04.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement  
Bu araştırma, Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun E-20021704-604.01.02-11178 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1165009

### Öz

Bu çalışmada e-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin (depresyon, anksiyete ve stres) yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik düzeyi ve olumlu gelecek beklentisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 15 ile 45 yaşları arasında 33 kadın, 103 erkek olmak üzere 136 e-spor oynayanlarla gerçekleştirilmiştir. Kolay ulaşılabilirlik örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Dengeli Bütünleşme Ayrışma Ölçeği, Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma verileri Çoklu Regresyon Analizi ile sinanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre e-spor oynayanların %20.6'sında (n=28) depresyon, %14.7'sinde (n=20) anksiyete ve %18.4'ünde (n=25) stres belirtileri görülmektedir. İlişkisel benlik kurgusunun anlamlı ve negatif yönde (%25.9,  $\beta = -.23$ ), olumlu gelecek beklentisinin anlamlı ve negatif yönde (%8.9,  $\beta = -.40$ ) ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin anlamlı ve pozitif yönde (%5.7,  $\beta = .08$ ) depresyonu yordadığı tespit edilmiştir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin anlamlı ve pozitif yönde (%18.3,  $\beta = .11$ ) ve ilişkisel benlik kurgusunun anlamlı ve negatif yönde (%7.7,  $\beta = -.12$ ) anksiyeteyi yordadığı saptanmıştır. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin anlamlı ve pozitif yönde (%17.5,  $\beta = .12$ ) ve ilişkisel benlik kurgusunun anlamlı ve negatif yönde (%4.4,  $\beta = -.10$ ) stresi yordadığı tespit edilmiştir. E-spor oynayanların depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinde ilişkisel benlik kurgusunun, olumlu gelecek beklentisinin ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin önemli bir rolü olduğu ortaya konmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** E-spor, Benlik kurgusu, Mükemmeliyetçilik, Olumlu gelecek beklentisi, Psikolojik tepki

### Abstract

In this study, it was aimed to examine self-construal, perfectionism level and positive future expectation as predictors of psychological reactions (depression, anxiety and stress) of e-sports players. The study was carried out with 136 e-sports players, 33 females and 103 males, between the ages of 15 and 45. Convenient sampling method was used. Correlational research model was used in the research. The data of the study were collected with Demographic Information Form, Balanced Integration Dissociation Scale, Positive Negative Perfectionism Scale, Positive Future Expectation Scale and Depression Anxiety Stress Scale. Data were tested by Multiple Regression Analysis. According to the findings of the study, 20.6% (n=28) of e-sports players had depression, 14.7% (n=20) anxiety and 18.4% (n=25) stress symptoms. Relational self-construal was significant and negative (25.9%,  $\beta = -.23$ ), positive future expectation is significant and negative (8.9%,  $\beta = -.40$ ), and negative perfectionism is significant and positive (5.7%,  $\beta = .08$ ) predict depression. It was found that negative perfectionism predicted anxiety in a significant and positive way (18.3%,  $\beta = .11$ ) and relational self-construal significantly and negatively (7.7%,  $\beta = -.12$ ). It was yielded that negative perfectionism predicted stress in a significant and positive way (17.5%,  $\beta = .12$ ), and relational self-construal significantly and negatively (4.4%,  $\beta = -.10$ ). To conclude, relational self-construal, positive future expectation and negative perfectionism have an important role in depression, anxiety and stress symptoms of e-sports players.

**Keywords:** E-sports, Self-construction, Perfectionism, Positive future expectation, Psychological reactions

## Giriş

İnsan yaşamının önemli unsurlarından biri olan spor, bireyin sosyalliğini arttıran, toplum ile bütünleşmesine pozitif yönde etki eden, fiziksel ve psikolojik yönden kişiyi geliştiren, kültürel, dayanışmacı ve rekabetçi bir olgudur (Yamen, 1999). Bilimselliğe dayanan, bilinçli ve sistemli olarak yapılan spor her yaştaki insan için mutluluk, moral, sağlık ve başarı kaynağıdır (Yalçınkaya, Saracaloğlu ve Varol, 1993). İnsanlığın değişip gelişmesiyle beraber spor gibi oyunlar da aynı şekilde değişmekte ve gelişmektedir (Bayraktar, 2003). Hayatımızın bir parçası olan teknoloji her alanda olduğu gibi spor alanında da kendini göstermektedir. Teknolojik ilerlemeler modern spor ve geleneksel spor olarak ikiye ayrılan spora elektronik spor diğer bir ifadeyle e-spor olarak üçüncü bir dalın eklenmesine yol açmıştır (Karahüseyinoğlu, 2007). E-spor, insanların fiziksel ya da zihinsel yeteneklerini eğitip geliştirirken iletişim ve bilgi teknolojilerini kullandığı bir spor etkinliğidir (Wagner, 2006). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nun (BTİK, 2017) tanımına göre e-spor bireysel ya da takım olarak, çeşitli içerik dallarında, hızlı karar verme, el-göz koordinasyonu, refleks, takım ve kaynak yönetimi gibi yeteneklerin ön planda olduğu bir sanal rekabet ortamıdır. Geleneksel sporlar gibi fiziksel bir alanda oynanmayan e-spor, günümüzde turnuvalar büyük stadyumlarda gerçekleştiriliyor ve tamamen dolu oluyor. Yarışmacılar kendi ekranlarında, takım arkadaşlarıyla beraber bir platform üzerinde oyunu oynarken, oyunları aynı anda büyük ekranlardan, binlerce seyirci ile paylaşılıyor (Snavelly, 2014). Kitleler tarafından giderek daha da ilgi çekici hale gelmeye başlayan e-spor, her geçen gün daha da yaygınlaşmaktadır. Günümüzde e-spor alanında gerçekleştirilen karşılaşmaların birçok spor branşından daha çok takip edildiği görülmektedir (Şimşek, 2020).

Türkiye'de e-spor oynayanlarla gerçekleştirilen bir araştırmada, bireylerin e-sporla ilgilenme nedenleri arasında ilk sırada %58,3 ile oyun oynama tutkusunun olduğu görülmüştür (Mustafaoğlu, Zirek ve Yasacı, 2018). E-spor oynayanların %53,5'inin takım kategorisinde, %91,3'nün ise evde oyun oynadığını ifade etmiştir (Ecevit, Tunçe, Karaoğlu, Şahin ve Özer, 2018). E-spor oynayanların %85,4'ü takım oyunlarında, %14,5'i bireysel oyunlarda mücadele ederken; % 71,9'u uluslararası ve ulusal özel turnuvalara, % 11,7'si uluslararası resmi turnuvalara katılmış ve %10,6'sı bu turnuvalardan ödül alarak ayrılmıştır (Argan, Özer ve Akin, 2006). Başarıyı etkileyen kişisel faktörler arasında ilk sırada %78,8 ile takım oyunu bulunurken, başarıyı etkileyen araç-gereç faktörü olarak ilk sırada %91 ile internet hızı bulunmaktadır (Mustafaoğlu, Zirek ve Yasacı, 2018).

E-sporun oynayanlar üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada e-sporun bilişsel gelişim, sosyal gelişim, kimlik gelişimi ve eğlence üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Huk, 2019). Başka bir çalışmada ise etkileşimli şekilde oynamakta olan video oyunlarını oynayan öğrencilerin nesnelere uzamsal şekilde akılda dön-

dürebilme becerilerinin arttığı, motor becerilerinin, yön belirleme ve mekânsal yeteneklerinin geliştiği saptanmıştır. Ayrıca bu öğrencilerin ikili dikkate ihtiyaç duyulan görevlerde iyi performans gösterdikleri ve dikkatlerinin birçok durumu takip etme hususunda iyi olduğunu bulunmuştur (Murphy, 2009). Ek olarak, Rosser ve diğerleri (2007) haftada en az 3 saat oyun oynayan doktorların %42 oranında daha doğru, %27 oranında daha hızlı kararlar almaya başladıklarını, %37 oranında daha az hata yaptıklarını ortaya koymuştur. Ancak Boxer, Groves ve Docherty (2015) özellikle şiddet temalı oyunlarının yardımseverliğin azalmasına, hissizliğe, riskli davranışların artmasına, oyun bağımlılığına, agresif kişilik yapısına, dürtüsellliğe ve dikkat bozukluklarına neden olduğunu belirtmiştir. Seng, Affandi, Kamaruzaman, Panierselvam ve Mohammed (2021) tarafından yapılan araştırmada, e-spor oynayanlarda depresyon yaygınlığının %43,5, anksiyete yaygınlığının %46,4 ve stres yaygınlığının %26,1 olduğu ortaya konmuştur. Profesyonel olarak e-spor oynayan bireylerde alt düzey stres kaynaklarının %55'inin genel performans (%21), sonuç (%17), kritik an performansı (%9) ve takım arkadaşı hatasının (%8) olduğu bulunmuştur. Üst düzey stres kaynaklarının %79'unun ise performans (%44) ve takım arkadaşından (%35) kaynaklandığı saptanmıştır (Poulus, Coulter, Trotter ve Polman, 2022). E-spor oynayanların psikolojik tepkilerinde koruyucu faktör veya risk faktörü olarak rol oynayan bazı unsurlar söz konusudur. Benlik kurgusu bunlardan biridir.

Bireyin duygu, düşünce ve güdülerine etki eden benlik kurgusu (Matsumoto, 2002), kişinin bireyleri ve kendisini nasıl tanımladığını ifade etmektedir (Cross, Hardin ve Gercek-Swing, 2011). Markus ve Kitayama'ya (1991) göre bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusu olmak üzere iki tür benlik kurgusu bulunmaktadır. Bireyin çevresinden bağımsız yaşam sürmeye yönelik olan bağımsız benlik kurgusuna sahip bireyler kendilerini diğer insanlardan farklı hisseder ve diğer insanlardan farklı olduğunu düşünür. Grup üyelerine bağımlılık olarak ifade edilen karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler için ise düşünce, duygu ve davranışları üzerinde çevresindeki insanların ve toplumun önemli bir etkisi vardır. İmamoğlu'na (1998) göre kişinin kendileşmesi ve ilişkili olması şeklinde de ifade edilen bu kurgular farklı iki kutup olarak değil, birbirini bütünleyen yönelimler olarak ele alınmalıdır. Ayrılmış öğelerin karşılıklı bağımlılık içinde bütünleşmesi olarak düşünülmelidir. Bununla birlikte bireyin özünü ayırt etmeye ihtiyacı olduğu gibi, diğerlerinden ayrılmaya da ihtiyacı vardır. İmamoğlu'nun (1995) ortaya koyduğu Denge Modeli, doğal düzeni ayrılmış olan öğelerin karşılıklı bağımlılık ilişkisi içerisinde bütünleşmesiyle oluşan dengeli bir sistem olarak görmektedir. Bütünleşme ve ayrışma yönelimleri dengeli benlik sisteminin birbirini tamamlayan farklı alt-süreçleri oluşturur (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007). Ayrışma ile kişinin potansiyelini gerçekleştirilmeye meylettği bir süreç anlatılırken; bütünleşme ile bireylerin diğer insanlarla bağlantı kurmaya meylettği bir süreç anlatılır. Kişinin uyuma sahip olabilmesi için öncelikli olarak kendi benliğini ortaya koyması ve başka

kişilerden ayrışması gerekmektedir (Turner, 2006). Kağıtçıbaşı'na (2007) göre ise benlik kurgusu ilişkisel, özerklik ve özerk ilişkisel şeklinde üçe ayrılabilir. İlişkisel benlik kurgusuna sahip kişiler için başka insanlarla yakın ilişki büyük önem arz eder. Bu benlik kurgusundaki bireyler için insanlarla yakın ilişki kurmak, uyma ve uyum gösterme davranışı göstermek önemlidir (Kim, Sharkey ve Singelis, 1994). Özerk benlik kurgusundaki kişilerde ise ilişkisel gereksinimler göz ardı edilmektedir. Özerk kişiler, kendi kendilerine harekete geçme ve karar verme yetilerine sahiptirler (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu benlik kurgusundaki bireyler bağımsız hareket ederler ve kendi kararlarını kendileri alırlar (Singelis, 1994). Özerk-ilişkisel benlik kurgusundaki kişiler hem diğerleri ile ilişkilerine hem de kendi kapasitelerine önem vermektedirler (Kağıtçıbaşı, 2007). Nitekim, işbirliğine dayalı bir iletişim (uygun bilgiyi ve fikirleri grupla paylaşma) geliştiren e-spor oyuncuların ruh sağlıklarının daha olumlu ve takım performansından duydukları tatminin daha yüksek olduğunu saptanmıştır (Collett, 2022).

Pacht'e (1984) göre günlük hayat içerisinde her insan bazen başarılarını çok küçük, hatalarını ise çok büyük görebilmektedir. Bu durumun süregelen şekilde olması olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik, bireyin başkalarına ve kendine yönelik koyduğu yüksek hedeflere ulaşma ve sürdürme çabasıdır (Hill, Zrull ve Turlington, 1997). Kişisel ölçütlerine ulaşma ve devam ettirme konusundaki kaygıların yanısıra performans gösterirken hata yapma kaygısı, performansın yeterliliği konusundaki endişe, ebeveynlerinin beklenti ve değerlendirmelerine fazla önem verme ve düzen, netlik ihtiyacı mükemmeliyetçi kişilerde bulunan ortak özelliklerdir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenbale, 1990; Rice, Richardson ve Tueller, 2014). Mükemmeliyetçilik hedefi gerçekte var olmayan bir hedef olduğu için, bu doğrultuda çabalama bireyleri kargaşaya sokmakta ve psikolojik sorunlar yaşamalarına yol açmaktadır (Pacht, 1984). Bazı araştırmacılar tarafından mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz olarak iki boyutunun olduğu ileri sürülmüştür (Roedell, 1984; Slade ve Owens, 1998). Olumlu mükemmeliyetçi bireyler sorunlar karşısında aktif çözümler bulmaya çalışırken, olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ise stres altında olumsuz başa çıkma stratejileri kullanmaktadır (Burns ve Fedewa, 2004).

Nurmi (1991) kişilerin geleceğe yönelik anksiyeteleri, ilgileri ve görüşlerini içine alan bilişsel haritalarını gelecek beklentisi olarak adlandırmıştır. Nurmi'ye (1991) göre beklentiler, kararların verilmesinde en önemli motivasyon kaynaklarıdır. Gelecek zaman beklentisi içinde olan bireylerin, "şimdi, geçmiş ve gelecek" olarak çeşitlendiren üç zaman boyutu içinden, geleceği daha fazla tercih ettiği belirtilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Macleod ve Byrne'ye (1996) göre olumlu gelecek beklentisine sahip kişiler hedeflerine ulaşma konusunda yılmadan çabalayan, gelecek konusunda iyimser olan ve geleceğe umutla bakan kişilerdir. İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) geleceğe iyimser, umutlu bir biçimde yönelen kişinin; amaçlarına ulaşmak yönünde ısrarcı bir çaba göstereceğini, kolay pes etmeyeceğini ve daha olumlu olacağını ifade etmektedir.

Sonuç olarak, Türkiye'de e-sporun yayılma ihtimalinin oldukça yüksek olduğu düşünülmektedir. Türkiye E-spor Federasyonu'nun (TESFED) verilerine göre 2019'daki lisanslı e-spor oyuncusu sayısı 546 iken, TEFED kurucu başkanı Alper Afşin Özdemir 2021 itibarıyla bu sayının 5703'e yükseldiğini ifade etmiştir (Campaign Türkiye, 2021). Bu sebeple araştırmacıların günümüzün önemli spor alanı olan e-spor üzerine odaklanıp bu konuda çalışmalar yapmaya ihtiyaç vardır. Bu noktada, e-spor oyuncularının depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtilerinin incelenmesi önemlidir. E-sporun bireysel ve takım olarak oynanan bir spor olmasından dolayı benlik kurgusu, mücadele ve rekabet ortamından dolayı mükemmeliyetçilik ve geleceğin sporu olarak düşünüldüğünde de gelecek beklentisinin oyuncuların psikolojik belirtilerindeki rolünün incelenmesi alan yazındaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayabilir. Nitekim alinyazında e-spor oynayanlarla bu kavramların incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca, e-spor oynayan bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı, e-spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisinin incelenmesi ve e-spor oynayanlarda depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığının araştırılmasıdır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve bu değişimin derecesini belirlemek amaçlanır (Karasar, 2011). E-spor oyuncularının benlik kurguları, mükemmeliyetçilikleri ve olumlu gelecek beklentileri bağımsız değişken; depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ise bağımlı değişkenlerdir.

### Örneklem

Yüzde 75.7'si erkek, 24.3'ü kadın olan katılımcıların yaklaşık üçte ikisi (%67.7) 20-29 yaş aralığındadır. E-spor oynama süresi 5 yıl ve üzeri olanların oranı %77.9 olup, yüzde 61'inin günlük ortalama oyun oynama süresi 0-3 saat arasındadır. E-spor oynama sebebi olarak en yüksek oranı sırasıyla oynamayı sevmek (%33.8), sıkıntılardan uzaklaşmak (22.8) ve rekabeti sevmek (%19.1) gösterilmekte ve yüzde 79.4 gibi yüksek bir oranı hobi olarak oynamaktadır. Yüzde 62.5'i e-sporun herhangi bir gelir elde etmemekte, %64.7'si ailesinden destek görmemekte, %56.6'sı ise arkadaşları tarafından desteklenmektedir. Yüzde 72.1'i oyun için öge satın alan katılımcıların büyük çoğunluğu (%91.9) kontratlı olarak bir takımda yer almazken, yarısından fazlası (%56.6) turnuvalara katılmakta, yaklaşık dörtte üçü (%71.3) e-spor turnuvalarını izlemektedir. Çalışmaya katılan e-spor oyuncularının özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerlerine Tablo 1'de yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların özellikleri (n=136)

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	33	24.3
	Erkek	103	75.7
Yaş Aralığı	19 yaş ve altı	23	16.9
	20 - 24 yaşları arası	42	30.9
	25 - 29 yaşları arası	50	36.8
	30 yaş ve üzeri	21	15.4
E-spor oynama süresi	1 - 3 yıl	17	12.5
	3 - 5 yıl	13	9.6
	5 - 7 yıl	20	14.7
	7 yıl ve üzeri	86	63.2
Günlük ortalama oyun oynama süresi	0 - 3 saat	83	61.0
	3 - 6 saat	32	23.5
	6 - 9 saat	15	11.0
	9 saat ve üzeri	6	4.4
E-spor oyunlarını oynama sebebi	Boş zaman	16	11.8
	Kariyer yapmak	3	2.2
	Oynamayı seviyorum	46	33.8
	Rekabeti seviyorum	26	19.1
	Sıkıntılarımdan uzaklaşmak	31	22.8
	Başarı hissi	12	8.8
	Sosyalleşmek	2	1.5
	Hobi olarak oynuyorum	108	79.4
E-sporla ilgili kariyer beklentisi	Firmada çalışmak	17	12.5
	Türkiye şampiyonluğu	2	1.5
	Koçluk, antrenörlük	7	5.1
	Menajerlik	2	1.5
E-spor oyunları oynayarak gelir elde etme	Evet	51	37.5
	Hayır	85	62.5
Aile desteği	Evet	27	19.9
	Eskiden hayır, şimdi evet	21	15.4
	Hayır	88	64.7
Arkadaş desteği	Evet	77	56.6
	Hayır	59	43.4
Oyun içi öge satın alma	Evet	98	72.1
	Hayır	38	27.9
Kontratlı olarak takımda yer alma	Evet	11	8.1
	Hayır	125	91.9
Turnuvaya katılma	Evet	77	56.6
	Hayır	59	43.4
E-spor turnuvası izleme	Evet	97	71.3
	Hayır	39	28.7

### Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda yaş, cinsiyet, e-spor oynama sebebi, kaç yıldır dijital oyun oynadığı, günlük ortalama oyun oynama süresi, e-spor ile ilgili kariyer beklentisi, e-spor oynayarak gelir elde etme, aile desteği, arkadaş desteği, oyun içi öge satın alma, kontratlı olarak bir takımda yer alma, e-spor turnuvasına katılma ve e-spor turnuvası izleme olmak üzere katılımcıların e-spor oynama durumlarını belirlemeye yönelik 13 soru yer almaktadır.

**Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21):** İlk olarak Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ölçek 42 sorudan oluşmaktadır. Daha sonra Antony, Bieling, Cox, Enns ve Swinson (1998) tarafından ölçeğin 21 maddelik kısa formu geliştirilmiştir. 21 maddelik kısa formda katılımcılardan ölçekte yer alan ifadeleri 4'lü Likert tipinde değerlendirmeleri istenir (0=Hiç,

1=Bazen, 2=Oldukça Sık, 3= Her Zaman). Türkçe uyarlaması Yıldırım, Boşan ve Kefeli (2018) tarafından yapılmış olan ölçeğin depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Depresyon alt boyutundan alınan puanın yükselmesi depresyon düzeyinin, anksiyete alt boyutundan alınan puanın yükselmesi anksiyete düzeyinin ve stres alt boyutundan alınan puanın yükselmesi ise stres düzeyinin arttığını ifade etmektedir. Cronbach Apha iç tutarlılık katsayıları depresyon için 0.89, anksiyete için 0.87 ve stres için 0.90 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada, depresyon alt boyutu güvenilirlik katsayısı .90, anksiyete alt boyutu güvenilirlik katsayısı .86, ve stres alt boyutu güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

**Dengeli Bütünleşme Ayrışma Ölçeği (DBAÖ):** DBAÖ, İmaoğlu (1998) tarafından geliştirilmiştir. 29 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipidir (1=Kesinlikle Katılmıyorum ve 5=Kesinlikle Katılıyorum). Ölçeğin kişilerarası (ilişki yönelimi) ve öz gelişim (gelişim yönelimi) olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Kişilerarası (ilişki Yönelimi) alt boyutu, bireyin çevresi ve ailesi ile ne kadar ilişkili veya kopuk hissettiğini ölçmekte, öz gelişim (gelişim yönelimi) alt boyutu ise, bireyin gelişim süresi içinde ne kadar kendi potansiyelini ne kadar dış beklentileri referans aldığını değerlendirmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 29-145'tir. Kişilerarası ve öz gelişim alt boyutlarından alınan yüksek puanlar sırasıyla ilişkili olmayı ve kendileşmeyi ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri, kişilerarası alt boyutu için .86, öz gelişim alt boyutu içinse .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ilişki yönelimi alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .88, gelişim yönelimi alt boyutu içinse güvenilirlik katsayısı .74 olarak saptanmıştır.

**Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ):** Slaney ve Ashby (1996) tarafından geliştirilmiş, daha sonrasında Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby (2001) tarafından revize edilmiştir. Revize edilen OOMÖ, 7'li Likert tipinde olup, cevaplayanlar 1=Tamamen Katılmıyorum ve 7=Tamamen Katılıyorum seçeneklerinden birini işaretlemektedir. Ölçek, 23 madde ve üç alt boyuttan (Yüksek standartlar, düzen ve uyumsuzluk) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ulu (2007) tarafından yapılmıştır. Ulu'ya (2007) göre yüksek standartlar alt boyutu olumlu mükemmeliyetçilik düzeyini; uyumsuzluk alt boyutu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyini; düzen alt boyutu ise mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunu belirler. Yüksek Standartlar alt boyutundan 7-49 puan aralığında, düzen alt boyutundan 4-28 puan aralığında, uyumsuzluk alt boyutundan 12-84 puan aralığında puan alınabilmektedir. Ölçeğin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplamı için .83, yüksek standartlar alt boyutu için .78, düzen alt boyutu için .86, uyumsuzluk alt boyutu için .85 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada, yüksek standartlar alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .87, düzen alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .88 ve uyumsuzluk alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir.

**Olumlu gelecek beklentisi ölçeği (OGBÖ):** Bireylerin kişisel gelecekleri hakkındaki beklentilerinin olumluluk derecesini ölç-

meyi amaçlamakta olan ölçek, İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle Katılmıyorum ve 5=Kesinlikle Katılıyorum). Beş maddeden oluşan ölçek, "Kişisel geleceğim konusunda oldukça iyimserim", "Eninde sonunda hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum" gibi maddeleri içermektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 5-25'tir. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği kişinin gelecekte olumlu beklentileri olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı önceki çalışmalarda, .85 (İmamoğlu, 2001) ve .92 (İmamoğlu, 2005) olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

### İşlem

Bahçeşehir Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alındıktan sonra veri toplama sürecine başlanmıştır. Veriler çevrimiçi olarak toplanmış olduğundan dolayı 91 maddelik anket bataryası Google Formlar kullanılarak dijital ortama aktarılmıştır. Çevrimiçi olarak katılımcılara verilen Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu okuyan e-spor oynayanları "çalışmaya katılmayı kabul ediyorum" yanıtını verdikten sonra araştırma sorularını görebilmiştir.

Veri toplama aşamasında Bahçeşehir Üniversitesi E-spor Takımı ile iletişime geçilmiş ve araştırma linkini oyuncu ve kulüp üyeleriyle paylaşmaya davet edilmiştir. Ayrıca araştırma linki e-spor oynayanlarının olduğu Facebook, Instagram, Youtube gibi sosyal medya platformları yardımıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket sorularını cevaplamak ortalama 15 dakika sürmüştür. Veriler Şubat-Nisan 2021 tarihleri arasında 3 aylık sürede toplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada ilişki yönelimi, gelişme yönelimi, yüksek standartlar, düzen, uyumsuzluk ve olumlu gelecek beklentisi değişkenlerinin depresyon, anksiyete ve stresi yordayıp yordadığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için yordayıcı değişkenlerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerleriyle kontrol edilmiştir. Kline (2013) çarpıklık değerlerinin -3 ile +3, basıklık değerlerinin ise -10 ile +10 aralığında olmasının normal dağılıma işaret ettiğini ileri sürmüştür. Araştırma değişkenlerinin çarpıklık değerleri -0.861 ile 1.055, basıklık değerleri ise -0.782 ile 0.907 aralığında olması verilerin normal dağılım göstermesi olarak değerlendirilmiştir. Regresyon modelini uygulayabilmek örneklem sayısı önemlidir. Her değişken için en az 10 ile 15 aralığında veri setinin olması yeterli görülmektedir (Kline, 2011). Araştırmada 7 değişken olduğu için, katılımcı sayısının  $7 \times 15 = 105$  olması yeterlidir. Çalışmaya 136 e-spor oynayan katılmıştır. Ayrıca, analizlere başlamadan önce değişkenlere ilişkin herhangi bir uç değer olup olmadığına bakılmıştır. Mahalanobis uzaklığı, yordayıcı değişken sayısının (6) .001 alpha değerinde kritik ki-kare değerini aşmaması (22.46) gerekir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Mahalanobis Uzaklığı değerlerinin depresyon için

17.22, anksiyete ve stres için 8.57 olması uç değer olmadığını göstermektedir. Regresyon modeline girecek değişkenlerin çoklu doğrusallık probleminin olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Üç regresyon modelinde de kullanılacak olan bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin en yüksek .65 olması bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık sorununun olmadığına işaret etmektedir ( $r < .85$ ) (Kline, 2011). Çoklu doğrusallık sorununun var olup olmadığı varyans şişme değerleri (VIF) ve tolerans değerleriyle de test edilmiştir. VIF değerlerinin 10'dan küçük olması, tolerance değerinin ise .10'dan büyük olması çoklu doğrusallık sorununun olmadığına göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). VIF değerinin 1.000 ile 1.169 arasında olması, tolerans değerlerinin ise .86 ile 1.000 arasında olması araştırmada çoklu doğrusallık probleminin olmadığına diğer göstergeleridir. Regresyon analizinin bir başka varsayımı ardışık gözlemler veya artık terimler arasında otokorelasyon sorununun olmaması gerekliliğidir. Durbin-Watson değeri depresyon analizinde 2.154, anksiyete analizinde 2.188, stres analizinde 2.123 olarak tespit edilmiştir. Durbin-Watson değerlerinin 1.5-2.5 aralığında (Tabachnick ve Fidell, 2007) olması çalışmada otokorelasyon sorununun olmadığına işaretidir. Tüm bu analizlerin ardından çoklu regresyon analizinin aşamalı (stepwise) yöntemi uygulanmıştır. Regresyon analizinin sonuçları %95 güven düzeyinde yorumlanmış olup, anlamlılık .05 olarak alınmıştır.

### Etik Beyan

Bu araştırma, Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 06.07.2021 tarih ve E-20021704-604.01.02-11178 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

### Bulgular

#### E-sporcularda psikolojik tepkilerin yaygınlığı

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) kesme puanı vermediği için e-spor oynayanlarda depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığını belirlemek amacıyla, DASÖ'nün alt boyutlarında alınan puanların ortalamasının bir standart sapma üstü kesme noktası olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, depresyon için ortalamasının bir standart sapma yukarısı olan 20.41, anksiyete için ortalamasının bir standart sapma yukarısı olan 17.04 ve stres içinse ortalamasının bir standart sapma yukarısı olan 19.92 kesme noktası olarak kabul edilmiştir. Frekans analizi bulgularına göre e-spor oynayanların %20.6'sında ( $n=28$ ) depresyon, %14.7'sinde ( $n=20$ ) anksiyete ve %18.4'ünde ( $n=25$ ) stres belirtileri görülmektedir. Bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** E-spor oynayanlarda depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığı

Değişken	n	%
Depresyon	28	20.6
Anksiyete	20	14.7
Stres	25	18.4

### E-spor oyuncularının psikolojik tepkilerinin yordayıcılarının incelenmesi

E-spor oynayanların benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla üç ayrı çoklu reg-

resyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizine geçmeden önce araştırma değişkenleri olan depresyon, anksiyete, stres, ilişki yönelimi, gelişme yönelimi, yüksek standartlar, düzen, uyumsuzluk ve olumlu gelecek beklentisi düzeyleri arasındaki ilişkiler pearson korelasyon katsayısı analizi ile sınanmıştır (Tablo 3).

**Tablo 3.** E-spor oynayanlarda depresyon, anksiyete ve stresi ile DBAÖ'nün alt boyutları olan ilişki yönelimi, gelişme yönelimi, OOMÖ'nün alt boyutları olan yüksek standartlar, düzen, uyumsuzluk ve olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkilere yönelik pearson korelasyon katsayısı analizi

	DASÖ Depresyon	DASÖ Anksiyete	DASÖ Stres	DBAÖ İlişki Yönelimi	DBAÖ Gelişme Yönelimi	OOMÖ Yüksek Standartlar	OOMÖ Düzen	OOMÖ Uyumsuzluk	OGBÖ
DASÖ Depresyon	1	.752*	.813*	-.509*	-.117	.079	-.021	.450*	-.493*
DASÖ Anksiyete		1	.823*	-.419*	-.176	.151	-.018	.428*	-.336*
DASÖ Stres			1	-.355*	-.083	.167	-.001	.418*	-.295*
DBAÖ İlişki Yönelimi				1	.149	-.020	.035	-.380	.444
DBAÖ Gelişme Yönelimi					1	.208	-.002	-.058	.193
OOMÖ Yüksek Standartlar						1	.558	.646	.142
OOMÖ Düzen							1	.325	.136
OOMÖ Uyumsuzluk								1	-.278
OGBÖ									1

DASÖ: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, DBAÖ: Dengeli Bütünleşme Ayrışma Ölçeği, OOMÖ: Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, OGBÖ: Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği, \* $p < .01$

Depresyon bağımlı değişkeni için yapılan regresyon analizi sonuçları kurulan modelin anlamlı olduğunu göstermektedir [ $F_{(3, 132)} = 30,003, p = .000; R^2 = .348$ ]. Modele ilk olarak DBAÖ'nün İlişki Yönelimi boyutu girmiştir. İlişki Yönelimi boyutu tek başına e-spor oynayanların depresyonunun %25.9'unu ( $R^2 = 0.259$ ) açıklamaktadır. Olumlu gelecek beklentisi değişkeninin modele girmesi %8.9'luk bir katkı sağlayarak açıklama oranı %34.8'e ( $R^2 = 0.348$ ) yükselmektedir. OOMÖ'nün Uyumsuzluk boyutunun da modele girmesi %5.7'lik bir etki daha yaparak açıklama oranını %40.5'e ( $R^2 = 0.405$ ) yükseltmektedir. Gelişme Yönelimi, Yüksek Standartlar ve Düzen puanları ( $p > 0.05$ ) depresyon puanını yordamadığı için modele girmemiştir. DBAÖ'nün ilişki yönelimi alt boyutu depresyonu anlamlı ve negatif yönde ( $\beta = -.23, t = -6.84$ ), olumlu gelecek beklentisinin depresyonu anlamlı ve negatif yönde ( $\beta = -.40, t = -4.26$ ) ve OOMÖ'nün alt boyutu olan uyumsuzluğun depresyonu anlamlı ve pozitif yönde ( $\beta = .08, t = 3.58$ ) yordadığı saptanmıştır.

Anksiyete bağımlı değişkeni için yapılan regresyon analizi kurulan modelin anlamlı olduğuna işaret etmektedir [ $F_{(2, 133)} = 23,349, p = .000; R^2 = .260$ ]. Modele ilk olarak OOMÖ'nün Uyumsuzluk alt boyutu girmiştir. Uyumsuzluk alt boyutu tek başına e-spor oynayanların anksiyetesinin %18.3'ünü ( $R^2 = 0.183$ ) açıklamaktadır. DBAÖ'nün İlişki Yönelimi boyutunun modele girmesi

%7.7'lik bir katkı sağlayarak açıklama oranını %26.0'a ( $R^2 = 0.260$ ) yükselmektedir. Gelişme Yönelimi, Yüksek Standartlar, Düzen alt boyutlarının puanları ve OGBÖ puanları ( $p > 0.05$ ) anksiyete puanını yordamadığı için modele girmemiştir. OOMÖ'nün alt boyutu olan uyumsuzluğun anksiyeteyi anlamlı ve pozitif yönde ( $\beta = .11, t = 5.48$ ) ve DBAÖ'nün ilişki yönelimi alt boyutu ise anksiyeteyi anlamlı ve negatif yönde ( $\beta = -.12, t = -3.71$ ) yordadığı saptanmıştır.

Stres bağımlı değişkeni için yapılan regresyon analizi sonuçları kurulan modelin anlamlı olduğuna işaret etmektedir [ $F_{(2, 133)} = 23,349, p = .000; R^2 = .260$ ]. Modele ilk olarak OOMÖ'nün Uyumsuzluk alt boyutu girmiştir. Uyumsuzluk alt boyutu tek başına e-spor oynayanların streslerinin %17.5'ini ( $R^2 = 0.175$ ) açıklamaktadır. DBAÖ'nün ilişki yönelimi alt boyutunun modele girmesi %4.4'lük bir katkı sağlayarak açıklama oranı %21.9'a ( $R^2 = 0.219$ ) çıkarmaktadır. Gelişme Yönelimi, Yüksek Standartlar, Düzen alt boyutları ve OGBÖ puanları ( $p > 0.05$ ) stres puanını yordamadığı için modele girmemiştir. OOMÖ'nün alt boyutu olan uyumsuzluğun stresi anlamlı ve pozitif yönde ( $\beta = .12, t = 5.32$ ) ve DBAÖ'nün alt boyutu olan ilişki yöneliminin stresi anlamlı ve negatif yönde ( $\beta = -.10, t = -2.76$ ) yordadığı saptanmıştır (Tablo 4).

**Tablo 4.** E-spor oynayanlarda depresyonun, anksiyetenin ve stresin yordayıcısı olarak DBAÖ ve OOMÖ'nün alt boyutları regresyon analizi

	Model 1 B	Model 2 B	Model 3 B	95%CI
<b>Depresyon</b>				19.062 - 35.297
Sabit	27.929	31.301	24.449	(-0.302) - (-0.056)
DBAÖ İlişki Yönelimi	-0.235*	-0.166*	-0.128*	(-0.589) - (-0.178)
Olumlu Gelecek Beklentisi		-0.402*	-0.359*	0.036 - 0.126
OOMÖ Uyuşmazlık			0.081*	
R <sup>2</sup>	0.259	0.348	0.405	
F	46.797	35.458	30.003	
ΔR <sup>2</sup>	0.253	0.338	0.392	
ΔF	46.797	18.135	12.802	
<b>Anksiyete</b>				4.580 - 19.587
Sabit	6.695	14.814		0.041 - 0.155
OOMÖ Uyuşmazlık	0.114*	0.083*		(-0.182) - (-0.055)
DBAÖ İlişki Yönelimi		-0.118*		
R <sup>2</sup>	0.183	0.260		
F	30.041	23.349		
ΔR <sup>2</sup>	0.177	0.249		
ΔF	30.041	13.789		
<b>Stres</b>				6.159 - 20.915
Sabit	8.530	15.448		0.049 - 0.170
OOMÖ Uyuşmazlık	0.124*	0.098*		(-0.173) - (-0.029)
DBAÖ İlişki Yönelimi		-0.101*		
R <sup>2</sup>	0.175	0.219		
F	28.353	18.694		
ΔR <sup>2</sup>	0.168	0.208		
ΔF	28.353	7.631		

DBAÖ: Dengeli Bütünleşme Ayrışma Ölçeği, OOMÖ: Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, \*p<.01

## Tartışma

Bu çalışmanın amacı e-spor oynayanlarda depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığını belirlemek olup, e-spor oynayanlarda depresyonun yaygınlığı %20.6, anksiyetenin yaygınlığı %14.7 ve stresin yaygınlığı %18.4 olarak belirlenmiştir. Seng ve diğerlerinin (2021) Malezya'da yaşayan 69 e-spor oynayanla yaptıkları araştırmaya göre ise depresyon yaygınlığı %43.5, anksiyete yaygınlığı %46.4 ve stres yaygınlığı %26.1 olarak bulunmuştur. Li, Moreland, Peek-Asa ve Yang'ın (2017) Amerika'da yaşayan 958 üniversiteli sporcuyla yaptıkları araştırmada ise depresyon yaygınlığı %21.7 ve anksiyete yaygınlığı %28.8 olarak saptanmıştır. Ulusal alan yazında e-spor oynayanlarla depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığını belirlemeye yönelik bir araştırmaya ulaşılamamıştır, ancak geleneksel sporcularla yürütülen çalışmalar söz konusudur. Örneğin, Dünder'in (2020) 14-19 yaş aralığındaki 266 ergen sporcuyla yaptığı çalışmada depresyon yaygınlığı %38.3, anksiyete yaygınlığı %56 ve stres yaygınlığı %37.2 olarak tespit edilmiştir. Cimilli'ye (1997) göre bireyin yardım arama davranışında, belirtilerin dışı vurumunda ve başatmasında kültürel ve sosyal etkenler rol oynamaktadır. Araştırmaya katılan e-spor oynayanların depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin düşük olmasını, aile ve arkadaş gibi sosyal destek mekanizmalarına sahip olmaları olabilir. Ayrıca, Taşmektepligil ve İmamoğlu'na (1996) göre Türk kültüründe sporun sosyal hayatın önemli bir parçası olması bireylerin sosyal yardım, keder ve sevinç gibi durumlarda sportif faaliyetler yapmalarından anlaşılmaktadır. Bu da e-spor oynayanların, bu etkinliği depresyon, anksiyete ve stres yaratan

bir durum olarak değil, onları rahatlatan bir unsur olarak düşünmelerine yol açmış olabilir. Nitekim, katılımcıların 77'si (%56.6) sıkıntılardan uzaklaşmak ve oyun oynamayı sevmekten dolayı e-spor oynadığını belirtmiştir. Depresyon, anksiyete ve strete yaşta önemli bir unsur olup, gençlerde daha fazla görülmektedir (Kılıç ve İnci, 2015). Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak Dünder'in (2020) araştırmasında geleneksel sporcularda depresyon, anksiyete ve stres yaygınlığının yüksek çıkmasının nedeni araştırmanın 14-19 yaş aralığındaki ergenlerle gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanabilir. Bu araştırmanın katılımcıları 15-45 yaş aralığındadır.

Araştırmanın diğer bulgusunda, e-spor oynayanların depresyon, anksiyete ve stresin yordayıcıları olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisinin rolü incelenmiştir. E-spor oynayanlarda depresyonun ilişki yönelimi, olumlu gelecek beklentisi ve uyumsuzluk değişkenleri tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Depresyonu, ilişki yönelimi ve olumlu gelecek beklentisi negatif yönde anlamlı olarak, uyumsuzluk ise pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Şen'in (2017) depresyon tanısı almış 54 kadın (27 Türk ve 27 Alman) ve herhangi psikiyatrik bozukluk tanısı almamış 51 kadın (25 Türk ve 26 Alman) ile yaptığı araştırmanın bulgularında Türk kadınların ilişkisel benlik kurgusu yükseldikçe depresyon düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada ilişkisel benlik kurgusu yükseldikçe depresyon düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu durum, Alman kadınlarının Türklere göre daha özerk olmasından kaynaklanıyor olabilir (Levecque, Lodewyckx ve Vranken,

2007). Lam'ın (2005) Vietnamlı-Amerikalı ergenle yaptığı çalışmada da bulgularımıza paralel olarak karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun depresyonu düşürdüğü saptanmıştır. Ancak Morsünbül (2013) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada bu çalışmanın bulgularından farklı olarak özerk benlik kurgusunun depresyonu pozitif yönde yordadığını, ilişkisel benlik kurgusunun depresyonu anlamlı olarak yordaymadığını ve özerk-ilişkisel benlik kurgusunun depresyonu negatif yönde anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve Pepsöy'un (2012) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada da ilişkisel benlik kurgusu ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Uskul, Hynie ve Lalonde (2004) Türklerin benlik ve kişilerarası yakınlıklarını Kanadalılarla karşılaştırmış ve Türklerin ilişkisel benlik kurgularının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ryan ve Deci'ye (2000) göre ilişkisel benlik kurgusu kolektivist toplumlarda kişilerin yaşam doyumunu artırmakta ve depresyona karşı kişiyi dirençli duruma getirmektedir. Benzer şekilde, Kağıtçıbaşı (2010) kolektivist toplumlarda ilişkisel benliğin yüksekliğinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. Ancak son yıllarda bireyci bir toplum olma çabasında olan Türk toplumunda yeni neslin bireyci toplumun özelliği olan özerk benlik göstermeye başlaması anlaşılabilir bir durumdur.

Melges (1969) depresyonda temel problemin umutsuzluk olduğunu vurgulamıştır. İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) geleceğe iyimser, umutlu biçimde yönelen kişinin; amaçlarına ulaşmak için kolay pes etmeyeceği, ısrarcı bir çaba göstereceği ve daha olumlu olacağını ifade etmektedir. Bu araştırma bulgusu olumlu gelecek beklentisine sahip kişilerin olumlu bakış açılarını koruyarak kolay vazgeçmemeleri ve denemeye devam etmelerinin sonucu olarak depresyon belirtilerini daha az gösterdikleri şeklinde açıklanabilir.

Mükemmeliyetçiliğin sporcu olsun veya olmasın bireylerin depresyon düzeyini olumsuz etkilediğini gösteren araştırmalar mevcuttur (Alim, 2018; Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers ve Elbe, 2018; Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2016). Arslan, Oral ve Karababa (2018) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada bu çalışmanın bulgularına paralel olarak olumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin olumsuz iç konuşmaları (Burns ve Fedewa, 2004) depresyon belirtileri göstermelerine yol açmış olabilir.

E-spor oynayanların anksiyetelerinin uyumsuzluk ve ilişki yönelimi değişkenleri tarafından yordandığı saptanmıştır. Anksiyeteyi, uyumsuzluğun pozitif yönde anlamlı olarak, ilişki yöneliminin negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ortaya konulmuştur. Araştırma bulgularıyla tutarlı olarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin anksiyetenin ortaya çıkmasına etki ettiğine işaret eden araştırmalara rastlanmaktadır (Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo, 2001; Pulat, 2018; Suddarth ve Slaney, 2001). Arslan, Oral ve Karababa (2018) yaptıkları çalışmada bu çalışmanın bulgularına paralel olarak olumsuz mükemmeliyetçilik ile anksiyete ara-

sında pozitif ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik, bireyin olumsuz sonuçlardan kaçmak veya kaçınmak için yüksek düzey hedeflere ulaşmaya yönelik davranış ve düşüncelerini kapsamaktadır (Slade ve Owens, 1998). Kişinin standartlara ulaşamadığında kendini cezalandırmasıdır (Roddell, 1984). Kendisinin ve/veya çevresinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşamayacağını düşünen bireyin anksiyete düzeyinin arttığı düşünülebilir.

Benlik kurgusu ve anksiyete arasındaki ilişki söz konusu olduğunda ise Essau ve diğerlerinin (2011) Japonya ve İngiltere'deki ergenlerle yaptıkları çalışmada her iki kültürde de bağımlı benlik kurgusunun kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu işaret etmiştir. Ayrıca, ilişkisel benlik kurgusu sosyal anksiyeteyi negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Karaşar ve Öğülmüş, 2016). İlişkisel benliğin yükselmesi psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturduğundan dolayı (Kağıtçıbaşı, 2010) anksiyetenin düşmesine yol açmış olabilir. Ayrıca, Markus ve Kitayama'ya (1991) göre ilişkisel benlik kurgusu daha çok toplulukçu kültürlerde görünmektedir. Twenge ve Im (2007) sosyal onay ihtiyacı yüksek kişilerin başka insanların ne düşündüklerine yönelik kaygılarına, toplulukçu kültürlerde sosyal onay ihtiyacının yüksek olmasını açıklayabileceğini ifade etmiştir. İlişkisel benlik kurgusu yüksek e-spor oynayanların ihtiyaç duydukları sosyal onayı diğer e-spor oynayanlardan, aile veya arkadaş çevrelerinden karşıladıkları ve bu yüzden de anksiyete düzeylerinin düşük olduğu düşünülebilir. Bu sonucun bir diğer sebebi de kolektif özellikler gösteren toplumlarda ilişkisel benlik kurgusunun yaşam doyumunu yükseltmesi (Ryan ve Deci, 2000) ve yaşam doyumunun anksiyeteyi düşürmesidir (Elkin, 2020).

E-spor oynayanların streslerinin uyumsuzluk ve ilişki yönelimi değişkenleri tarafından yordandığı saptanmıştır. Stresi, uyumsuzluğun pozitif yönde anlamlı olarak, ilişki yöneliminin negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ortaya konulmuştur. E-spor oynayanlarda veya geleneksel spor oyuncularında mükemmeliyetçiliğin stres düzeyine etkisini inceleyen araştırmalara rastlanmasa da, mükemmeliyetçilikle stres arasındaki ilişki farklı örneklerle incelenmiş ve aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Ashby, Noble ve Gnilka, 2012; Aydemir ve Bayram Arlı, 2019; Chang, Watkins ve Banks, 2004). Burns ve Fedewa (2004) olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin stres altında gösterdikleri başa çıkma becerilerinin olumsuz olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, stresle baş etmek için uygun baş etme mekanizmalarını kullanamayan e-spor oynayanları stresin üstesinden gelme konusunda zorlanıyor olabilir.

Bu araştırmanın bulgularıyla tutarsız olarak farklı örneklemeler yürütülen araştırmaların bulguları ilişkisel benlik ile stres (Çetin ve diğerleri, 2012), travmatik stres (Altınbaş, 2015) arasında anlamlı bir ilişki olmadığına işaret etmektedir. Ancak, Şen (2017) majör depresyon tanısı almış kadın hastalarla yaptığı çalışmada araştırma bulgularımıza paralel olarak ilişkisel benlik seviyesi ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.



## Sonuç ve Öneriler

E-spor oynayanların %20.6'sında ( $n=28$ ) depresyon, %14.7'sinde ( $n=20$ ) anksiyete ve %18.4'ünde ( $n=25$ ) stres belirtileri gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, ilişkisel benlik kurgusunun, olumlu gelecek beklentisinin ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyonu yordadığı tespit edilmiştir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişkisel benlik kurgusu anksiyeteyi ve stresi yordamaktadır. Sonuç olarak, e-spor oynayanların depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinde ilişkisel benlik kurgusunun, olumlu gelecek beklentisinin ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin önemli bir rolü olduğu saptanmıştır.

Profesyonel e-spor oynayanların yıllar içinde artacağı düşünüldüğünde e-spor oynayanların psikolojik sağlıklarını belirlemeye ve müdahale yöntemleri geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılması önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, gerek e-spor takımlarına psikolojik destek veren gerekse e-spor oynayanlarla çalışan ruh sağlığı uzmanları, e-spor oynayanlarda ilişkisel benlik kurgusu ve olumlu gelecek beklentisini yükseltmeye ve olumsuz mükemmeliyetçiliklerini azaltmaya yönelik bireysel ve grup çalışmalarının yapılmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın da gösterdiği gibi e-spor oynama yaşı 15'e indiği düşünüldüğünde okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerinde görev yapan okul psikolojik danışmanları öncelikle okullarındaki e-spor oynayanları belirleyerek, oynayanlara ve ailelerine yönelik olarak seminer, bireysel ya da grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim grupları planlayarak uygulayabilirler. E-spor Federasyonu psikolog/psikolojik danışmanlarla işbirliği içerisinde çalışarak kulüpleri ve e-spor oynayanları bilgilendirmek ve risk gruplarını belirlemek adına seminerler düzenleyebilir. E-spor Federasyonu e-spor oynayanlarla çalışan uzman sayısı az ise bu konuda uzman sayısını arttırmak için çalışmalar yapabilir. E-spor Federasyonu bünyesindeki uzmanları mesleki gelişim seminerleriyle daha yetkin hale getirebilir.

E-spor oynayanların benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik, olumlu gelecek beklentisi ve psikolojik tepkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılabilir. E-spor oynayanların depresyon, anksiyete ve stres düzeyini düşürecek yapılandırılmış grup programları oluşturularak deneysel çalışmalarla bu programların etkililiği test edilebilir. Araştırmamızda e-spor oynayanların ruh sağlığındaki koruyucu ve risk faktörlerini belirlemeye yönelik çalışmalar kapsamında psikolojik sağlık, bilişsel esneklik, iyi oluş, benlik saygısı gibi konularda araştırmalar gerçekleştirilebilir. Bu çalışmaya, hem profesyonel hem de amatör olarak e-spor oynayan bireyler katılmıştır. İleride sadece profesyonel oyuncularla yürütülecek çalışmalar gerçekleştirilebilir.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Her bilimsel araştırmada karşılaşılabileceği gibi bu bilimsel araştırmada da bazı sınırlılıklar mevcuttur. Araştırma kapsamında kullanılan bütün ölçeklerin kişinin kendini değerlendirmesine dayanıyor olması çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Bu tür ölçeklerde araştırmaya katılan kişilerin toplumsal olarak kabul

edilebilir cevaplar verme olasılığı yüksektir. Araştırmada kullanılan soru sayısının fazla olması araştırmacının bir diğer sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Hıza ve zamanın önemine bu kadar değer verilen bir çağda e-spor oynayanlar uzun formu görünce cevaplamaya yönelik ilgilerini kaybetmiş olabileceği düşünülmektedir. Araştırma verilerinin çevrimiçi olarak toplanmış olması, araştırmacının diğer bir sınırlılığıdır. Çevrimiçi veri toplamada araştırmacının katılımcıların nasıl bir ortamda anket sorularını cevapladığı üzerinde kontrolü bulunmamaktadır. Katılımcı gürültülü bir parti, sessiz bir kütüphane gibi herhangi bir ortamdan araştırmaya katılabilir ve başka kişilerle birlikte soruları cevaplandırabilir (Wilt, Condon ve Revelle, 2012). Araştırmaya katılan e-spor oynayanların sadece 11'inin (%8.1) kontratlı olarak bir takımda yer alması, 77'sinin (%56.6) turnuvaya katılması ve e-spor oyunları oynayarak gelir elde eden 51 (%37.5) katılımcının olması sonucunda araştırmada profesyonel olarak e-spor oynayanlardan çok amatör e-spor oynayanların olduğu görülmektedir, bu durum da araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Bunun yanında kariyer yapmak için oynayan sayısının da sadece 3 (%2.2) olması da bir sınırlılık olarak görülebilmektedir.

### Yazar notu

Bu çalışma, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanan Doç. Dr. Berna Güloğlu danışmanlığında Okan Tiring'in yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

### Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

### Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Yazar Katkıları

**Araştırma Fikri:** OT, BG; **Araştırma Tasarımı:** OT, BG; **Verilerin Analizi:** OT, BG; **Makale Yazımı:** OT, BG; **Eleştirel İnceleme:** OT, BG

### Kaynaklar

1. **Alim, E.** (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.
2. **Altınbaş, A.** (2015). *Üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ile travmatik stres belirtisi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Van.
3. **Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W. ve Swinson, R. P.** (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176.

4. **Argan, M., Özer, A. ve Akın, E.** (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 1-11.
5. **Ashby, J. S., Noble, C. L. ve Gnika, P. B.** (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling*, 15(2), 130-143.
6. **Aydemir, M. ve Bayram Arlı, N.** (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270.
7. **Bayraktar, C.** (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 19-36.
8. **Boxer, P., Groves, C., L. ve Docherty, M.** (2015). Video games do indeed influence children and adolescents' aggression, prosocial behavior, and academic performance: A clearer reading of Ferguson. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 671-673.
9. **Burns, L. R. ve Fedewa, B. A.** (2004). Cognitive styles: Links with perfectionist thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103- 113.
10. **Chang, E. C., Watkins, A. ve Banks, K. H.** (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93-102.
11. **Cimilli, C.** (1997). Depresyonla ilişkileri bağlamında Türkiye'nin sosyal ve kültürel özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 292-300.
12. **Cross, S. E., Hardin, E. E. ve Gercek-Swing, B.** (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 142-179.
13. **Çetin, B., Eroğlu, Y., Peker, A., Akbaba, S. ve Pepsoy, S.** (2012). Ergenlerde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 637-653.
14. **Dündar, A. G.** (2020). *Adölesan sporcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.
15. **Ecevit, R. G., Tunç, F., Karaoğlu, O., Şahin, E. ve Özer, M. K.** (2018). Elektronik spor ve elektronik sporcular üzerine betimsel bir inceleme. *Journal of Health and Sport Sciences*, 1-2-3(1), 23-28.
16. **Elkin, Ö. O.** (2020). *Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
17. **Essau, C. A., Ishikawa, S., Sasagawa, S., Sato, H., Okajima, I., Otsui, K., Georgiou, G. A., O'Callaghan, J. ve Michie, F.** (2011). Anxiety symptoms among adolescents in Japan and England: Their relationship with self-construals and social support. *Depression and Anxiety*, 28(6), 509-518.
18. **Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R.** (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 449-468.
19. **Hill, R. W., Zrull, M. C. ve Turlington, S.** (1997). Perfectionism and Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessments*, 69(1), 81-103.
20. **Huk, T.** (2019). The social context of the benefits achieved in e-sport. *The New Educational Review*, 55,160-169.
21. **İmamoğlu, E. O.** (1995). *Değişim sürecinde aile: evlilik ilişkileri, bireysel gelişim ve demografik değerler*. 1994 Aile Kurultayı. Aile Araştırma Kurumu, Ankara.
22. **İmamoğlu, E. O.** (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
23. **İmamoğlu, E. O.** (2001). *Need for cognition versus recognition: Self and family related correlates* (Yayınlanmamış makale). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
24. **İmamoğlu, E. O. ve Güler-Edwards, A.** (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115-132.
25. **İmamoğlu, S.** (2005). *Secure exploration: conceptualization, types, and relationships with secure attachment, self-construals and other self-related variables* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
26. **Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S. ve Elbe, A.-M.** (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147-155.
27. **Kağitçibaşı, Ç.** (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theories and applications* (2nd ed.). US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
28. **Kağitçibaşı, Ç.** (2010). *Aile, benlik ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
29. **Karahüseyinoğlu, F. M.** (2007). *Küreselleşme ve geleneksel Türk sporları* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
30. **Karasar, N.** (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
31. **Karaşar, B. ve Öğülmüş, S.** (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
32. **Kat, H.** (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
33. **Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O. ve DiBartolo, P. M.** (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291-301
34. **Kılıç, C. ve İnci, F.** (2015). Acil tıp çalışanlarında travmatik stres: yaş ve eğitimin koruyucu etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 236-241.
35. **Kim, M.-S., Sharkey, W. F. ve Singelis, T. M.** (1994). The relationship between individuals' self-construals and perceived importance of interactive constraints. *International Journal of Intercultural Relations*, 18, 117-140.
36. **Kline, R. B.** (2011). *Principle and practice of structural equation modeling* (3. Baskı). New York: The Guilford Press.
37. **Kline, R.B.** (2013). *Beyond significance testing: Statistical reforms in the behavioral sciences*. (2nd Edition). Washington DC: American Psychological Association.
38. **Lam, B. T.** (2005). Self-construal and depression among Vietnamese-American adolescents. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(2), 239-250.
39. **Levecque, K., Lodewyckx, I. ve Vranken, J.** (2007). Depression and generalized anxiety in the general population in Belgium: A comparison between native and immigrant groups. *Journal Affect Disorder*, 97, 229-239.
40. **Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H.** (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335- 343.

41. Li, H., Moreland, J. J., Peek-Asa, C. ve Yang, J. (2017). Preseason anxiety and depressive symptoms and prospective injury risk in collegiate athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(9), 2148–2155.
42. Macleod, A.K. ve Byrne, A. (1996) Anxiety, depression and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 10, 286-289.
43. Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
44. Matsumoto, D. (2002). Culture and self: An empirical assessment of Markus and Kitayama's theory of independent and interdependent self construals. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(3), 289-310.
45. Melges, F. T. (1969) Types of hopelessness in psychological process. *Arch Gen Psychiatry*, 20(6), 690-699.
46. Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 18-26.
47. Murphy, S. (2009). Video games, competition and exercise: A new opportunity for sport psychologists? *The Sport Psychologist*, 23, 487-503.
48. Mustafaoğlu, R., Zirek, E. ve Yasacı, Z. (2018). E-spor oyuncularının demografik özellikleri, oyun oynama süreleri ve başarılarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 19(4), 115-122.
49. Nixdorf, I., Frank, R. ve Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-8.
50. Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 2, 1-59.
51. Pacht, A. R. (1984). Reflections of perfectionism. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
52. Pulat, N. (2018). *Ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolün ergenlerin depresyon, kaygı ve öfke belirtileri üzerindeki etkisi: Mükemmeliyetçiliğin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
53. Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
54. Rice, K. G., Richardson, C. M. ve Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368-379.
55. Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roper Review*, 6(3), 127-130.
56. Rosser, J.C., Lynch, P.J., Cuddihy, L., Gentile, D.A., Klonsky, J. ve Merrell, R. (2007). The impact of video games on training surgeons in the 21st century. *Archives of Surgery*, 142, 181–186.
57. Seng, P. H., Affandi, M. A. B. N., Kamaruzzaman, N. N. B., Panierselvam, D. K. A/P. ve Mohammed, A. F. (2021). A cross sectional study on the benefit and health issues among e-sport players. *Natural Volatiles & Essential Oils*, 8(4), 3922-3938.
58. Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390.
59. Slaney, R. B. ve Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*. 74(4), 393-398.
60. Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
61. Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
62. Suddarth, B. H. ve Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling Development*. 34(3), 157-165.
63. Şen, B. (2017). *Major depresyon tanısı almış kadın hastalarda benlik kurgusu ve semptomatoloji arasındaki ilişki: Kültürler arası kesitsel bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul.
64. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.
65. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
66. Taşmektepligil, M. Y. ve İmamoğlu, O. (1996). Türkiye'de kültürel yapının spora etkisi üzerine düşünceler. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 41-51.
67. Turner, J. H. (2006). American sociology in chaos: Differentiation without integration. *The American Sociologist*, 37(2), 15-29.
68. Twenge, J. M. ve İm, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958–2001. *Journal of Research in Personality*, 41, 171-189.
69. Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big five personality traits* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
70. Uskul, A. K., Hynie, M. ve Lalonde, R. N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro–Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 174-191.
71. Wilt, J., Condon, D. ve Revelle, W. (2012). Telemetrics and online data collection. L. Brett, L. Todd ve C. Noel (Ed.), *Handbook of developmental research methods* içinde (s. 163–179). New York: The Guilford Press.
72. Yalçınkaya, M., Saracaloğlu, A. S. ve Varol, S. R. (1993). Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 12-26.
73. Yamen, E. (1999). *Sporda taraftarlığın farklı toplumsal gruplara göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Sivas örnekleme)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
74. Yıldırım, A., Boysan, M. ve Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counseling*, 46(5), 582-595.
75. Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.