

Spor Psikologları Perspektifinden E-Spor

E-Sports from the Perspective of Sports Psychologists

Hülya Aras*  Gözde Algün Doğu 

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

Received: 03/07/2025

Accepted: 21/10/2025

Published: 29/10/2025

Özet

Elektronik ortamlara erişimin hızla yayılması ve bilgisayar oyunlarına olan ilginin gün geçtikçe artması nedeniyle E-Spor son zamanlarda yoğun bir ilgiye sahip olmuştur. Bu ilginin tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de arttığı bilinmektedir. Spor bilimleri alanında görev yapan Spor Psikologları Perspektifinden E-Spor’un incelenmesini amaçlayan bu araştırma, görüşme tekniğiyle yapılan nitel bir araştırmadır. Araştırma Türkiye’de Spor Bilimleri alanında görev yapan 7 Spor Psikoloğundan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, e-spor ile ilgili alanında uzman kişilerin görüşü alınarak toplam 7 soru belirlenmiş ve görüşme tekniği uygulanmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu, e-sporu fiziksel aktivite içermemesine rağmen zihinsel efor, stratejik düşünme, rekabet unsurları ve bilişsel-motor beceriler gerektirmesi nedeniyle bir spor dalı olarak değerlendirmiştir. Ayrıca, e-sporcuların uzun antrenman süreleri, takım içi etkileşimler ve performans baskısıyla başa çıkma süreçleri, geleneksel sporlarla benzer psikolojik zorluklar içerdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, sosyal izolasyon, fiziksel sağlık problemleri, dijital bağımlılık riski ve kariyer belirsizlikleri gibi olumsuz etkiler de dikkat çekmiştir. Spor psikologlarının önerileri, e-sporcuların performansını artırmak ve psikolojik iyilik hallerini korumak adına bireysel analiz, hedef belirleme, zihinsel antrenman, stres yönetimi ve sosyal becerilerin geliştirilmesi gibi çok yönlü stratejilere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın sonuçları, e-sporun yalnızca dijital bir eğlence alanı değil, aynı zamanda spor psikolojisi, kariyer danışmanlığı ve sosyal etkileşim boyutlarıyla ele alınması gereken disiplinlerarası bir alan olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, literatüre spor psikolojisi perspektifinden e-spora dair özgün ve uygulamalı bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeleri: Spor, E-Spor, Spor Psikoloğu, Spor Psikolojisi

Abstract

With the rapid expansion of access to digital environments and the increasing interest in computer games, e-sports has recently garnered significant attention. This growing interest is evident not only globally but also in Türkiye. This qualitative study aims to examine e-sports from the perspective of sports psychologists working in the field of sports sciences. The research was conducted through interviews with seven sports psychologists employed in various institutions across Türkiye. Data were collected through semi-structured interviews based on seven expert-validated questions related to e-sports. The majority of participants considered e-sports a legitimate sport discipline despite its lack of physical activity, citing the presence of mental effort, strategic thinking, competition, and cognitive-motor skills as key justifications. Moreover, psychologists noted that e-athletes experience similar psychological challenges to traditional athletes, including long training hours, intense team dynamics, and performance pressure. However, concerns such as social isolation, physical health problems, digital addiction, and career uncertainty were also highlighted. The psychologists proposed multifaceted strategies for enhancing e-athletes’ performance and psychological well-being, including individual assessment, goal setting, mental training, stress management, and the development of social skills. The findings suggest that e-sports should not be viewed merely as a form of digital entertainment but rather as an interdisciplinary field intersecting with sport psychology, career development, and social interaction. Thus, this study offers a unique and practice-oriented contribution to the literature from the perspective of sport psychology.

Keywords: Sport, E-Sports, Sports Psychologist, Sport Psychology

Sorumlu Yazar: Hülya ARAS e-posta: arashulya87@gmail.com

Alıntı/Citation: Aras, H., & Algün Doğu, G. (2025). Spor Psikologları Perspektifinden E-Spor. *InnovatioSports Journal*, 3(2), 146-160.

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik sağlığını destekleyen, sosyal yaşamlarını düzenleyen, zihinsel açıdan belirli bir seviyeye getirmelerine olanak tanıyan pedagojik, biyolojik ve sosyal bir olgudur (Şahinler ve Ersoy, 2019). Sporun bu tanımından yola çıkarak spor psikolojisi ise; psikolojik ilkelerin ve tekniklerin spor ortamında uygulandığı bir alt dal olarak tanımlanmaktadır. Spor psikologlarının öncelikli odak noktası, sporcuların müsabaka stresiyle başa çıkabilmesini sağlamak, zihinsel sağlıklarını korumak ve refahlarını sürdürmek, aynı zamanda da atletik performanslarını geliştirmektedir (Thakkar, 2020). Türkiye’de spor psikolojisinin temelleri ise 1943 yılında atılmıştır. Aynı yılda, beden eğitimi öğretmeni olan İlhami Polater bir gazetede ilk defa spor psikolojisiyle ilgili yazılar kaleme almaya başlamıştır. 1970’li yıllarda Lütfü Öztabağ ve daha sonra Sabri Özbaydar, sırasıyla “Spor Psikolojisi” ve “Antrenörlük Psikolojisi” adlı kitapları yayımlamışlardır. Türkiye’de spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Ege Üniversitesi’nde başlatılmıştır. Türkiye, 2004 yılında Atina Olimpiyatları’nda sporculara yardım etmek amacıyla iki uzman görevlendirilmesiyle bu alandaki çalışmalarını pekiştirmiştir (Tiryaki, 2000; Yeltepe Ercan, 2013). Türkiye’de, 2010-2020 yılları arasında, spor kulüpleri ve takımlarında “mentör” unvanı altında spor psikologları görevlendirilmeye başlanmış ve birçok kulüp yöneticisi ve teknik ekip, sporun yalnızca fiziksel performansla sınırlı olmadığını, psikolojik tekniklerin sporcu performansına önemli katkılar sağladığına inanmaya başlamışlardır. Bu dönemde, bazı üniversitelerde egzersiz ve spor psikolojisiyle ilgili yüksek lisans ve sertifika programları açılmış ve psikoloji laboratuvarları oluşturulmaya başlanmıştır. 2016’dan itibaren ise Türkiye’de Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesine spor psikologları atanmaya başlanmıştır (Şahinler vd., 2019).

Teknolojik ilerlemelerin hızla gelişmesi, geleneksel spor kavramını da dönüştürmüş ve böylelikle e-spor hayatımıza girmiştir. E-spor, elektronik sporların kısaltmasıdır ve son on yılda özellikle gençlik ve yeni yetişkinlik kültüründe en popüler aktivitelerden biri haline gelmiştir. Henüz tam olarak tanımlanmamış bir kavram olması sebebiyle literatürde e-sporun birkaç farklı tanımı bulunmaktadır. Örneğin, Wagner (2006), insanların bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirdikleri bir spor aktivitesi olarak tanımlamaktadır. Rosell (2017) ise rekabet ortamında belirli kurallara dayalı olarak video veya bilgisayar oyunları oynamayı e-spor olarak görmektedir. Newzoo (2018) ise bu kavramı, oyuncuların belirli bir hedefe doğru bilgisayar ağları üzerinden rekabet ettiği bir turnuva olarak tanımlamaktadır. Büyükbaykal ve İli (2020) ise eğlence ile sporun birleşiminden doğan, çeşitli elektronik cihazlar aracılığıyla bireysel veya takım halinde oynanan bir spor olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlar, e-spor kavramının bilişim, spor ve eğlence unsurlarını içerdiğini göstermektedir.

E-spor oyunları, dijital cihazlar aracılığıyla erişilen ve oyunculara bireyleri veya nesneleri kontrol etme ve her oyun için belirlenen görevleri yerine getirme fırsatı sunan interaktif sanal ortamlardır. Genellikle bireysel veya takım halinde oynanarak bir ödül veya unvan elde etmek amacıyla düzenlenirler. E-spor oyunları, çoğunlukla ulusal veya uluslararası düzeyde amatör veya profesyonel turnuvalar şeklinde, sponsorların, organizatörlerin ve izleyicilerin katılımıyla organize edilirler (Akın, 2008). Video oyunları eski zamanlarda sadece eğlence ve dinlenme amaçlı oynanırken, izleyiciler genellikle arkadaşlar, kardeşler veya aile üyelerinden oluşurdu. Ancak zamanla, video oyunlarının izleyici kitlesi arttıkça ve erişilebilirliği arttıkça, e-spor izleyicileri yaygınlaşmıştır. Günümüzde milyonlarca takipçi, e-sporu günlük bir etkinlik olarak benimseyerek favori takımlarını stadyumlarda desteklemekte ve e-spor etkinliklerini takip etmektedir (Koç ve Tunç, 2021). E-sporun genç nesiller üzerindeki etkisi ve potansiyel sonuçları, araştırmacılar, eğitimciler ve ebeveynler arasında tartışma konusu olmuştur. Bu oyunlar hakkında kamuoyunda artan endişe ve tartışmalar mevcuttur. Ancak, e-sporun etkileri ve sonuçları konusunda uzmanlar arasında ortak bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bazıları e-spor oynamanın zihinsel uyarıcı etkileri olduğunu, eleştirel düşünme yeteneklerini artırdığını, el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini, stresten uzaklaşmaya yardımcı olduğunu, hatta bazı durumlarda gelir elde etme imkanı sunduğunu belirtirken, diğer uzmanlar ise bunun zaman yönetimi zorluklarına, uyku düzensizliğine, kilo artışına, obeziteye, çeşitli fiziksel rahatsızlıklara (örneğin, göz yorgunluğu, sırt ağrısı), saldırgan davranışlarda artışa, aceleci karar verme eğilimlerine ve bağımlılığa yol açabileceğini iddia etmektedirler (Can ve Tekkurşun Demir, 2020; Saito, Isogai & Takahashi, 2021; Sarper Kahveci, 2020). Bununla birlikte, bu sonuçlar üzerine kesin ve mutlak yargılarda bulunmak, yeterli araştırma verilerinin olmaması nedeniyle zordur. Önceki 15 yılda yapılan araştırmaların güncel bibliyometrik analizi, e-spor üzerine yapılan araştırmaların son beş yılda arttığını ve çeşitlendiğini ortaya koymaktadır (Büyükbaykal ve İli, 2020).

Bu araştırmaların büyük bir kısmı, e-spor oyunlarının popüler olduğu ve ilgili sektörün geliştiği Çin, Amerika Birleşik Devletleri, Güney Kore ve Almanya gibi ülkelerden gelmektedir. Ancak, bu konudaki araştırmalar ve ilgili çalışmalar hala gelişme aşamasındadır. Kesin sonuçlar çıkarmak için, özellikle farklı kültür ve popülasyonlarda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Koç ve Tunç, 2021). Bu yeni spor türü, geleneksel sporlarla karşılaştırıldığında göz sağlığı, görsel yetenekler ve algısal işlevsellik açısından önemli konuları gündeme getirmektedir. Genellikle spor performansı, açık hava etkinlikleri, büyük vücut hareketleri ve dengeyle ilişkilendirilirken, elektronik sporlar daha çok ince motor kontrolü, yakın mesafedeki görsel odaklanma ve dikkat becerilerini gerektirmektedir (Argiles vd., 2022).

E-spor, rekreasyonel ve rekabetçi birçok oyuncu tarafından benimsenerek yeni bir rekabet ve eğlence biçimi haline gelmiştir. Örneğin, 2019 yılında dünya çapında 2,471 milyon video oyunu oyuncusu olduğu tahmin edilmektedir ve bu rakamın her yıl artması öngörülmektedir. Bu büyümenin sebeplerinden biri, oyuncuların masaüstü bilgisayar monitörleri veya televizyonlar yerine akıllı telefonlar ve mobil cihazları kullanma becerilerinin artması olduğu ve bu artış sonucunda oyuncuların ekran başında geçirdikleri sürelerin de paralel olarak artması olduğu düşünülmektedir (Statista, 2025). E-spor, bazı spor özelliklerini taşımasına rağmen, hareketsizlik ve çoğunlukla sağlıksız bir aktivite olarak kalmaktadır. Fiziksel aktivitenin eksikliği ve uzun süre oturmanın dünya çapında ciddi bir sorun olduğu ve fiziksel, psikososyal ve bilişsel olarak zararlı sonuçlara yol açtığı, ayrıca bireysel, toplumsal ve ekonomik maliyetin de arttığını göstermiştir (Ding ve diğerleri, 2012, akt. Polman ve ark., 2018). Bu sebeple, e-spor etkinliklerinin egzersiz, hareket veya geleneksel sporun yerine geçebileceğini veya onunla eşdeğer olduğunu öne sürmemek önemlidir. Bu bakış açısı, e-sporun okullardaki spor eğitimi ve beden eğitimi derslerinin dışında tutulmasını savunan Hilvoorde ve Pot (2016) tarafından da desteklenmektedir (Hilvoorde, Pot, 2016). E-sporcular, bir dizi sağlık ve performans sorunuyla karşı karşıya kalmaktadır ve ekonomik açıdan hızla büyüyen bu sektör, kinesyoloji, tıp, sosyoloji, psikoloji ve benzeri bilim alanlarında kabul edilmesi ve bu alanlarla entegrasyonu konusunda geride kalmıştır. E-sporun, oyuncuların performansını artırabilecek, sakatlıkları önleyebilecek, tükenmişliği azaltabilecek ve kariyer süresini uzatabilecek özel bilgi eksikliği açıktır (Marelić and Vukušić, 2019). Diğer bir deyişle, e-spor, geleneksel sporlarla ilgili bilimlerin uzun yıllardır sunduğu bilgi türlerinden mahrumdur ve bu makale, e-sporun spor psikologları perspektifinden ele alınmasının önemini vurgulamayı amaçlamaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışma, Türkiye’de hızla popülerleşen e-sporun, geleneksel sporlarla kıyaslandığında spor psikologları açısından nasıl değerlendirildiğini ve bu alandaki yönetim stratejilerini incelemektir. E-spor oyuncularının başarılarını artırmak, zihinsel sağlıklarını korumak ve bu yeni yaygınlaşan spor türünün olası zararlarından korunmalarına yardımcı olmak için çeşitli önerilerde bulunup, psikolojik tekniklerin nasıl uygulanabileceğini tartışmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, e-sporun gelişen bir alan olarak spor psikolojisinin bilimsel bir ilgi alanına dönüştürülmesi gerektiği vurgulanmakta, bu süreçte oyuncuların performanslarını iyileştirecek önerilerde bulunmak, hem e-sporcular hem de e-sporcularla çalışacak olan ruh sağlığı uzmanlarına yol gösterici nitelikte olabileceği düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmacının çalışma grubunu Türkiye’nin farklı bölgelerinde görev yapmakta olan, alanda belirli mesleki deneyim düzeyine sahip, psikoloji lisans veya yüksek lisans mezunu olan 7 spor psikoloğu rastlantısal örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması aşamasında araştırmacılar tarafından uzman görüşleri alınarak hazırlanmış 7 soruluk yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılara demografik bilgi formu uygulanmış ve onam formu yöneltilmiştir.

Araştırma Soruları

1. E-sporla ilgili alan yazın incelendiğinde hem olumlu hem de olumsuz birçok görüş bulunmakta, hatta bazı araştırmalarda e-spor, spor olarak bile değerlendirilmiyor, siz e-spor hakkında neler düşünüyorsunuz?
2. E-sporcu danışanınız oldu mu? Eğer olduysa deneyimlerinizi paylaşabilir misiniz?
3. Size göre geleneksel spordan farklı olarak (psikolojik açıdan) e-sporun avantaj ve dezavantajlı yönleri neler olabilir?

4. E-sporcular için performans geliştirmeye yönelik hangi psikolojik stratejileri önerirsiniz?
5. Bir E-sporcu ile Çalışsanız Nasıl Katkı Sağlarsınız?
6. Uzun süre e-spor yapan bir sporcunun, e-spor sonrası yaşayabilecekleri potansiyel olumsuz etkiler neler olabilir?
7. E-spor oyuncularının performans baskısı altında olduklarında stresle nasıl başa çıktıklarını gözlemleme şansınız oldu mu, neler gözlemlediniz? Eğer gözlemlemediyseniz sizce bu stresle nasıl başa çıkabilirler?

2.3. Kişisel Bilgi Formu

Konu ile ilgili alanyazın incelenip araştırmacı tarafından geliştirilen 3 sorudan meydana gelen kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgileri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır (Skinner et al., 2024).

Tablo-1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu
K1	53	Erkek	Yüksek Lisans
K2	30	Erkek	Yüksek Lisans
K3	37	Kadın	Yüksek Lisans
K4	28	Erkek	Yüksek Lisans
K5	33	Erkek	Doktora
K6	32	Kadın	Yüksek Lisans
K7	31	Kadın	Yüksek Lisans

2.4. Veri Toplama Süresi

Spor psikologlarına araştırma hakkında bilgilendirme yapılmış ve gönüllü katılım sağlanmıştır. Sorular kendilerine önceden gönderilmiş ve görüşmeler sırasında ses kaydı ile kayıt alınmış, görüşmeler yaklaşık 30 dakika kadar sürmüştür.

2.5. Veri Analizi

Verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi tercih edilmiştir. Betimsel analiz, verilerin sistematik biçimde incelenmesi ve elde edilen bulguların betimlenerek yorumlanmasını amaçlayan bir nitel araştırma yöntemidir. Bu yöntem kapsamında, çalışmanın kavramsal çerçevesi dikkate alınarak belirlenen temalar doğrultusunda veriler sınıflandırılmaktadır. Betimsel analiz aracılığıyla ortaya konan bulgular, araştırmanın kavramsal altyapısında yer alan bilgilerle ilişkilendirilerek yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Araştırmada iç geçerlik; üçgenleme, veri toplama sürecinde yeterli ve uygun katılım, araştırmacının duruşu ve uzman incelemesi gibi stratejiler ile sağlanmıştır (Merriam, 2015).

Veri üçgenlemesi; gözlemler, bireysel görüşmeler ve alan notları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (Denzin, 1978). Veriler çözümlenirken ilk olarak görüşme çözümleri bilgisayara aktarılmış ve bir metin haline getirilmiştir. Elde edilen metinler araştırmacı tarafından birkaç kez okunarak metin üzerine tema ve kodlamalar oluşturulmuştur.

2.6. Etik İlkeler

Bu çalışma, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay No: 2024/06-805, Onay Tarihi: 27/09/2024). Etik kurul onayı, araştırmanın insan katılımcılar üzerindeki olası etkilerini değerlendirmek ve katılımcı haklarını korumak amacıyla titizlikle alınmıştır. Araştırma sürecinde etik standartlara tam olarak uyulması, çalışmanın güvenilirliğini artırmış ve katılımcıların haklarının korunmasını sağlamıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sebebiyle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler ve bu verilere ilişkin kod ve temalara yer verilmiştir.

Tablo 2. E-sporla ilgili alan yazın incelendiğinde hem olumlu hem de olumsuz birçok görüş bulunmakta, hatta bazı araştırmalarda e-spor, spor olarak bile değerlendirilmiyor, siz e-spor hakkında neler düşünüyorsunuz?

TEMA	KOD	PSİKOLOGLAR	F	%
E-Sporun Spor Olarak Kabul Edilip Edilmediği	Spor Olarak Görülmesi	K1, K2, K3, K4, K5, K7	6	85,7
	Spor Olarak Görülmemesi	K6	1	14,3

Tablo-2 incelendiğinde, e-sporun spor olmasıyla ilgili bazı araştırmalara göre hem olumlu hem de olumsuz görüşün olduğu bilgisi verilmiş ve e-spor hakkındaki yorumları istenmiştir. Spor psikologlarının bir bölümü (f=6) spor olarak kabul ettiğini ifade etmiştir ve "(K1): E-spor son zamanlarda dünyada gelişen yeni bir spor dalıdır. Çok bedensel bir hareketin olmadığını düşünerek, oturarak göz koordinasyonu yapıldığı için spor mu değil mi diye tartışmaları oluyor ama ben bu sporun yakında olimpiyatlara bile gireceğini düşünüyorum ve spor olarak görüyorum", "(K5): Burada bence rekabetin olduğu fiziksel ve mental eforun sarf edildiği puanlama, galibiyet, mağlubiyet, eleme, şampiyonluk, kazanç, seyirci, antrenman ve strateji gibi unsurları barındırdığı için spor olarak kabul ediyorum", "(K4): E-spor içerisinde yarışmacı unsurlar bulunması nedeniyle diğer sporlarla karşılaştırılabilir ancak sporu diğer sporlardan özellikle fiziksel performans gerektiren sporlardan ayıran temel nokta yoğun kinestetik becerilerdir. Bu noktada satranç gibi spor dalı olarak kabul edilen branşlarla mukayese edilebiliyor. Üstelik e-sporda da okçuluk gibi diğer spor dalları gibi yüksek konsantrasyon ve seçici dikkat gibi bazı bilişsel motor becerilerinin gelişmiş olması çok belirleyici bir unsur. O nedenle ben spor olarak değerlendiriyorum" ifadeleriyle e-spor hakkındaki düşüncelerini belirtmişlerdir. Bir spor psikoloğu ise (f=1) e-sporu spor olarak değerlendirmemiştir, "(K5): Sporun stratejik ve taktiksel alanını ilgilendirdiğini düşünüyorum. Fiziksel aktivite içermediği için ben tam anlamıyla spor sayıldığını düşünmüyorum. Aksine fiziksel aktiviteyi azalttığı içinde sağlık açısından zararlı olduğunu düşünüyorum" ifadelerini kullanmıştır.

Tablo 3. E-sporcu danışanınız oldu mu? Eğer olduysa deneyimlerinizi paylaşabilir misiniz?

TEMA	KOD	PSİKOLOGLAR	F	%
Danışan Deneyimleri	E-sporcu Danışanı Olanlar ve Deneyimleri	K1, K2, K3	3	42,9
	E-sporcu Danışanı Olmayanlar	K4, K5, K6, K7	4	57,1

Tablo-3 incelendiğinde, spor psikologlarına e-sporcu danışanı olup olmadığı ve e-sporcu danışanı olanların neler deneyimledikleri sorulmuştur. Psikologların bir bölümü (f=3) e-sporcu danışanı olduğunu ve deneyimleri hakkında, "(K1): Evet bir e-spor takımıyla deneyimim oldu. Gizlilik esası olduğu için ismini veremiyorum. 2015 yılında çalışmışım. Yabancı ve Türk oyuncular hepsi birlikte bir arada yaşıyordu. Orada günlük antrenman saatlerinin çok uzun olduğunu, çok sık zaman geçirdiklerini gördüm. Bu spor için çok çok zaman ayırdıklarını, takım ruhu ve birlikte olabilmek gibi bazı durumlarda bir arada yaşamının bazı olumsuz taraflarını gözlemledim", "(K3): E-sporcu bir danışanımdı. Kendini bu spora çok kaptırdığı için gerçek ile sanal dünya arasındaki dengeyi kuramadığını, asosyal bir kişilik yapısının oluştuğunu ve bunun sonucunda da aile problemlerinin olduğunu gözlemledim" şeklinde cevaplamışlardır. Diğer spor psikologları ise (f=4) herhangi bir e-sporcu deneyimlerinin olmadığını belirtmişlerdir.

Tablo 4. Size göre geleneksel spordan farklı olarak (psikolojik açıdan) e-sporun avantaj ve dezavantajlı yönleri neler olabilir?

TEMA	KOD	PSİKOLOGLAR	F	%
E-Sporun Avantaj ve Dezavantajlı Yönleri	Psikolojik ve Fizyolojik Yorgunluk	K1, K5, K6	3	23,1
	Kariyer Süresi ve Yönetimi	K1, K4	2	15,4
	Geleneksel Spordan Farklı Değil	K2, K4, K7	3	23,1
	Karar Verme Mekanizması	K3, K4	2	15,4
	Sakatlık Riskinin Az Olması	K5, K6	2	15,4
	Seyirci ve Sosyal Etkileşim Eksikliği	K5	1	7,7

Tablo-4'te görüldüğü gibi e-sporun avantaj ve dezavantajlı yönleri sorulmuş ve avantajlı yönleri olarak fiziksel aktivite eksikliğinden dolayı sakatlık riskinin az olması, (K5) spor psikoloğu tarafından şu şekilde ifade edilmiştir: "Geleneksel spordan farklı olarak avantajı şu olabilir. Fiziksel performansın az olması mental boyutunun daha yoğun yaşanmasından dolayı fiziksel sakatlık riskinin neredeyse hiç olmaması bir avantaj sayılabilir", ikinci avantajlı yön olarak karar verme mekanizması hakkında (K3) spor psikoloğu, "E-sporda kazanmak ve kaybetmek diğer spor dallarına göre

çok daha hızlı ilerliyor ve bu sporu yapanlar anında karar verme mekanizmalarını geliştirmiş oluyorlar ve bu durum onlara avantaj sağlayabilir” şeklinde cevap vermiştir. Geleneksel spordan farklı olarak dezavantajlı yönleri hakkında psikolojik ve fizyolojik yorgunluğun özellikle mental yorgunluğun daha fazla yaşanacağını (K1) spor psikoloğu şu şekilde ifade etmiştir: “Dezavantaj olarak, çok uzun süre antrenman yapılması ve müsabakaların uzun sürmesi sebebiyle psikolojik ve fizyolojik yorgunluğun had safhaya çıktığını gözlemledim. Özellikle gece daha çok oyun oynandığı için bu tür sporcuların gece uykusunu fazla alamadıklarını ve mental anlamda dikkat ve konsantrasyon sorunu yaşadıklarını gözlemledim” şeklinde ifade etmiştir. Diğer bir dezavantajı ise kariyer süresi ve yönetimi temasını oluşturmuş, (K4) spor psikoloğu “Bu spordaki temel sıkıntı dünyada ve özellikle ülkemizde emekleme aşamasında olan bir spor olduğu için sonrasındaki kariyer yönetimi psikososyal faktörlerin yönetimi konusunda örnek alabileceğimiz bir rol modelin çok az olmasıdır. Bildiğim kadarıyla profesyonel bir e-sporcunun 30-39 yaşlara kadar bu spora devam edebileceği, bu da sanırım motor becerileri yavaşladığı için olabilir. Sonrasında kariyer yönetimini nasıl planlayacağı bir soru işareti olabilir” şeklinde ifade etmiştir. Son olarak görülen dezavantaj ise seyirci ve sosyal etkileşim eksiliğine vurgu yaparak (K5) spor psikoloğu şunları söylemiştir: “Dezavantajlarına geçecek olursak da uzun süre ekran başında kalmak olabilir. Uzun süre ekran başında geçirmek bir takım öfke ve gerginlik duyguları yaratabilir. Sosyalleşmenin olumlu etkilerini daha az yaşamak olabilir. Daha bireysellik burada ön plana çıkabiliyor. İtici güç olabilen seyirci desteğinden yoksunluk olabiliyor. Çünkü seyirci faktörü bazen olumsuz yansıyabiliyor olsa da çoğu zaman destekleyici bir güçtür. Seyirci karşısında bir sporcunun performans göstermesi daha itici güç, daha destekleyici bir güç oluyor aslında. Bu yüzden bu bir dezavantaj olarak sayılabilir. E-sporda da seyirci var ama tabii ki geleneksel spordaki seyirci gibi daha işin içinde, daha işin yakınında olamıyor” sözleriyle ifade etmiştir. Diğer spor psikologları ise e-sporu geleneksel sporla avantaj ve dezavantaj noktasında aynı olduklarını ifade ederek (K2) kodlu spor psikoloğu şu cümleleriyle bu durumu ifade etmiştir: “Geleneksel spor veya elektronik spor arasında bariz bir şekilde dezavantaj veya avantaj olarak farklılık aramanın doğru olduğunu düşünmüyorum. Çünkü avantajlar ve dezavantajlar spor türüne göre değil de branşlara göre farklılık gösterir. Örnek vermek gerekirse, boks ile voleybol ikisi de geleneksel spor olarak düşünülse de birbirlerinden farklıdır. Tıpkı Fps branşı ile Spor branşında olduğu gibi.” şeklinde düşüncelerini dile getirmiştir.

Tablo 5. E-sporcular için performans geliştirmeye yönelik hangi psikolojik stratejileri önerirsiniz?

TEMA	KOD	PSİKOLOGLAR	F	%
E-spor'da Performansı Artırmak İçin Psikolojik stratejiler	Bireysel Özelliklere Göre Stratejiler	K1, K4	2	12,5
	Duygusal Zeka ve Empati	K2	1	6,3
	Stres ve Kaygı Yönetimi	K4, K7	2	12,5
	Hedef Belirleme ve Stratejik Planlama	K1, K4	2	12,5
	Zihinsel Antrenman	K4, K5	2	12,5
	Mental Sağlık ve Psikolojik Dayanıklılık	K4, K5, K7	3	18,8
	Fiziksel Sağlık ve Egzersiz	K3, K5, K6, K4	4	25,0

Tablo-5 incelendiğinde, spor psikologlarına bir e-sporcunun performansını geliştirmeye yönelik hangi psikolojik stratejileri önerirsiniz sorusu sorularak fikirleri alınmıştır. Psikologların bir bölümü (f=3) mental sağlık ve psikolojik dayanıklılığın önemine değinerek düşüncelerini, “(K7): Sadece e-sporcular için değil, genel bütün sporcular için benim önerim pozitif psikoloji tarafından bakabilmek ve bu yüzden psikolojik sağlamlığın çok önemli bir kavram olduğunu düşünüyorum. Yani illa bir travma veya başarısızlık sonrasında bir şeye bakmak değil, öncesinde daha önleyici çalışmalarla performansların artırılmasında bence psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesinin çok büyük bir öneminin olduğunu düşünüyorum.” Şeklinde ifade etmiştir. Bazı spor psikologları (f=4) fiziksel sağlamlığın ve egzersizin önemini vurgulayarak, (K6) spor psikoloğu, “Fiziksel egzersiz yapmalarını öneririm, çünkü saatlerce oturarak çalıştıkları için bu onlara iyi gelebilir. Mesela geleneksel spordaki da dinlenmelerini öneriyorum çünkü fiziksel olarak çok ağır antrenman yaptıkları için onlara da dinlenmek iyi geliyor. Ama bir e-sporcu saatlerce oturarak çalıştığı için onlara fiziksel egzersiz yapmak ve daha fazla uyarıyı azaltıp meditasyon yapmak onların performanslarına olumlu yönde etki edecektir diye düşünüyorum” sözleriyle düşüncelerini ifade etmiştir. Psikologlar (f=2), performansı artırma da zihinsel antrenmanında etkili olduğunu ifade ederek, (K5) Spor Psikoloğu, “E-spor yapan sporcunun zihinde canlandırma yapması çok işine

yarayacak bir çalışmadır. Zihinde canlandırma çalışmaları sporcular için çok kullanışlı ve faydalanabilecekleri bir yöntemdir. Bu çalışmayla e-sporu yaptığı klavye, konsol gibi materyalleri zihninde canlandırıp neredeyse kontrol etmeye çalışıyormuş gibi imgeleme yaparak performansına bu çalışmayı yansıtabilir” şeklinde ifade etmiştir. (K4) Spor Psikoloğu, hedef belirleme ve stratejik planlama yapmanın performansı artıran önemli bir parametre olduğunu “İlk aklıma gelen e-sporcularla kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlenmeli ve bu hedeflere yönelik fiziksel, zihinsel ve mental sağlığı yükseltmeye yönelik antrenmanlar yapılmalıdır” şeklinde ifade etmiştir. (K1) ve (K4) Spor Psikoloğu performansın artırılmasında bireysel özelliklerin dikkate alınması gerektiğini vurgulamış ve (K1) Spor Psikoloğu “Öncelikle biz bir sporcuyla çalışacak olduğumuz da onun performans profilini oluşturuyoruz. Genel anlamda özgüvenine, düşünce kontrolüne, hedef koyma, liderlik, iletişim, motivasyon durumuna ve birçok becerisinin olup olmadığına dair performans profili oluşturup güçlü ve zayıf olduğu noktaları belirleyip ona göre bir yol haritası oluşturuyoruz. Bu alanlara çalıştıkça mental anlamda bu durum onların performanslarının artmasını sağlıyor. Bu arada bu güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğunu bireysel görüşmeler esnasında ve bazı test ve ölçekler uygulayarak da öğreniyoruz.” şeklinde ifade etmiştir. (K2) Spor Psikoloğu performans artırmanın duygusal zeka ve empati becerisinin olmasıyla artırabileceğini şu sözleriyle vurgulamıştır “Öncelikle bütünsel olarak bir gelişim gerçekleştirmeleri gerektiğine inanıyorum. Bir e-sporcu duygusal zekanın veya empati gibi kavramların çok işine yaramayacağını düşünebilir ancak zihinsel olarak duygular da performansı dikkat, konsantrasyon ve stres yönetimi kadar etkilemektedir.” şeklinde vurgulamıştır.

Spor Psikologları (f=2) performansı artırmada, stres ve kaygı yönetiminin de önemli olduğuna vurgu yaparak, (K7) Spor Psikoloğu: “Kaygıyı yönetme kesinlikle çok önemli bir faktör. Özellikle e-sporcularda görülen klavye ve Mouse kırma gibi eylemler gördüğümüzde bunların aslında stresle başa çıkamama mekanizması olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilmek ve kaygıya karşı olan baş etme mekanizmalarını güçlendirebilmek için bu noktada bunların güçlenmesine yönelik çalışmalar yapılmalı diye düşünüyorum” sözleriyle e-sporcu performans geliştirmeye yönelik psikolojik strateji önerisinde bulunmuştur.

Tablo 6. Bir E-Sporcu ile Çalışsanız Nasıl Katkı Sağlarsınız?

TEMA	KOD	PSİKOLOGLAR	f	%
E-Sporcuyla Çalışma Modeli	Bireysel Analiz Profili Oluşturma ve Hedef Belirleme	K1, K6, K2, K5	4	50,0
	Zihinsel ve Psikolojik Teknikler	K4, K5, K3	3	37,5
	Sosyal Zeka Becerileri (Takım Ruhu ve Sosyal Beceriler)	K7	1	12,5

Tablo-6’da görüldüğü gibi, spor psikologlarının bir e-sporcuya nasıl katkı sağlayacakları üç kod şeklinde tespit edilmiştir. Psikologların (f=4)’ü öncelikli olarak bireysel analiz profili oluşturma ve hedef belirlemeyi düşünürken, (K1) Spor Psikoloğu “Öncelikle sporcunun güçlü ve zayıf yönlerini öğrenirim. Sporculuk kariyerindeki gidişatının bir profilini çıkarıp onun performansına olumsuz etki eden faktörlerini tespit edip güçlü olduğu yanlarını kullanıp kullanmadığını tespit eder her ikisini gerçekleştirmesini sağlarım yani güçlü yanlarını kullanabilmesini, zayıf yönlerini güçlendirip onları da kullanabilmesini sağlarım. Onu oyunda gözlemlerim. Müsabaka analizleri yaparım. Bireysel seanslarda spor psikolojisine ait teknik becerileri ona öğretmeyi hedeflerim” ve (K6) Spor Psikoloğu “Öncelikle bireysel ön bilgilerini almak isterim. Sonra hangi alanda gelişmek istediğini öğrenirim. Bir spor psikoloğu olarak ihtiyaca yönelik çalışmayı tercih ederim” şeklindeki görüşleriyle katkı sağlayacaklarını belirtmişlerdir. Spor psikologlarının (f=3)’ü zihinsel ve psikolojik tekniklerin önemini vurgulayarak, (K4) kodlu Spor Psikoloğu “Aslında bu soru kişi ve olay öyküsünden bağımsız değerlendirilemeyecek bir soru ancak biraz önceki soruda verdiğim cevapta beceri antrenmanlarından en uygun olanıyla sporcuya katkı sunmaya çalışırdım. Bazı sporcular imajinasyon yapamıyorlar mesela, ya da kimisinin yüksek kimisinin düşük motivasyonu var. Ancak genel bir cevap vermek gerekirse, tabii ilk akla gelen sportif performansını etkin kılmak olacağı için sportif performanslarında en belirleyici faktör olacağını düşünüyorum. Dikkat seviyelerini optimal düzeyde tutmak için bazı egzersizler yapılabilir. Nedir bunlar en temeli nefes egzersizleridir. Dediğim gibi sporcunun hangi noktada destek istediği de önemli örneğin oyun esnasında yenik düştüğünde konsantrasyonunu kaybediyorsa performansı azalıyorsa yenik duruma düştüğü senaryolar üzerine mental imajinasyonlar yapılabilir, sporcunun motivasyonları daha dış kaynaklar (para, şöhret vb.) temelli ise iç motivasyonunu artıracak iletişim stratejileri üzerine çalışılabilir”, (K5) kodlu Spor Psikoloğu; “İlk olarak beklentilerinin üzerine çalışıp farklı vadelerdeki hedeflerini netleştirdim. Böylece olası baskı yaşayabilecek durumları gerçekçi hedeflerle kontrol edebilirdik. Zihinsel canlandırma

çalışmaları da e-sporcu için katkı sağlayabileceğim önemli çalışmalardan biri olduğunu düşünüyorum. E-spor ekranı dışındaki sosyal yaşamın planlanmasında, sosyal yaşamın sporcunun ne gibi olumlu ve olumsuz etkilerinin olabileceği konusunda çalışmalar yapardım. Bu yüzden sporcunun sosyal hayatında ve sosyal hayatının performansına olan etkisine de etki etmeye çalışırdım” ifadelerini kullanmışlardır. Psikologların (f=1)’i ise takım ruhunun ve sosyal iletişim becerilerinin özellikle takım sporlarında başarıya ulaştıracağını belirterek, (K7) kodlu Spor Psikoloğu; “Bireysel olarak bir e-sporcuyla çalışmadım fakat üniversitedeki takım çalışması deneyimime istinaden örnek vermem gerekirse, takım çalışmalarını daha iyi hale getirebilmek için çalışırdım. Özellikle LOL ya da CSGO gibi oyunlarda takım olarak yarıştırdıkları oyunlarda birbirlerine olan güven bağlarının iyi olması gerekiyor. Ve gerçekten birbirlerini dinleyebilmeleri gerekiyor aynı anda oyunu oynarken ve strateji geliştirirken ki bu da çok zor olan bir şey bu yüzden de karşılıklı olarak güven geliştirmenin bu şekilde fiziksel takım oyunlarında ne kadar önemi varsa e-spor da belki iki katı daha önemli olduğunu düşünüyorum. Bu noktada bunları geliştirici çalışmaların yapılabilmesi bence iyi olacaktır” ifadeleriyle katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Tablo 7. Uzun süre e-spor yapan bir sporcunun, e-spor sonrası yaşayabilecekleri potansiyel olumsuz etkiler neler olabilir?

TEMA	KOD	PSİKOLOGLAR	f	%
E-Sporun Potansiyel Olumsuz Etkileri	Fiziksel Sağlık	K1, K3, K4	3	21,4
	Psikolojik Sağlık	K1, K2, K3, K4, K5, K7	6	42,9
	Sosyal İlişkiler ve İzalasyon	K3, K5, K6	2	14,3
	E-Spor Sonrası Adaptasyon	K1, K4, K6	3	21,4

Tablo-7 incelendiğinde, e-sporun psikolojik etkilerine yönelik değerlendirmeler yapılırken psikolojik etkilerinin yanı sıra birçok faktörün etkisinden de söz edilmektedir. Spor psikologlarının (f=3)’ü fiziksel sağlığa olan etkilerine değinmiş, ve (K3) kodlu Spor Psikoloğu “Stres, anksiyete, yüksek rekabet ortamı olduğundan ve performans baskısından dolayı sürekli gelişme hırısı, uzun saatler sosyal izolasyonda olması ve bunun sonucunda sosyal gelişiminin az olması, depresyon, uyku problemi, yoğun antrenman ve ekrana maruz kalmaktan dolayı oluşabilecek sağlık problemleri olabilir” şeklinde cevaplandırmış ve e-sporcunun fiziksel sağlık problemleri yaşayabileceğini ifade etmiştir. Psikologların (f=5)’i psikolojik sağlığa olan etkilerine dikkat çekmiş ve bu etkinin daha az olabilmesi adına tavsiyelerde bulunmuşlardır. Örneğin, (K2) kodlu Spor Psikoloğu; “Zihnin dinlenmesine ve toparlanmasına fırsat vermek gerekir. Buna göre antrenman programları hazırlanmalı, ekran başında kalma süresi nicelik olarak değil nitelik olarak ayarlanmalı. Aksi takdirde uzun süre e-spor yapmanın olumsuz psikolojik etkileri olması muhtemeldir” şeklinde ifade etmiştir. Spor psikologlarının (f=3)’ü psikolojik etkilerin sosyal ilişkileri bozduğunu ve bunun sosyal izolasyona sebep olduğunu vurgulamış, (K6) kodlu Spor Psikoloğu; “Uzun süre ve saatlerce çalıştıkları için sosyal oryantasyonlarının bozulacağını düşünüyorum. Algıları farklılaşıyor olabilir. Bilişsel yetileri sürekli o sanal aleme maruz kaldığı için düşüyor diye tahmin ediyorum. Bıraktıktan sonraki hayatlarına devam etmeleri ve adapte olmaları zorlaşabilir bu yüzden bir anda değil de yavaş yavaş bırakmalarını tavsiye ediyorum” şeklinde sosyal hayatı zorlaştırdığından ve e-sporu bırakma aşamasında sporcunun daha az etkilenmesi adına tavsiyede bulunmuştur. Psikologların diğer bir kısmı ise (f=3) e-sporu bıraktıktan sonra hayata adaptasyonla ilgili bazı olumsuz durumlar yaşanabileceğine değinmiş ve (K1) kodlu Spor Psikoloğu; “Öncelikle fizyoloji olarak boyun ve sırt ağrıları olabileceğini düşünüyorum. Psikolojik olarak da çok stres yaşayabilirler. Bu spora, sporcular erken yaşta veda ettikleri için spor yaparken ki heyecanlarını erkenden kaybedebiliyorlar. Sporu bıraktıktan sonra hayatlarına heyecan katacak bir şey bulmaları gerekebilir. Heyecanlarını devam ettirebilmeleri için antrenör olabilirler veya kendi seviyelerine uygun kişilerle beraber kendi aralarında bir ligde kurabilirler. İlerde belki böyle liglerde kurulabilir” ifadelerini kullanmış ve bu olumsuz duruma yönelik neler yapılabileceği hakkında da tavsiyelerde bulunmuştur.

Tablo 8. E-spor oyuncularının performans baskısı altında olduklarında stresle nasıl başa çıktıklarını gözlemlene şansınız oldu mu, neler gözlemlediniz? Eğer gözlemlemediyseniz sizce bu stresle nasıl başa çıkabilirler?

TEMA	KOD	PSİKOLOGLAR	f	%
E-sporcuların baskı altında stresle başa çıkma yöntemleri	Kendini Tanıma ve Farkındalık	K2, K3, K5, K6, K7	5	55,6
	Bilişsel ve Davranışsal Teknikler	K1, K3, K7	3	33,3
	Profesyonel ve Dış Destek	K4	1	11,1

Tablo-8 incelendiğinde, e-spor oyuncularının performans baskısı altındayken neler yaşadığı ve bu baskıyla nasıl başa çıkmaları gerektiği hakkında Spor Psikologları bazı önerilerde bulunmuştur. Spor psikologlarının (f=5)'i baskı altında iken stresle başa çıkmanın en genel tanımıyla "kendini tanımak ve farkındalıkla" olabileceğinden bahsetmiş ve (K2) kodlu Spor Psikoloğu; "Genelde agresyon olarak dışa yansıtıldığını gözlemledim. Bunun iki sonucu var; ya işler daha da kötüye gider ya da sporcu gerginliğini atar ve daha rahat bir oyun performansı sergiler. Bunun için baskı ile başa çıkılabilecek en iyi yolun ilk hedefi kendine tanıma ve farkındalık olduğunu düşünüyorum. Kendini tanıyan, farkındalık sahibi oyuncu değişim için kendini hazır eder ve kendini tanıdığı için sürece en iyi şekilde yönetir" sözleriyle ifade etmiştir. (K1), (K3) ve (K7) kodlu Spor Psikologları bilişsel ve davranışsal tekniklerin öneminden bahsetmiş ve (K1), "Sporcular baskı altındayken stresi yönetemiyor ve iletişimsel problemler yaşıyorlar. Örneğin bir oyuncu takımının kaybetmesine neden olduysa ona karşı bir kızgınlık oluşabiliyor ve bu problemin takım oyuncuları arasında bazı problemlere sebep olduğunu düşünüyorum. Burada daha profesyonel bir dil oluşturulmalıdır. Yoğun baskı altında sporcu ciddi konsantrasyon problemleri de yaşayabiliyor. Bu baskıyı yaşayan bir sporcu da hem zihinsel hem de fiziksel reflekslerin çok iyi olması gerekiyor. Bu baskıyla baş edilebilmesi için bilişsel ve davranışsal teknikleri kullanmalıyız. Mesela bunlar; düşünce kontrolü, konsantrasyon olarak anda kalma becerileri geliştirmek, bunun yanında hedef koyma çalışmaları yapmak, takım içi iletişim becerilerini geliştirmek, takım ruhunu ve aidiyet duygusunu aşılama, zihinsel antrenman yani zihinde canlandırma tekniklerini kullanarak sporculara yardımcı olabiliriz" sözleriyle sporcuların baskı altında yaşadıkları stresle nasıl başa çıkabileceği hakkında önerilerde bulunmuştur. (K4) kodlu Spor Psikoloğu ise profesyonel destek almanın önemini şu sözleriyle ifade etmiştir: "Herhangi bir e-sporcuyla çalışmadığım için gözlemlene şansım olmadı ancak geleneksel spordan çok farklı olduğunu düşünmüyorum, neticede bu da bir performans sporu. E-sporcularda performans baskısıyla strese maruz kaldıkları için yüksek düzeyde anksiyeteleri olabiliyor. Stres uzun süreli olduğunda insanlara faydalı olmayacağını biliyoruz. Bu sebeple stres yönetimi için mutlaka imkanlar dahilinde profesyonel destek alınmasını öneririm. Sporcunun böyle bir profesyonel destek alma şansı yoksa akranlarından, hocasından veya çevresinden destek alması onun için faydalı olacaktır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor Psikologlarının e-spor hakkındaki görüşlerinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada, ilk olarak e-sporun spor olup olmadığı hakkında psikologlara görüşleri sorulmuş ve spor psikologlarının çoğu, e-sporu bir spor dalı olarak kabul edip, bu görüşlerini bazı ana argümanlara dayandırmıştır. Bu argümanlar, tıpkı geleneksel sporlarda da olduğu gibi e-spor da rekabetçi unsurların ve zihinsel eforun yer almasıdır. Bu görüşün aksine bir spor psikoloğu ise e-sporu fiziksel aktivite içermediği ve bu nedenle de geleneksel spor kavramına uygun olmadığını belirterek bir spor dalı olarak görmediğini ifade etmiştir. Katılımcı görüşlerinin çoğunluğunun belirttiği görüşlere göre e-sporun spor olarak kabul edilip edilmeme meselesinin sadece fiziksel aktiviteye dayalı kavramsal bir ayrım olmadığı görülmektedir. Konuyla ilgili literatür taraması yapıldığında, çalışmadan çıkan sonuçla benzerlik gösteren ve göstermeyen birçok araştırmaya ulaşılmıştır. Örneğin; (Yılmaz ve Karaoğlu, 2019), yaptıkları çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin E-spor kavramı hakkında kavram karmaşası yaşadıkları fakat öğrencilerin yarısından fazlasının e-sporu bir spor branşı olarak değerlendirdiklerini, diğer öğrencilerin ise bedensel aktiviteye dayalı olmaması sebebiyle spor olarak değerlendirmedikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bulunan sonuç, çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir (Doğaner ve ark., 2024). Spor Bilimlerinde Görevli Akademisyenlerle yaptıkları çalışmada e-sporun spor olup olmadığı konusunda fikir birliği sağlanamadığını bunun nedeni olarak ise e-sporun fiziksel aktivite eksikliği veya geleneksel spor branşlarında olduğu gibi ön planda olmaması olarak gösterilmiştir. Milli atletlerin e-spora yönelik yaklaşımlarının incelendiği bir diğer çalışmada ise, sporcular e-sporun herhangi yoğun bir fiziksel aktivite gerektirmemesine rağmen rekabet, antrenman, taktik, kazanma-kaybetme, ödül gibi unsurları içerisinde barındırması sebebiyle bir spor dalı olarak değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir (Fizi ve ark., 2021). Çalışmada belirtilen görüşler ve literatürden alınan bazı örnek sonuçlar değerlendirildiğinde, spor tanımının çok daha geniş bir çerçeveye oturtulabileceğini ve zihinsel becerilerin de sporun bir parçası olabileceğini ortaya koymaktadır. E-sporun spor olup olmadığı, fiziksel etkinlikten ziyade zihinsel beceriler ve rekabetçi unsurlar üzerinden de tartışılmaktadır. E-spor da göz ve el koordinasyonu, hız, konsantrasyon gibi bilişsel motor beceriler geleneksel sporlarda da olduğu gibi önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum, sporun sadece fiziksel bir faaliyet olmanın ötesinde, bilişsel becerilerin de devreye girdiği bir alan haline geldiğini düşündürülebilir. Bu görüş ayrılıkları, e-sporun gelecekte spor dünyasındaki yerini ve kabulünü etkileyebilir. Ayrıca, e-sporun sadece bir eğlence değil, ciddi bir spor dalı olarak kabul edilmesi, onun eğitimsel ve profesyonel gelişimini de etkileyebilir. Ve bu

alandaki yaşanan kavram karmaşalarını da giderebilmek adına öğrencilere ve kamuoyuna yönelik e-spor hakkında bilgilendirici seminerler verilmesi faydalı olacaktır.

Spor Psikologlarına e-sporcularla çalışma deneyimleri ve bu deneyimlerden elde ettikleri gözlemlerine dair görüşleri sorulmuştur. Özellikle e-spor takımlarıyla çalışmış psikologlar, oyuncuların çok uzun saatler antrenman yaptıklarına ve çok sık bir arada vakit geçirmelerine dikkat çekmişlerdir. Bu gözlemler, e-sporun geleneksel sporlarda da olduğu gibi büyük bir zaman ve enerji harcanması gerektiren bir etkinlik olduğunu göstermektedir. Ayrıca psikologlar takım içindeki etkileşimin, özellikle birlikte yaşama ve sürekli yakın temas içinde olmanın olumsuz yönlerine de dikkat çekmiş, bu durumun zaman zaman takım ruhunu oluşturma konusunda yaşanabilecek stres ve uyumsuzlukların, oyuncular üzerinde psikolojik zorluklar yaratabileceğinden bahsetmişlerdir. Görüşlerden dikkat çeken diğer olumsuz bulgu ise, e-sporcu danışanlarının sosyal ve psikolojik açıdan yaşadıkları sıkıntılar olduğu anlaşılmaktadır. Hatta bir spor psikoloğu, e-sporcu danışanı hakkında gerçek ile sanal dünya arasında denge kurmakta zorlandığını ve bunun sonucunda asosyal bir kişilik yapısına dönüştüğünü, aile ilişkilerinde de sorunlar yaşadığını ifade etmiştir. Bu gözlem, e-sporcuların dijital dünyada çok zaman geçirmelerinin, kişisel ilişkiler ve sosyal beceriler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla e-sporcuların psikolojik iyilik hallerini koruyabilmesi adına sosyal becerilerinin geliştirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Diğer taraftan, bazı spor psikologları e-sporcu danışanları olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum, e-sporun psikolojik danışmanlık alanında yeni bir konu olması ve hala birçok uzman için deneyim kazanamadıkları bir alan olduğunu göstermektedir.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, herhangi bir uzmanın e-sporcu hakkındaki deneyimleri üzerinden verilen bir ifadeye rastlanılmamıştır fakat yapılan çalışmalarda olabileceği düşünülen olumlu ve olumsuz görüşler dile getirilmiştir. Örneğin; (Lutfiwati, 2018), çevrimiçi oyun bağımlılığının, fiziksel hareket gibi diğer aktivitelerle dengelenmemesi durumunda bilişsel yetenekleri olumsuz etkileyebileceğini ifade etmektedir. Aşırı çevrimiçi oyun oynamanın bilişsel zayıflamaya ve günlük yaşamda yavaş reflekslere yol açabileceği bu durumun e-sporun orta veya yüksek yoğunlukta fiziksel aktivitelerle desteklenmemesinden kaynaklandığını tespit etmiştir. Karaç Öcal ve Araç Ilgar, 2022, spor eğitimi alan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin boş zamanlarında eğlenme amaçlı dijital oyun oynadıkları, dijital oyunlar esnasında diğer oyuncular ile sosyalleşebildikleri, zihinsel gelişimleri açısından problem çözme, strateji geliştirme ve iletişim becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ulaşılan bu sonuç, mevcut çalışmadaki spor psikologlarının deneyimlerinde bahsettikleri konularla benzerlik göstermemektedir. Arslan ve Bulut, 2021 çalışması incelendiğinde, spor bilimlerinde görevli akademisyenlerin e-sporu geleneksel sporların temel özelliklerine aykırı, bireylerin asosyalleşmesine neden olan ve fiziksel sağlık açısından olumsuz etkilere sahip bir unsur olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Çalışmamızda yer alan Spor Psikologlarının sporcularla ilgili deneyimleri bahsi geçen çalışmada da belirtilen görüşler ile neredeyse aynı özelliklere sahiptir (Kraut vd., 2002). internet ve bilgisayar kullanımı arttıkça, bireylerin aileleri ile etkileşiminin azaldığı, sosyal çevrelerinin küçüldüğü, yalnızlık ve depresyon gibi sorunların çoğaldığını belirlemiştir. Bulgular mevcut çalışmadaki görüşlerle benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda, literatürden örnek sonuçlarla birlikte mevcut çalışmada ki spor psikologlarının e-sporcularla çalışma deneyimleri göz önüne alındığında, alandaki psikolojik destek ihtiyaçlarını daha iyi anlamamıza olanak tanımakta ve e-sporun hızla popülerleşmesi ve yaygınlaşmasından dolayı, spor psikologlarının bu alandaki eğitim ve deneyimlerini artırması ve bunları sporculara aktarması gerekmekte ve e-sporcuların psikolojik sağlıklarını koruyabilmesi adına, profesyonel destek almaları ve psikolojik rehberlik alanında daha fazla çalışma yapılmasının e-sporculara olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Diğer bir soruda spor psikologları, e-spor ile geleneksel spor karşısındaki avantaj ve dezavantajlı yönleri bu iki spor türünün kendine özgü psikolojik ve fizyolojik etkileriyle değerlendirmiş, avantajları arasında, geleneksel sporda sıkça karşılaşılan fiziksel sakatlık riskinin daha az olması olarak görmüşlerdir. Bu durum, özellikle fiziksel sağlığını riske atmaktan çekinen bireyler için e-sporu cazip kılan alternatif bir spor haline getirebilir. Diğer bir avantaj ise, hızlı karar verme mekanizmaları ve stratejik düşünme becerilerinin gelişmiş olmasıdır. Bu durum, sporculara özellikle stratejik düşünme ve hızlı çözüm üretme yeteneklerini kazandırabilmektedir. Öte yandan dezavantajlı yönleri hakkında özellikle uzun süreli oyun seanslarının, oyuncuların psikolojik ve fizyolojik yorgunluk yaşamalarına yol açabileceğinden bahsedilmiştir. Ayrıca kariyer yönetimi konusunda geleneksel sporlara göre daha az rehberlik ve rol model sunması, bu alandaki profesyonellerin kariyerlerinin sürdürülebilirliği konusunda belirsizlikler yaratması olduğu görüşünden de

bahsedilmiştir. Diğer bir dezavantajlı yönü ise, e-sporun sosyal etkileşim açısından geleneksel sporlardan daha geride kalmasıdır. Özellikle seyirci desteğinin, geleneksel spordan farklı olarak daha uzaktan ve dolaylı bir şekilde olması e-sporcuyu motivasyon yönünden olumsuz etkileyebileceği, yani seyirci desteğinden fiziksel olarak mahrum kalması, oyuncuların daha bireysel ve içsel bir motivasyonla performans göstermelerine yol açabileceği anlaşılmaktadır. Bazı spor psikologları ise, avantaj ve dezavantajlı yönlerin spor türüne bağlı olarak değil de branşlara göre değişebileceğinden bahsetmiştir. Literatürde konuyla ilgili bazı örnek çalışma sonuçlarında, (Yılmaz ve Karaoğlu, 2019),’ın spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptıkları görüşmelerde e-sporun özellikle, motor becerilerin gelişimine katkı sağlaması, motivasyon ve serbest zaman aracı olarak kullanılabilmesi, strateji geliştirme ve hızlı karar verebilme becerisini geliştirme, el göz koordinasyonunu sağlaması, hayal gücünü geliştirmesi, zihinsel gelişime katkı sağlaması, hızlı düşünebilme becerisini geliştirmesi açısından avantajlı görüldüğü sonucuna ulaşılmış ve diğer taraftan, öğrenciler e-sporun en büyük sınırlılığının bedensel aktivite olmamasını dile getirmiş ve e-sporun çeşitli sağlık sorunlarına da yol açabileceğini ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

Bu sonuç mevcut çalışmadaki görüşlerle neredeyse benzerlik göstermektedir. Başka bir çalışmada, e-sporda fiziksel aktifliğin, geleneksel spor branşlarına kıyasla geri planda olması, uzun süreli gerçekleştirilen “dijital oyun” süreçlerinin bireyler üzerinde fiziksel olarak bırakacağı olumsuz etkilerin olabileceğinden bahsedilmiş ve bununla birlikte oyun ekipmanlarının kullanımı esnasında uygulanan hareketlerin ve antrenman veya müsabakalarda gerçekleşen bilişsel aktivitelerin bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine bulunduğu katkının da göz ardı edilmemesi gerektiğini, yalnızca sürecin doğru bir şekilde planlanması ve aşırılıktan kaçınılarak sürdürülmesi gerektiği, çalışmaya katılan akademisyen katılımcılar tarafından vurgulanmıştır. Bu çalışmada mevcut çalışmadaki katılımcıların hem olumlu hem olumsuz yönde belirttikleri görüşleriyle neredeyse benzerlik göstermektedir. Konuyla ilgili literatür sonuçlarındaki örnekler ve mevcut çalışmadaki uzman görüşleri dikkate alındığında avantajlı ve dezavantajlı yönlerin sporun psikolojik, fizyolojik, kariyer yönetimi ve sosyal etkilerinin yansıması olarak ele alındığı görülmektedir. Özellikle geleneksel sporlarda oyuncuların kariyerlerini yönlendiren bir dizi sosyal destek ve rehberlik bulunurken, e-sporun emekleme aşamasında olması, profesyonel oyuncuların kariyerlerinin sürdürülebilirliği açısından belirsizlikler yaratmaktadır. Bu belirsizlik, e-sporcunun uzun vadeli hedeflere ulaşabilmesi için kariyer planlaması ve psikososyal destek açısından daha fazla araştırma yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Görüşlerden elde edilen bulgulara göre e-sporun gelişimi için daha kapsamlı ve çok yönlü bir araştırma yapılarak, spor psikolojisi, kariyer yönetimi ve sosyal etkileşim konularında yeni stratejiler ve çözümler geliştirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Spor psikologlarının e-sporcu performansını artırmaya yönelik önerdikleri stratejik yaklaşımlar sorulduğunda çoğu psikolog mental sağlık ve psikolojik dayanıklılığın önemine vurgu yaparak, e-sporcuların travma ve başarısızlık sonrası değil, önleyici çalışmalarla performanslarını artırmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Bu görüşler, sporcularda genel psikolojik sağlamlıkları geliştirmeye yönelik stratejilerin önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer taraftan fiziksel sağlık ve egzersizin önemini vurgulayarak e-sporcuların uzun süre bilgisayar başında zaman geçirmelerinin fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebileceği bu yüzden fiziksel egzersiz yapmaları gerektiğini ifade etmişler aynı zamanda egzersiz yapmanın performans üzerinde de olumlu etkiler yaratabileceğinden bahsetmişlerdir. Zihinsel egzersizin de önemine değinerek, bir e-sporcunun zihinsel canlandırma teknikleri ile performansını geliştirebileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, hedef belirleme ve stratejik planlama yapmanın, e-sporcunun kısa, orta ve uzun vadeli hedeflere ulaşmasına yardımcı olacağı da ifade edilmiştir. Görüşlerde bireysel farklılıklarında dikkate alınması gerektiği önemli bir konu olmuştur. Bireysel farklılıklara göre bir performans profili oluşturulmasının performansa olumlu etki edebileceği belirtilmiştir. Ayrıca, duygusal zeka ve empati gibi duygusal becerilerin, stres ve kaygı yönetimi ile birleşerek, performans üzerinde büyük etki yaratacağı ifade edilmiştir. Konuyla ilgili literatürde bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Katılımcı görüşleri dikkate alındığında, e-sporcuların performansını artırmaya yönelik psikolojik stratejiler, hem zihinsel dayanıklılık hem de fiziksel sağlık unsurlarını içermektedir. E-sporcuların, zihinsel antrenman tekniklerinden, hedef belirleme ve stratejik planlamaya kadar geniş bir yelpazede psikolojik yaklaşımlardan faydalanmaları gerektiği anlaşılmaktadır. Bu stratejiler, sporcuların yalnızca performanslarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli kariyerlerini sürdürülebilir kılacak bir temel olarak değerlendirilebilir. E-sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını korumaya yönelik çok yönlü bir yaklaşım benimsemeleri, performansları üzerinde önemli bir iyileşme sağlayabilir ve bu sporun gelecekte daha sağlam bir temele oturmasına katkıda bulunabilir.

Spor psikologları diğer bir soruda, e-sporcuların performanslarını geliştirmelerine yönelik benimseyecekleri en temel yaklaşımın, bireysel analiz ve hedef belirleme stratejileri olduğunu belirterek, büyük bir kısmı sporcunun güçlü ve zayıf yönlerini belirleyip, belirledikleri analizler doğrultusunda kişiye özgü bir gelişim planı hazırladıklarını ifade etmişlerdir. Sporcuların güçlü yönlerinin en iyi şekilde kullanılabilmesi için zayıf yönleri üzerinde de çalışılması gerektiğini vurgulamışlardır. Böylelikle sporcuların ihtiyaçlarına yönelik bir çalışma yapılmasının daha verimli sonuçlar elde edilebileceği anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra, spor psikologlarının gene çoğunluğu, zihinsel ve psikolojik tekniklerin performans geliştirme açısından kritik bir rol oynadığını ifade etmektedir. Özellikle, mental canlandırma (imajinasyon) ve nefes egzersizleri gibi tekniklerin, e-sporcunun performansını artırmada önemli etkiler yaratacağına dair görüşler öne çıkmıştır. Bu stratejiler, dikkat seviyesini artırma, stres ve kaygı yönetimi gibi önemli becerilerin gelişmesini sağlamak amacıyla da kullanılabilir. Bu bağlamda, özellikle oyun sırasında geriye düşen bir sporcunun mental imajinasyon teknikleriyle performansını artırabileceği anlaşılmaktadır. Konuyla ilgili literatürde çalışmalar bulunmamaktadır. Konuyla ilgili literatürde eksiklik olması ve mevcut çalışmada belirtilen görüşler değerlendirildiğinde, e-sporcuların performanslarını artırmaya yönelik psikolojik stratejiler, her bir sporcunun bireysel ihtiyaçları doğrultusunda çeşitlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bireysel analiz, zihinsel canlandırma, hedef belirleme, sosyal etkileşim becerileri ve takım ruhunun güçlendirilmesi gibi stratejiler, spor psikologları tarafından sıklıkla önerilmektedir. E-sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel sağlıklarına da önem verilmesi gerektiği, bu alandaki psikolojik desteğin en temel unsurlarından biridir. Bu stratejiler, sporcuların sadece oyun sırasında değil, sosyal yaşantılarında da daha sağlıklı bir denge kurmalarını sağlayarak, uzun vadede daha sürdürülebilir ve verimli performanslar elde etmelerine olanak tanıyacağı düşünülmektedir.

Uzun süre e-spor yapan bireyin, fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerine dair yapılan değerlendirmelerde, spor psikologlarının hem olumlu hem olumsuz yönleri dikkat çektiği görülmektedir. Bulgular, e-sporun geleneksel sporlardan farklı olarak sahip olduğu özelliklerin, oyuncular üzerinde çeşitli psikolojik ve fizyolojik sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. E-sporcuların uzun süre ekran başında ve yüksek rekabet baskısına maruz kalmaları, fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilgili olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Özellikle, göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrıları, uyku problemleri ve depresyon gibi sağlık sorunları, spor psikologları tarafından vurgulanan başlıca fiziksel etkiler arasında yer almaktadır. Psikolojik sağlık açısından ise, özellikle sosyal izolasyon, anksiyete, stres ve depresyon gibi durumlar, e-sporcuların psikolojik sağlığını tehdit eden unsurlar arasında sıralanmıştır. Uzun süreli yalnızlık, düşük sosyal etkileşim ve ekran başında geçirilen uzun saatler, e-sporcuların sosyal becerilerini zayıflatılabileceği ve kişisel ilişkilerinde de bazı bozulmalara neden olabileceğinden bahsedilmiştir. Bu sonuç daha önce yapılan bir çalışmayla da neredeyse benzerlik göstermektedir. (Sulubey, 2022)'in yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, e-spor oyunu oynayanların dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin, spor yapanlara ve oyun oynamayanlara göre daha yüksek olduğu, hatta erkeklerin dijital oyun bağımlılığının kadınlara göre daha fazla olduğu ancak kadınların depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların haftalık spor yapma ve e-spor oyunlarını oynama sürelerinin dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini etkilediği görülmüştür. Bir diğer bulguda, dijital oyunları aşırı oynamanın zihinsel olarak hayal ve gerçek arasında karmaşa yaşamasına, duygu ve hislerin azalarak sosyal hayatın olumsuz yönde etkilenmesine yol açtığı görülmektedir (Mehroof ve Grffiths, 2009). Ayrıca kişileri sosyal çevrelerinden soyutlayarak, sosyal becerilerinin azalmasına, biyolojik sorunlara neden olduğu ve çocukların ebeveynleriyle etkin zaman geçirmesini engellediği de ifade edilmektedir (Arslan vd., 2015).

E-sporcu kariyerinin erken sonlanmasıyla ilgili, spor psikologlarının, e-sporcuların sporu bırakma süreciyle ilgili yaşadıkları zorluklara da dikkat çektiği görülmektedir. E-sporu bıraktıktan sonra psikolojik adaptasyon sorunları ve hayatlarına yeni bir heyecan katma ihtiyacı duymaları, oyuncuların yaşayabileceği zorluklar arasında sıralanmıştır. Bu noktada da, e-sporcuların kariyer sonrasına hazırlıklı olmaları, sosyal hayatlarında dengeyi sağlamak ve yeni bir hedef belirlemek adına profesyonel destek almalarının önemli bir strateji olabileceği düşünülmektedir. Bu bilgilere göre, e-sporun spor psikologları tarafından farklı açılardan ele alınması, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarının desteklenmesi için daha kapsamlı ve multidisipliner bir yaklaşım gerekliliğini ortaya koymaktadır. E-sporcuların sağlıklı bir şekilde kariyerlerini sürdürmeleri ve sonrası için hazırlıklı olmaları, psikolojik dayanıklılık, sosyal etkileşim becerileri ve fiziksel egzersiz gibi unsurlarla desteklenebilir. Bu bulgular, gelecekteki araştırmalar için önemli ipuçları sunabilir ve e-sporun sporculuk kariyerine dair daha fazla çalışma yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

E-spor oyuncularının performans baskısı altında karşılaştıkları zorluklar ve bu baskı ile başa çıkmak için uygulamaları

gereken stratejiler hakkında spor psikologlarının görüşlerine bakıldığında ise, e-sporcularda performans baskısının genellikle stres, anksiyete ve iletişimsel problemlerle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu psikolojik etkilerle başa çıkmak için spor psikologları, çeşitli psikolojik teknikler uygulanmasının önemine vurgu yapmışlardır. Baskı altında iken stresle başa çıkmanın temel bir yaklaşımı olarak kendini tanıma ve farkındalık olduğu görüşünü savunmaktadırlar. Kendini tanıyan bir oyuncunun, baskı altında iken duygusal tepkilerini yönetebilme ve bu baskıyı verimli bir şekilde kullanabilme kapasitesine sahip olacağını belirtmişlerdir. Diğer önemli bir görüş ise, bilişsel ve davranışsal tekniklerin kullanımını içermektedir. Bazı psikologlar, sporcuların stresle başa çıkmak için zihinsel ve fiziksel becerilerini geliştirebilecek tekniklerin uygulanmasını önermektedir. Bu teknikler arasında, düşünce kontrolü, konsantrasyon teknikleri, hedef belirleme çalışmaları, takım içi iletişim becerilerini geliştirme, zihinsel canlandırma ve takım ruhunun güçlendirilmesi gibi kavramlar yer almaktadır. Bu teknikler, oyuncuların baskı altındaki performanslarını optimize etmeye ve grup içi dinamiklerini iyileştirmeye yönelik kritik araçlardır. Özellikle, zihinsel antrenmanların ve farkındalık çalışmalarının, oyuncuların stresli durumlarla başa çıkabilme kapasitelerini artırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca, baskı altındaki bir oyuncunun mutlaka profesyonel destek alması gerektiği vurgulanmıştır. Bu, sporcuların mental sağlıklarını iyileştirmek ve performanslarını sürdürülebilir kılmak için gerekli olan destek sistemlerinin önemini ortaya koymaktadır. Literatürde ise konuyla ilgili bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sonuç olarak, e-sporcuların performans baskısı ile başa çıkmalarında psikolojik dayanıklılık, farkındalık, bilişsel ve davranışsal tekniklerin etkin kullanımı ve profesyonel destek önemli rol oynamaktadır. E-spor, geleneksel sporlara benzer şekilde yüksek stres ve baskı altında olan bir performans sporu olduğundan, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesi için sistematik bir yaklaşım gereklidir. Bu bağlamda, spor psikologlarının uyguladığı teknikler ve öneriler, e-sporcuların psikolojik sağlığını desteklemeye ve performanslarını sürdürülebilir kılmaya yardımcı olabilir. Bu çalışma, spor psikologlarının e-sporcularla bire bir deneyimlerinden elde edilen verilerden yola çıkarak gerçekleştirilen nadir araştırmalardan biri olması bakımından literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Araştırma bulguları, e-sporun yalnızca teknolojik veya toplumsal bir olgu değil, aynı zamanda psikolojik danışmanlık ve spor psikolojisi disiplinlerinin de çalışma alanı olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, e-sporcuların performans yönetimi, stresle başa çıkma, sosyal etkileşim ve kariyer geçişleri gibi alanlarda özel psikolojik destek ve yapılandırılmış müdahale programlarına ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, e-sporun psikolojik dinamiklerine ilişkin derinlemesine ve uygulamalı veri sağlayarak literatürdeki mevcut boşlukları doldurmakta ve gelecekte yapılacak araştırmalar için yeni yönelimler önermektedir.

Öneriler

E-sporculara yönelik psikolojik destek sistemleri oluşturulmalı; performans kaygısı, stres yönetimi ve tükenmişlik gibi konularda düzenli psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmalıdır. Zihinsel dayanıklılığı artırmaya ve stresle başa çıkmaya yönelik müdahale programları sistematik hale getirilmeli, bu programlar e-spor kulüpleri ve üniversite topluluklarında uygulanabilir yapıya kavuşturulmalıdır. E-sporun eğitimsel boyutu güçlendirilerek, öğrenciler, veliler ve kamuoyu nezdinde farkındalık yaratacak bilgilendirici seminerler, atölye çalışmaları ve eğitim programları düzenlenmelidir. E-sporun yalnızca dijital bir rekabet alanı değil; stratejik düşünme, karar verme, takım çalışması ve problem çözme becerilerini geliştiren bir eğitim platformu olduğu vurgulanmalıdır. E-sporcuların fiziksel sağlıklarının korunması amacıyla, fiziksel egzersiz, esneme, nefes kontrolü ve dengeleyici aktiviteler günlük rutinlerine entegre edilmelidir. Böylece uzun süreli ekran karşısında kalmanın neden olabileceği duruş bozuklukları, kas gerginlikleri ve yorgunluk hissi minimize edilebilir. Ayrıca, kariyer planlaması ve sonrası için destek mekanizmaları geliştirilerek e-sporcuların aktif kariyerlerini sürdürülebilir kılmaları ve kariyer sonrasında iş yaşamına uyum sağlayabilmeleri teşvik edilmelidir. Üniversiteler, federasyonlar ve özel sektör iş birliğiyle e-sporculuk sonrası eğitim, mentorluk ve istihdam programları hayata geçirilmelidir. E-sporun hızla gelişen doğası dikkate alınarak, spor psikologları ve performans uzmanları için e-spor alanına özgü eğitim, uygulama ve araştırma fırsatları artırılmalıdır. Bu sayede alanın profesyonel standartları güçlenecek, e-sporcuların psikososyal ihtiyaçlarına daha etkili biçimde yanıt verilebilecektir. Son olarak, e-spor ekosisteminde etik davranış, dijital sağlık ve sosyal sorumluluk bilincinin yerleşmesi adına, ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından rehber ilkeler, davranış kodları ve etik eğitim programları oluşturulmalıdır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma kapsamında çıkar çatışması bulunmamaktadır. Araştırmanın sonuçları ve önerileri, tarafsız bir şekilde elde edilen verilere dayanmaktadır ve herhangi bir dış etkiden etkilenmemiştir.

Finansman

Bu çalışma için herhangi bir finansman kaynağı kullanılmamıştır. Araştırmanın tasarımı, veri toplama süreci ve analiz aşamaları araştırmacının kendi imkanları ve mevcut kaynaklarıyla gerçekleştirilmiştir.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: Hülya Aras - Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye, ORCID No: 0000-0003-4371-9018 – arashulya87@gmail.com

Katkılar: Literatür taraması, veri toplama ve işleme, makale yazımı, şekil ve tabloların hazırlanması, referans ve kaynakların düzenlenmesi.

Yazar: Gözde Algün Doğu – Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye, ORCID No: 0000-0002-3767-1057 – gzdalgn@gmail.com

Katkılar: Makalenin denetimi, kavramsallaştırılması, veri analizi ve yorumlanması, eleştirel incelemesi ve düzenlenmesi ve yayınlanacak versiyonun nihai onayı.

5. KAYNAKLAR

- Akın, E. (2008). Elektronik Spor: Türkiye'deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma. (Unpublished Master Thesis). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Argilés, M., Quevedo-Junyent, L., & Erickson, G. (2022). Topical Review: Optometric Considerations in Sports Versus E-Sports. Perceptual and motor skills, 129(3), 731-746.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Digital addiction in high school and university students. International Peer-Reviewed Journal of Communication and Humanities Research, 8(8), 34-58.
- Arslan, S., Bulut, M. (2021). Spor Bilimleri Alanı Akademisyenlerinin E-Spora Bakış Açılarının İncelenmesi. OPUS International Journal of Society Researches, 18(41), 3448- 3470.
- Büyükbaykal, G. N., & İli, B. (2020). E-Spor Kavramına Yönelik Araştırmaların Bibliyometrik Analizi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(2), 572-583.
- Can, H. C., & Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve E-Spor Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Düzeyleri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 364-384.
- Doğaner, S., Ünal, Ö., Karaç Öcal, Y., Başar, Ü. (2024). Spor Bilimleri Fakültesinde Görevli Akademisyenlerin Espora Yönelik Yaklaşımlarının İncelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 10(2), 151-173.
- Fizi, R. M., Suherman, W. S., Nanda, F. A. (2021). Is e-sport a part of sports?. Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 7(2), 147-158. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.15716
- Hilvoorde, I. V., Pot, N. (2016) Embodiment and fundamental motor skills in eSports. Sport, Ethics and Philosophy, DOI: 10.1080/17511321.2016.1159246.
- Karaç Öcal, Y., Araç Ilgar, E., 2022). An Overview of Digital Games from AthletesStudents Perspective, International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 7(19), 1747-1778.
- Koc, M., & Tunc, R. (2021). Investigating Psychological Effects of E-Sports Games on Players. International Society for Technology, Education, and Science.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J. N., Helgeson, V., & Crawford, A. M. (2002). Internet paradox revisited. Journal of Social Issues, 58(1), 49–74.
- Lutfiwati, S. (2018). Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. Journal of Sychology, 1(1), 1–16.
- Marelić, M., & Vukušić, D. (2019). E-sports: Definition and social implications. Exercise and Quality of Life Journal, 11(2), 47-54.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(3), 313–316.

- Newzoo. (2018a). Newzoo's Global Esports Market Report-Fact Sheet. Erişim Adresi: https://newzoo.com/wpcontent/uploads/2017/06/Flagship_reports_Esports_factsheet.pdf. Erişim Tarihi: 20.05.2024
- Polman, R., Trotter, M., Poulus, D., & Borkoles, E. (2018). eSport: Friend or Foe? In Joint International Conference on Serious Games (pp. 3-8). Springer, Cham.
- Rosell, M. L. (2017). E-Sport Gaming: The Rise of a New Sports Practice. *Sport, Ethics and Philosophy*, 11(4), 464-476.
- Saito, Y., Isogai, H., & Takahashi, D. (2021). Effects of Gaming Glasses on The Autonomic Nervous System While Playing E-Sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 678-687.
- Sarper Kahveci, M. (2020). E-Spor'un Fiziksel Etkileri. In E. Karagün and O. Yılmaz (Eds.), *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-3* (pp.91-105). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Skinner, J., Smith, A. C., Read, D., Burch, L. M., & Mueller, J. (2024). *Research methods for sport management*. Routledge.
- Statista, (2025). eSports audience size worldwide from 2020 to 2025. Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/1109956/global-esports-audience/>. Erişim tarihi: 09.12.2024.
- Sulubey, O. (2022). E-sporda ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Şahinler, Y., & Ersoy A. (2019). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şahinler, Y., Büşra, Ü. N., & Atasoy, T. (2019). Dünyada ve Türkiye'de Spor Psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123
- Thakkar, A. (2020). Sports Psychology and Its Need in India. *Indian Journal of Mental Health*, 7(2), 143-147
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Wagner, M. W. (2006). On The Scientific Relevance of E-Sports. *Proceedings of International Conference on Internet Computing* (pp. 437-442).
- Yeltepe Ercan H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İkinci basım, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yılmaz, R., & Karaoglan Yılmaz, F. G. (2019). Elektronik spor (e-spor) hakkında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin görüşlerinin incelenmesi.