



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**E-SPOR OYUNCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YUNUS EMRE ARISOY

DOÇ. DR. ALİ ÖZKAN

BARTIN-2021



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**E-SPOR OYUNCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yunus Emre ARISOY

BARTIN-2021

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Ali ÖZKAN danışmanlığında hazırlamış olduğum “E-Spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.



Gün/Ay/Yıl

Yunus Emre ARISOY

ÖN SÖZ

E-spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi’’ amacıyla yapılan bu araştırmada öncelikle hoşgörü ve sabrı için Değerli Danışman Hocam Doç. Dr. Ali ÖZKAN’a sonsuz minnetlerimi sunarım. Tez jürimde bulunarak değerli katkılarını esirgemeyen Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Ferhat GÜDER teőekkürlerimi sunarım. Hayatım boyunca bana maddi, manevi desteklerini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma yanımda durup bana güç verdikleri için sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Yunus Emre ARISOY

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

E-Spor Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi

Yunus Emre ARISOY

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ali ÖZKAN

Bartın-2021, Sayfa: 84

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

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık; Elektronik Spor; Kişilik

ABSTRACT

M.Sc.Thesis

Examining the Mental Toughness and Personality Traits of E-sports Players

Yunus Emre ARISOY

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Adviser: Assoc Prof. Dr. Ali ÖZKAN

Bartın-2021, Page: 84

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

Key Words: Electronic Sports; Mental Toughness; Personality

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BEYANNAME	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
EKLER DİZİNİ	xi
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problemler	2
1.1.1. Ana Problemler	2
1.1.2. Alt Problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Denenceler	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	5
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	6
2.1.Spor	6
2.2.E-Spor	7
2.3.Elektronik Sporun (E-Spor) Tarihi.....	9
2.4.Elektronik Sporun Oyun Kategorileri	12
2.4.1.Moba	12
2.4.2.Fps (First Person Shooter).....	12
2.4.3.Strateji	13
2.5.Zihinsel Dayanıklılık.....	13
2.6.Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi	15

2.7.Zihinsel Dayanıklılık Boyutları	15
2.7.1.Güven (Kendine İnanma)	15
2.7.2.Devamlılık (Mücadelecilik).....	16
2.7.3.Kontrol	17
2.8.Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	17
2.9.Zihinsel Dayanıklılığın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri	18
2.10.Kişilik Kavramı	22
2.11.Kişiliğin Teriminin Tarihsel Gelişimi	27
2.12.Kişilik Kuramları.....	28
2.12.1.Alfred Adler'in Bireysel Psikolojik Kuramı.....	28
2.12.2.Carl Gustav Jung'in Analitik Kuramı	29
2.12.3.Erich Fromm'un Kişilik Kuramı.....	29
2.12.4.Harry Stack Sullian'ın Kuramı	30
2.12.5.Karen Horney'in Kişilik Kuramı.....	30
2.12.6.Erik Erikson'un Kişilik Kuramı	31
2.12.7.Eric Berne'nin Kişilik Kuramı	31
2.12.8.Gordon Allport'un Kişilik Kuramı	32
2.12.9.Raymond Catell'in Kişilik Kuramı	32
2.12.10.Henry Murray'ın Kişilik Kuramı	33
2.12.11.Carl Rogers'ın Benlik Kuramı.....	34
2.12.12.John Watson'ın Davranışçılık Kuramı	34
2.12.13.Burrhus Frederic Skinner'ın Radikal Davranışçılık Kuramı	35
2.12.14.Julian Rotter'in Beklenti Değer Kuramı	35
2.12.15.Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı	35
2.12.16.Kurt Lewin'in Alan Teorisi.....	36
2.12.17.Beş Faktör Kişilik Modeli.....	36
2.12.18.Hans Eysenck'in Kişilik Kuramı	37

2.13.Kişilik Özellikleri	37
2.14.Kişiliği Etkileyen Unsurlar	38
3.MATERYAL VE YÖNTEM	41
3.1.Araştırmanın Modeli	41
3.2.Araştırmanın Örneklemi.....	41
3.3.Veri Toplama Araçları	42
3.3.1.Kişisel bilgi formu	42
3.3.2.Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	42
3.3.3.Eysenck Kişilik Anketi – Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK)	42
3.4.Verilerin Analizi.....	43
4. BULGULAR	44
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
5.1. Tartışma.....	49
5.2 Sonuçlar	56
5.3. Önerileri.....	58
KAYNAKLAR.....	59
EKLER	74
Ek 1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	74
Ek 2. Eysenck Kişilik Anketi	75
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu	76
Ek 4. Etik Kurul Onay	79
ÖZGEÇMİŞ	80

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
3.1: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının demografik özellikleri	44
3.2: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Eysenck Kişilik Anketine verdiği cevapların frekans dağılımı	45
3.3: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Eysenck Kişilik Anketinden elde edilen değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri.....	46
3.4: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Envanterine verdiği cevapların frekans dağılımı	46
3.5: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Envanterinden elde edilen değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri	47
3.6: E-Sporculardan elde edilen kişilik ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler.....	48

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
Ek 1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	74
Ek 2. Eysenck Kişilik Anketi	75
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu	76
Ek 4. Etik Kurul Onay.....	79



1.GİRİŞ

Yakın geçmişimizde internet henüz yaygınlaşmamışken çocukların oynadığı rekabetçi oyunlar tehlikeli materyaller (sapan, oyuncak silah vb.) ile hedef vurmak, arazinin uygun olmadığı yerlerde (tarla, ara yollarda vb.) spor müsabakaları yapmak, fiziksel olarak birbirine zarar vermeye yönelik oyunlardan (körebe, dokuz aylık vb.) oluşmaktaydı. Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte bilgisayar başında sanal bir ortamda kendilerine veya rakiplerine fiziksel bir zarar vermeden keyif alarak oynayabilmektedirler. Bilgisayar başında rakipleri ile mücadele etmek fiziksel aktiviteden çok konsantrasyona ihtiyaç duymasına sebep olmaktadır. Bu gelişmelere şimdilerde verilen isim e-spor olarak karşımıza çıkmıştır. E-sporun günümüze geliş şekline bakıldığı zaman; internetin yaygınlaşması, internet kafelerin ortaya çıkması ve rekabetçi oyun türlerinin çoğalması sürecin gelişmesine katkıda bulunan üç önemli faktör olarak görülmektedir (Argan ve Akın, 2007'den aktaran Akgöl, 2019: 213).

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

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

E-sporunda müsabakaların genellikle rakibinin yapacaklarını tahmin etmek üzerine kurulu olduğunu düşünürsek kişinin her daim zihinsel olarak hazır ve dayanıklı olması gerekmektedir. Bu süreç sporcunun stres veya baskı altında kalmasına sebep olduğundan psikolojik etkileri de olabilmektedir. Zihinsel antrenman ile sporcuların performansını arttırdığı görülmesine rağmen sporcuların bireysel farklılıklarından dolayı her bireyde istenilen düzeyde sonuç elde edilememektedir. Spor psikolojisi alanında her sporcunun

yaptığı antrenmandan farklı sonuçların elde edildiği, istenilen psikolojik yetkinliklere de yatkın (ehil) olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Altıparmak, 2019).

Kişiliğin bireyler arasında farklılık gösterdiği ve buna bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın da bireyler arasında farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Her sporcunun olaylarla mücadele etme gücü ve stratejisi kişilik tipleri ile alakalıdır. (Şahin vd., 2009; Usta vd., 2015; Yeliz vd., 2015).

1.1. Problemler

Bu çalışmanın amacı e-spor oyunları oynayan üniversite takımlarındaki e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve kişilik özelliklerinin incelemesidir; bu çalışma kapsamında yapılan araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.1.1. Ana Problemler

1. Üniversite takımlarında elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve dışa dönüklük, yalan, nörotizm ve psikotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite takımlarında elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven, kontrol ve devamlılık ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

1. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve dışa dönüklük, yalan, nörotizm ve psikotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven, kontrol ve devamlılık ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile dışa dönüklük özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile yalan özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

5. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile nörotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
6. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile psikotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
7. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile dışa dönüklük özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
8. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile yalan özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
9. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile nörotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
10. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile psikotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
11. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile dışa dönüklük özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
12. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile yalan özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
13. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile nörotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
14. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile psikotizm özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve kişilik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmada ikincil amaç olarak üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve kişilik özelliklerinin ölçümlerinin ilişkilendirilmesi amaç edinilmiştir.

1.3. Denenceler

Bu çalışmada aşağıdaki denenceler test edilecektir.

1. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve dışa dönüklük, yalan, nörotizm ve psikotizm özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
2. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven, kontrol ve devamlılık ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
3. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile yalan özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
4. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile dışa dönüklük özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
5. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile nörotizm özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
6. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile psikotizm özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
7. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile dışa dönüklük özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
8. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile yalan özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
9. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile nörotizm özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
10. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile psikotizm özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
11. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile dışa dönüklük özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
12. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile yalan özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
13. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile nörotizm özellikleri arasında bir ilişki yoktur.
14. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile psikotizm özellikleri arasında bir ilişki yoktur.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmaya katılan e-sporcuların yapılan anket ölçümlerine içtenlikle ve gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

2. Araştırmada, kullanılan tüm anketlerin doğru zihinsel dayanıklılık ve kişilik değişkenlerini ölçtüğü varsayılacaktır.
3. Bu çalışma farklı üniversite takımlarında en az bir yıldır e-spor oynayan toplam 247 sporcu ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Tanımlar

E-Spor: E-spor dünyanın herhangi bir yerindeki insanın başka bir yerdeki insanla internet sayesinde ortak bir alanda oyun oynayabileceği ya da elektronik spor organizasyonlarının düzenlendiği yerlerde buluşarak oyun oynadıkları zihinsel ve fiziksel çaba isteyen bir spordur (Argan, 2006).

Moba: (Multiplayer Online Battle Arena) Rts (Real Time Strategy) gerçek zamanlı strateji oyunlarının bir alt türü olmasının yanında en dikkat çekenlerinden biridir (Berner vd., 2019; Wu 2019; Ye, 2020).

Fps: 2 veya 3 boyutlu bir video oyununda belirli bir karakter olarak hareket eden, bir veya birden fazla tür silahla donatılmış ve bilgisayar kontrollü botlarla veya diğer insan katılımcılarla savaşa girilen bir video oyun türüdür (Vivien, 2020).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

2.1.Spor

Spor başlangıçta, atletik yarışmalar ve temelde dini girişimler olarak, tanrılara özel yetenekler göstermek, onlara teşekkür etmek veya dünyanın doğurganlığını sağlamak gibi belirli eylemlerde bulunmaları için onlara yalvarmak anlamına geliyordu. Ancak ilk çağlarda spor avlanmak veya kaçmak üzerine kuruluyken gelişen teknoloji ve imkânlar doğrultusunda yapılaş biçiminin değiştiği gözlemlenmiştir (Guttman, 2004).

Aynı zamanda spor, insanın, doğada karşılaşmış olduğu güçlüklerle savaşırken kazandığı temel becerilerdir. Birey geliştirdiği aletli-aletsiz savaş şekillerini, boş vakitlerindeki yükselmeye bağlı olarak münferit ya da toplu halde, barışçıl şekilde ve simülasyon, oyun, boş vakit geçirebilme ve çalışmaya ara vermek için kullanılan estetikliğe sahip, teknik boyutu olan, bedensel, yarışçı ve toplumsal bir durumdur (Fişek, 1982).

Benzeri olmayan ve birçok yönü ile birbirleri ile çelişen birden fazla kombinasyonu olan faaliyetler “Spor”, olarak değerlendirilmektedir. Eğlence, istirahat etmek, sosyalleşmek, güzel vakit geçirebilmek, kişinin sağlığını kontrol edebilmesi ya da ekonomik bağımsızlığa sahip olması gibi faaliyetleri içeren kombinasyona da spor denilmektedir (Yetim, 2005). Hekim (2015) ise, sporu fiziksel olarak enerji tüketerek, söz konusu tüketilen enerjinin dinlenme durumunun dışındaki vakitlerde gerçekleştirdiği her türlü fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır.

Suit (2007)’de sporu dört gereksinimi karşılayan oyunlar olarak tanımlamıştır. Beceri, fiziksel yeterlilik, geniş bir takipçi kitlesi, yardımcı rollerin ve kurumların (örn. koçlar, araştırma ve geliştirme, eleştiri veya yorum, arşivlenmiş kayıtlar vb.) geliştirilmesiyle temsil edilen istikrar olarak adlandırmıştır.

Guttman (2004)’e göre modern spor şu yedi temel özelliğe sahip olmaktadır; laiklik, eşitlik, bürokratikleşme, uzmanlaşma, rasyonalizasyon, miktar belirleme ve kayıtlara bağlı olmak. Uzmanlaşma ve profesyonelleşmeyi modern sporun örtüşen iki özelliği olarak tanımlar. Profesyonelleşmenin mutlaka ekonomik kârdan (spor yaparak para kazanmak) kaynaklanmadığını, daha çok bir kişinin belirli bir sporda mükemmelleşmek için ne kadar zaman ve enerji harcadığıyla, yani bir bireyin belirli bir sporda uzmanlaşma derecesiyle ilgili olduğunu savunurken, uzmanlık kısmen sporda belirli rollerin ortaya çıkmasıyla ilgilidir. Uzmanlaşma aynı zamanda modern elit sporda antrenörler, doktorlar, fizyoterapistler ve yöneticilerden oluşan son derece uzmanlaşmış destek ekipleriyle ilgilidir.

Modern sporlarda olduğu gibi yeni gelişmekte olan e-spor da antrenörler ve yöneticilerden oluşan destek ekipleri olmasının yanında büyük organizasyonlar düzenleyip ekonomik kar da sağlandığı için sporun şuan ki haliyle bazı konularda benzeşmektedir. Herhangi bir spor branşında seyirci, ekonomik kar, oyuncu, saha vb. gibi etkenler arandığı düşünülürse e-sporunda bunları kapsayan ve günden güne artan bir yaygınlığa sahip olduğu görülmektedir.

2.2.E-Spor

Teknoloji gelişip sporun içine entegre olurken diğer bir yandan da sporun içeriğine yeni branşlar eklemeye başlamıştır. İnternetin, bilgisayar sistemlerinin ve teknolojinin gelişmesi ile spor alanında yeni bir konsept olarak elektronik spor (e-spor) ortaya çıkmıştır. Elektronik sporun içeriğinde kendisine ait oyun türlerine göre farklılık gösterse de rekabet eden oyuncular, seyircileri (hayranlar), ligleri, takımları ve formları mevcuttur (Jenny, 2016). E-spor dünyanın herhangi bir yerindeki insanın başka bir yerdeki insanla internet sayesinde ortak bir alanda oyun oynayabileceği ya da elektronik spor organizasyonlarının düzenlendiği yerlerde buluşarak oyun oynadıkları zihinsel ve fiziksel çaba isteyen bir spordur (Argan, 2006).

E-spor'un ne olduğunu belirlemeye yönelik erken bir girişimde Jonasson ve Thiborg (2010) tarafından bireylerin veya takımların oyunun kurallarına göre rakiplerini yenmeye çalıştıkları organize rekabetçi bilgisayar oyunları olarak tanımlanmıştır. Diğer bir görüş ise; oyuncuların oyun oynarken zihinsel becerilerini ve el-göz koordinasyonunu geliştirebilecekleri bir spor aktivitesi olarak kabul edilmektedir (Hemphill, 2005; Wagner, 2006 ; Jonasson ve Thiborg, 2010 ; Adamus, 2012).

E-spor'un spor olarak sınıflandırılması, hem e-sporu tanımlamaya hem de belirli bir etkinliği spor olarak nitelendiren unsurların anlaşılmasına bağlıdır. Elektronik spor veya e-spor; organize edilmiş video oyunu yarışmaları, siber spor, sanal spor ve rekabetçi oyun olarak da bilinmektedir (Jenny ark., 2017).

E-spor, elektronik veya dijital ürünlerin spor cihazı olarak kullanıldığı, dijital platformda nispeten açık, adil bir ortamda yürütülen, kişilerin birbirleri ile mücadele ettiği sportif bir yarışma olarak tanımlanmıştır (Bingjung, 2007).

Hamari ve Sjöbloma (2017) e-spor'u tanımlarken “ elektronik sistemler sayesinde sporunun izlenme kısmını basitleştirdiği, oyuncu kadrolarının ve takımlarının girdilerinin e-

spor sistemi üzerinden çıktılarının avatar (insan-bilgisayar) ara yüzleri aracılığı ile gerçekleştirilen bir spor türü” ifadelerini kullanmışlardır.

E-spor, geleneksel takım sporlarından (voleybol, futbol vb.) daha az altyapı hazırlığı ve ekip gelişimi gerektirebilecek organize, bireysel ya da çok oyunculu video oyunu yarışması şeklinde de tanımlanabilir. Bu yüzden elektronik spor, geniş bir yaş aralığında dünya çapında daha fenomen hale gelmektedir (Hamari ve Sjöblom 2017).

Elektronik sporun, geleneksel spor müsabakalarından farkı, düzenlenen yarışmaların veya mücadelelerin fiziksel bir mekan yerine sanal veya elektronik bir ortamda gerçekleşmesidir (Holliest, 2015). E-sporu diğer branşlardan ayıran özelliklerinden biri çevrimiçi izleyiciliği ile birlikte, seyircilerin birinci şahıs görüşü aracılığıyla dijital içerikle görsel olarak etkileşime girmesine ve sohbet işlevi aracılığıyla yayıncılar, yorumcular ve diğer izleyicilerle aynı anda iletişim kurmasına olanak tanınmasıdır (Seo, 2015).

Sanal olarak oynanan bu yeni spor türlerinin geniş erişimine katkıda bulunan e-spor, genellikle seyirciler için ücretsiz katılım sağlamasına olanak tanımaktadır. Böylece tüm dünyadaki izleyiciler için geniş çapta izlenebilir hale getirmiştir (Llorens, 2017). Diğer bir ayırt edici e-spor özelliği ise katılımcılara hayali/fantezi alanlar ile gerçeklik arasında dolaşırken belirli derecelerde özgürlük ve bir koruma duygusu sağlayan büyük ölçüde düzenlenmiş doğası olduğu görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012).

E-sporun içeriğinde oyun türlerindeki farklılıklardan dolayı her oyuncu belirli bir oyuna odaklanır ve bu oyunun üzerinde profesyonelleşir. Antrenmanlarını düzenli bir şekilde uygular, yerel ağ veya online (çevrimiçi) olarak yarışmalara katılır. E-sporcuların çoğu oynadıkları oyunun klanlarına üye olurlar. Klanlar geleneksel sporlarda yer alan takımları temsil etmektedir. Bu klanlar düzenli olarak kendi aralarında antrenman yapar ve turnuvalara veya liglere katılan takım oyuncularından oluşur (Griffiths, 2003).

Oyundaki klan çoğunlukla lider ve diğer üyelere oluşmaktadır. Klan liderinin rolü, yeni oyuncular keşfetmek, yeterli performans gösteremeyen ya da sportmenlik dışı harekette bulunan oyuncuları klandan çıkartmak, müsabakalar için kadroları düzenlemek, oyun içi taktik geliştirmek, sponsorlarla iletişim kurup oyun ekibini yani klanı oluşturmaktır (Martončík, 2015).

Genellikle genç yaş grubuna hitap ettiğinden dolayı e-sporcuların yaş ortalamaları 15 ile 25 arasında değişiklik gösterir ve haftada 3-4 kez antrenman yaptığı bilinmektedir (Muller-Lietzkow, 2006).

Elektronik sporlar, rekabetçi oyunlar veya organize video oyunları olarak da bilinen e-sporlar rekabet, geniş uluslararası tanınırlık kazanmış ve spor, etkinlik ve eğlence sektörlerinden büyük ilgi görmüştür (Cunningham et al., 2018; Funk, Pizzo, & Baker, 2018).

E-spor etkinliklerinde, ikonik arenalar (Staples Center, Madison Square Garden), önemli spor medya yayınları yer almakta (ESPN, Turner Sports) ve üniversite bursları, bahis ve doping gibi skandalları, büyük turnuva ödülleri, ligleri, takımları, transfer ücretleri, acenteleri ve çalışma vizeleri gibi unsurlarını da içermektedir (Holden vd., 2017; Jenny vd., 2017).

E-spor profesyonel oyuncular, takımlar, hakemler dahil olmak üzere geleneksel sporun pek çok özelliklerini içerir. Antrenörler, menajerler, temsilciler, ligler, yarışmalar, görsel ışık etkinlikleri, onay anlaşmaları, oyuncu transfer ücretleri, yorumcular, öne çıkan markalar, üniversite burslarını da içerir. Bunların yanı sıra şike, doping ve cinsiyetçilik ile ilgili daha karanlık bir taraf anlaşmazlıkları da bünyesinde barındırmaktadır (Segal, 2014; Li, 2016; Jenny, Manning, Keiper, ve Olrich, 2017).

2.3.Elektronik Sporun (E-Spor) Tarihi

Elektronik spor 70'li ve 80'li yıllarda gençlerin oyun oynamak için birlikte gittikleri ve ortak bir kültür oluşturup paylaştıkları eğlence mekanı olarak adlandırılan atari salonlarının yaygınlaşması ile başlamıştır. Atari salonlarında oynanan oyunlar jetonlu oyun döneminin başlamasına sebep olmuştur. Galaksi Oyunu (Galaxy Game) 1971 yılında piyasaya sürülen ilk jetonlu oyundur. Teknolojik ucuzlamaların sonucunda 8 bitlik oyun konsolları sayesinde insanlar atari salonlarındaki oyunları evlerindeki televizyonlara taşımıştır. Gelişen oyun konsolları sayesinde farklı oyunlara geçiş sağlanarak yeni bir döneme girilmiştir (Deen, 2006 ve Wolf, 2012).

1980 ve 1990'lı yıllarda Snavely'e göre evde kullanılan konsolları ile oyun salonlarının büyük talep görmesi e-sporun başlangıç dönemini oluştururken, 2000'li yıllarda internetin hızlı bir şekilde yaygınlaşması e-sporun ikinci dönemini oluşturmaktadır. 1980'li yılların başlarında oldukça ilgi gören oyunlar, tek oyunculu, puan mekanizmasına sahip, başarıya odaklı, bilgisayara karşı yenilmeden oyunun sonuna kadar ilerlemeli ve daha önce kazanılmış olan yüksek skoru geçmeyi hedefleyen rekabetçi bir sistem barındırmaktaydı. E-sporun temel bileşenlerinden birisi de rekabete dayalı olması ve bu bağlamda düzenlenen turnuvaların içermesidir (Snavley, 2014).

Organize e-spor etkinlikleri 1980 yılında, 10.000'den fazla rakibin katıldığı ilk büyük video oyunu yarışması olan Atari'nin Space Invaders Championship (Uzay İstilacıları Şampiyonası) ile başlamıştır. Bu sayede e-spor sınırlı bir alanda yapılabilen faaliyet biçiminden popüler bir spor ve eğlence ürününe dönüşmüştür (Li, 2016).

Borowy ve Jin'e (2013) göre e-sporun 1980'li yılların başlarında göstermiş olduğu gelişimi ve o döneme ait olan e-spor organizasyonlarının pazarlama stratejilerini özetledikleri çalışmalarında üç bulguya rastlandı. İlk olarak 1980 yılında ilk video oyun turnuvası Atari'nin düzenlediği Space Invaders (Uzay İşgalcileri) isimli oyunun olduğu, ikinci büyük video oyun turnuvasının ise 1981 yılında Chicago Fuar Merkezinde düzenlenen National Video Game Championship (Ulusal Video Oyun Şampiyonası) olduğunu belirtmişlerdir. Turnuva 240.000 dolara finanse edilerek, alıştırma faaliyetleri yürütülen Centipede (Kırkayak) oyunu ile gerçekleştirilmiştir. Üçüncü büyük video oyun organizasyonu, 1984 yılında National Video Game Master Tournament (Ulusal Büyük Video Oyun Turnuvası) adı ile düzenlenmiştir. Bu turnuvada 60'tan fazla arcade oyun oynanmıştır.

Borowy'e göre (2012) 1990'lı yıllarda satış stratejilerinin gelişmesiyle oyunları tüketen kişilerin oyun salonlarına değil, evlerinde oynamaya yönlendirecek stratejiler olduğunu tespit etmiştir.

Burns (2014) aynı yıllarda Atari ve Super Nintendo gibi şirketlerin ürettikleri oyunların ev konsollarına uyumlu şekilde hazırlamaları üzerine ilk uluslararası video oyun turnuvaları düzenlenmeye başlandı. E-spor endüstrisinin sponsorluklar, profesyonel oyuncular ve seyircilerin de dahil olduğu gerçek parayla (dolar) sanal ortama yöneldiğini ifade etmiştir.

Yapay zekaya karşı olan mücadelenin insanlar arası rekabete dönüşmesi ile birlikte bilgisayarlar arasında bağlantı kurarak e-sporun ilk temellerinin atıldığı söylenebilir. Griffiths ve diğerleri de (2003) Yerel Alan Ağları (LAN) ve internetin yaygınlaşmasının, kişilerin birbirleri ile oyun oynamalarına imkan yarattığını ifade etmişlerdir. Onlara göre LAN teknolojisinin gelişimi, e-spor tüketimini insanın yapay zekaya karşı olan mücadelesinden insanın insana karşı olan bir mücadelesine yöneltmiştir. Bu sayede başka kişilerle mücadele etmek isteyen oyuncular internet erişimi sağlamak için internet kafelere gitmişlerdir. Kalabalık bir biçimde oyun oynamak için en elverişli ortam olmuştur. E-spor denildiği zaman ilk akla gelen ülke, Kore'yi örnek göstermek gerekirse 1997 yılında ülkede sadece 100 internet kafe varken, 2002 yılında bu sayı 25.000'e kadar çıkmıştır (Hjorth, 2009).

1990'lı yılların sonlarına doğru refah seviyesi yüksek ülkelerde internet kullanımının yaygınlaşması ile elektronik oyun tutkunları farklı ülkelerden rakip bulma ve buldukları rakipler ile internet üzerinden mücadele etme şansı da bulmuşlardır. 2000'li yılların başlarında First-Person Shooter (Birinci Şahıs Nişancı) olarak adlandırılan oyun türü e-spor turnuvalarının gelişmesine ve büyümesine katkı sunmuştur (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

Jin (2010)'e göre, 1998 yılında Kore'de popüler olan Starcraft oyunu için elektronik sporun ilk profesyonel liginin oluştuğunu ifade etmiştir. Yıl 2008 olduğunda ise Kore'de evlerin yaklaşık %95'inin internete bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu gelişmelerle birlikte oyun oynamanın amacı ve beklentileri dönüşüme girmiştir. Oyun oynamak boş zamanı değerlendirilmenin ötesinde bir aktivite olmuş, ağ bağlantıları sayesinde dünya genelinde farklı yerlerden insanları bir araya getiren sosyalleşme aracı, oyun şirketlerinin oyunlarını satabildiği pazar haline gelmiş, bu sayede e-spor kendine dünya çapında ve profesyonel bir kimlik edinebilmiştir (Akçetin ve ark., Herand, 2017).

Genişleyen katılımcı ve izleyici pazarları Microsoft, Samsung ve Red Bull gibi büyük kurumsal sponsorların ilgisini çekerek küresel e-spor sektörü gelirini arttırmaya yardımcı oldu. 2016'da 350 milyon doları aşan, 2017'de 696 milyon dolarlık tahmini bir gelir sağladığı düşünülmektedir (Newzoo, 2017). Başka bir turnuvada sistemin artık oluşturulmuş olması sayesinde İsveç'te 2000 Euro'luk birincilik ödülü olan turnuva düzenlenerek, oyuncular arasındaki rekabet seviyesi başka bir seviyeye ulaştı (Jonasson ve Thiburg, 2010).

Şimdilerde ise dünyaca ünlü League of Legends oyuncusu Faker'in ödül havuzları ve yayınlardan elde ettiği kazançlar hariç yıllık taban maaşı olarak 2,5 milyon dolar kazandığı belirtilmiştir (Newell, 2018).

Geleneksel sporda olduğu gibi, e-spor üniversite kampüslerinde bir varlık oluşturmasının yanında resmi olarak tanınma ve statü arayışı içindedir. Güney Kore üniversiteleri, rekabetçi oyuncuları geleneksel sporcular olarak sınıflandırmaya başlamıştır (Sorokanich, 2014). Bunun yanında ABD'deki kolejler ve üniversiteler, e-spor oyuncularına hem akademik hem de atletik burslar sunmaya başlamıştır (Weller, 2016).

Robert Morris Üniversitesi, e-spor oyuncularına atletik burslar sunan ilk ABD üniversitesi olmuştur (Moore, 2017).

Bugün e-spor tüketicilerinin sayısı (katılanlar ve izleyenler) 201,2 milyondur. Dahası 1.757.5 milyon kişi e-sporları katılmadan veya görüntülemeyen bilmektedir. Son 2 yılda e-sporun geliri (turnuva biletleri, ürünler, markalar, sponsorluk, medya hakları) önemli ölçüde

artmıştır. 2017’de toplam gelir 655 milyon dolardı (ABD), 2019’ da ise 2018’den 1.096 milyon dolar artış yani %26,7 artış olmuştur (Newzoo, 2019).

2.4.Elektronik Sporun Oyun Kategorileri

2.4.1.Moba

Moba (Multiplayer Online Battle Arena) Rts (Real Time Strategy) oyunlarının bir alt türü olmasının yanında en dikkat çekenlerinden biridir (Berner vd., 2019; Wu 2019; Ye, 2020).

MOBA oyunları, her bir oyuncunun önceden tasarlanmış bir şampiyon havuzundan her biri önceden tanımlanmış yeteneklere sahip tek bir karakteri seçip kontrol ettiği iki oyuncu takımından oluşur. Oyuncular, oyun içi yeteneklerini, gücünü ve kullanılabilirliğini artıran, ancak aynı temel yeterliliğe sahip olan on yetenek düzeyini yükseltmeyi seçebilirler. Seçilen karakter tipik olarak oyuncunun takım içinde üstlendiği role göre seçilecektir. Bu roller, oyuncunun bulunduğu haritanın alanına göre belirlenir. Harita, bir taraf mavi ve diğer taraf kırmızı ile gösterilir ve rakip takımı barındıracak şekilde bölünmüştür. Bu haritada, her biri düşman üssüne giden bir yol görevi gören Üst, Orta ve Alt olmak üzere üç şerit vardır. Geleneksel olarak, takımdan bir oyuncu sırasıyla üst ve orta şeritlere gidecek, iki oyuncu alt şeride gidecek ve bu üyelerden biri destekleyici bir rol üstlenecektir. Bunun yanı sıra, haritada her takımdan bir oyuncunun canavarlarla savaşabileceği ve şeritlerde takım arkadaşlarına yardımcı olabileceği birkaç orman alanı gösterilmiştir. Bu oyuncu 'Ormancı' olarak bilinir. Her karakter, oyun boyunca şampiyona yardımcı olan MOBA'ya bağlı olarak 3 ile 7 arasında benzersiz mekanik yeteneklere sahip karakterleri yönetirler. Oyuncular, düşman takımın ana binasını tahrip ederek oyunu bitirmeye yaklaşmak için hedefleri yok etmeye teşvik edilir. Diğer MOBA oyunları, haritalarının özellikleri ve strateji mekaniği açısından farklılık gösterse de, varsayılan rollerin bu genel formülü bu oyun türünde tutarlıdır (Davies vd., Hicks, 2020).

2.4.2.Fps (First Person Shooter)

Fps, 2 veya 3 boyutlu bir video oyununda belirli bir karakter olarak hareket eden, bir veya birden fazla tür silahla donatılmış ve bilgisayar kontrollü botlarla veya diğer insan katılımcılarla savaşa girilen bir video oyun türüdür (Vivien, 2020).

2000'lerin başında geliştirilen yüzlerce MMOFPS oyunu artık Call of Duty, Counter Strike, Halo ve Star Wars Battlefront dahil olmak üzere çevrimiçi olarak oynayabilmek mümkündür. Bu oyunlarda oyuncular, seçtikleri bir silahla donatılmış olarak birinci şahıs kamera açısı ile karakterlerinde gezinirler. Hedefler, takımlar arasında (örneğin, bayrağı ele geçir, ara, bul ve yok et) veya bireysel oyuncular arasında (örn., Ayakta kalan son kişi olmak) rekabetçi modlarını içerir. Bu hedefler, genellikle oyuncuların diğer dünyevi karakterleri (ör. Uzaylılar) yenmesini gerektiren çevrimdışı Birinci Şahıs Nişancı oyunlarından farklıdır. Dahası, MMOFPS oyunlarının çevrimiçi doğası, oyuncuların klavyeler ve kulaklıklar aracılığıyla doğrudan iletişim kurmasını sağlamaktadır (Montag vd., Reuter, 2011).

2.4.3.Strateji

Strateji oyunlarında, oyuncular binalar ve savaş birimleri inşa eder ve birimlerin hareket etmesine, düşman birimleriyle savaşa girmesine ve yapılar inşa etmesine neden olan komutlar verir. Oyunlar, oyunla birlikte sağlanan veya oyuncular tarafından özel olarak oluşturulan birçok olası haritadan birinde oynanır.

Strateji oyunları tipik olarak, bir istemci-sunucu mimarisinde olmaktadır, ya internet ya da bir LAN (yerel ağ bağlantısı) üzerinde, en çok 10 katılımcı ile merkezi bir sunucu üzerinden oynanır. Bir LAN oyunu için, bir oyuncunun makinesini sunucu olarak kullanıp, kullanıcılar bir senaryo seçerler ve ardından diğer oyuncunun oyuna katılmasına izin verirler. Bir oyunun başlangıcında, oyuncular genellikle bir dizi "ırk" arasından seçim yapabilirler (Warcraft III'te İnsanlar, Orklar, Ölümsüzler ve Gece Elfleri; Mitoloji Çağında Yunanlılar, Mısırlılar ve Norveç gibi). Her oyundan bir ırk (Türkiye, Amerika, Çin vb.) seçerler ancak strateji oyun geliştiricileri, yarışları genel güce eşdeğer hale getirmek için büyük çaba sarf ettiklerinden dolayı gelişim sonuçları bütün ırklarda genel bir hale getirilmiştir. Oyuncuların rekabetçi bir şekilde gruplandırılmasının birkaç yolu vardır. Herkese açık bir oyunda, tüm oyuncular kalan son ordunun haritada olması için yarışır. Oyuncular ayrıca birbirlerine veya yapay olarak zeki bilgisayar kontrollü oyunculara (bot) karşı sayısız yolla takım oluşturabilirler (Claypool, 2005).

2.5.Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık (ZD), bir bireyin belirli bir hedefe ulaşmak için zorluklarla başa çıkma konusundaki zihinsel yeteneğini ifade eder (Loehr, 1986).

Jones'e (2002) göre zihinsel dayanıklılık, atletik başarının önemli bir bileşenidir. Bireyin daha iyi bir sporcu olmasına (oyunlarda zor antrenman ve zor rekabet durumları gibi) ve özgüvenini kaybetmeden ortaya çıkmasına olanak sağlayan psikolojik bir yapıdır. Bir sporcunun yapması gereken şeyleri sağlayan; doğal veya gelişmiş psikolojik üstünlüğe sahip olmayı içerir. Genel olarak, rekabetin getirdiği koşullardan dolayı rakiplerden daha iyi başa çıkabilmesi özellikle, baskı altında kararlılık, odaklanma, güven ve kontrol konularında rakiplerden daha tutarlı ve daha iyi olması beklenir.

Zihinsel dayanıklılık için çok sayıda farklı tanım ve model önerilmiş olsa da, Liew ve ark (2019) zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu olduğu konusunda hemfikirlerdir. İçeriğini "sarsılmaz kendine inanç", "başarısızlıklardan sonra toparlanma yeteneği", "ısrar veya bırakmayı reddetme", "sıkıntı ve baskı ile etkili bir şekilde başa çıkma ve birçok potansiyel dikkat dağınıklığı karşısında konsantrasyonu korumak " oluşturmaktadır. Pek çok alanda (örneğin, atletik, istihdam, askeri ve eğitim) uygulanabilen zihinsel dayanıklılık, hızla pozitif psikoloji araştırma gündemlerinin ön sıralarına yükselmiştir (Cowden, 2016).

Antrenörler ve spor psikologları açısından bakıldığında zihinsel dayanıklılığın spor başarısında kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008). Zihinsel dayanıklılığı daha yüksek olan sporcular, yarışma sırasında gelişmiş performans ve tutum sergileme eğilimindedirler (Kuan ve Roy, 2007). Kaiseler ve arkadaşlarına göre (2009) daha yüksek duygusal stabilite ve daha düşük zihinsel dayanıklılığa sahip olanlara kıyasla daha etkili başa çıkma stratejileri kullanır. Zihinsel dayanıklılık, özellikle yaralanmadan sonra sporcuların zihinsel sağlığı ve refahında da önemli bir rol oynamaktadır. Daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular, genellikle rehabilitasyon sırasında daha iyi uyum sergilerler (Gucciardi, 2016).

Zihinsel dayanıklılık, bunun sadece rekabetin yönleriyle uğraşmakla ilgili olmadığını, aynı zamanda eğitim ve bireyin yaşam tarzıyla ilgili olduğunu vurgulamaktadır (Jones, 2002). Bireylerin yaşam tarzı, hayata yaklaşımıdır. Zihinsel dayanıklılık, bireyin yeteneklerini en iyi şekilde performansına yansıtabilmesine yardımcı olan temel bir özelliktir. Herhangi bir zamanda kişinin önceliklerini bilmek ve onlardan uzaklaşmamakla ilgilidir. Gould ve arkadaşları (2002) yaptıkları bir araştırmada Olimpiyat şampiyonlarında yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık, başa çıkma, etkili olmak ve iyimserlik gerektirdiğini tespit etmiştir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002).

2.6.Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılığın ilk modeli Jones ve ark. (2002) tarafından uygulanan "süper elit" ve "elit" (Olimpiyat madalyalı) sporculara uygulanan çalışmalara dayanmaktadır. Uygulanmış olan modeli Kelly (1995)'nin Kişilik Teorisi (Personal Construct Theory)'nden ilham alarak oluşturmuşlardır. Teoriye göre kişilerin dünyayı bakış açıları ve kendi algılarına göre yorumladığını varsaymaktadır (Paszowska-Rogacz ve Kabzińska, 2012).

Clough ve ark. (2002)'nin modelinde ise Kobasa (1979) tarafından oluşturulan "Sağlam Kişilik Modeli" (Hardys Personalty Model) örnek alınmıştır. Kobasa (1979)'ya göre Sağlam Kişilik Modeli meydan okuma, bağlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kişilikleri sağlam olan bireylerin daha dayanıklı ve zorluklarla mücadele etme de daha iyi olduklarını ortaya koymaktadır. (Kobasa, Maddi ve Khan, 1982).

Clough ve ark. (2002) oluşturdukları modeli 4C olarak isimlendirmişlerdir. Eski modelde bulunan zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarının (bağlılık, kontrol ve meydan okuma), modelin kendisini yeterince açıklayamadığını düşünerek yeni bir alt boyut olarak "güveni" eklemişlerdir (Clough ve ark., 2002).

Gucciardi ve Gordon (2009) tarafından oluşturulan model ise Jones (2002, 2007)'un oluşturduğu modele benzerlik gösteren Kişilik Yapısı Kuramını temel almıştır. Avustralya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football Mental Toughness Inventory) olarak adlandırılmıştır. Bu modelin ortaya çıkışı; Avustralyalı 11 futbol antrenörünün zihinsel dayanıklılık hakkındaki fikir, tecrübe ve görüşlerinde dayanmaktadır.

Madrigal ve ark. (2013) oluşturulan bir diğer model ise Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'dir. Model olarak Jones ve arkadaşlarının çalışması temel olarak ele alınıp, madde havuzu oluşturulmuştur. (Madrigal ve ark., 2013).

Sheard (2009) tarafından geliştirilen 14 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ülkemizde Altıntaş ve Bayar (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ilk ölçektir (Altıntaş ve Bayar, 2015).

2.7.Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

2.7.1.Güven (Kendine İnanma)

Clough ve ark. (2002) bireylerin birbirleri arasındaki özgüveni ve kişinin kendi yeteneklerine olan güvenini, insanların başarıya ulaşmak için gösterdiği çaba ile kendisine duyduğu sarsılmaz inanca sahip olması olarak tanımlamıştır.

Jones ve ark. (2002) inanma çeşitlerinin çok sayıda olmasının zihinsel dayanıklılık açısından bakıldığında önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Kendini inanma Kobasa (1979)' ya göre bireyin yaşamın farklı alanları ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlamıştır. Kendini adama, karşılaşılan zorluk ne olursa olsun yaşadığı tecrübeye yabancılaşmaktansa ona kendisini dahil etme eğilimidir (Şahin, 1998 ve Maddi, 2012).

Bireyin sosyal çevresi ve ailesine, diğer insanlarla ilişkilerine, inancına ve değerlerine sahip çıkması, uzaklaşma ve yalnızlık yaşamamasıdır (Durak, 2002 ve Maddi ve ark., 2006).

Bireyin yaşadığı bağlanma deneyimi stresli yaşam olayları ile mücadele edebilmesi için gerekli gücü kendisinde bulabilmesine yardımcı olmaktadır (Maddi, 1999 ve Terzi, 2005). Kendini inanma, bireyin hayatında yaşanan günlük olaylara karşı pasif bir duruş sergilemeden, bir anlam ve amaç duygusu içinde sürece katılabilmesi olarak görülmektedir (Kobasa ve ark., 1981 ve Maddi, 2012).

Kendisine inanan bireyler verilen görevi bitirmeden bırakmayan, çevresine ve ilişkilerine sürekli katılım gösteren, sorunlarıyla yüzleşmekten korkmayan kişilerdir (Florian ve ark., 1995). Kendini adayan bireyler stresli durumlarda belirsizlik olmasına rağmen yaptıkları işlerde hedeflerine ulaşmak için dirençli ve inanca sahip kişilerdir (Lambert ve ark., 2003).

2.7.2.Devamlılık (Mücadelecilik)

Değişime olan inanç olarak da bilinmektedir. Devamlılık eğiliminde değişim, kişinin kendi güvenliğe karşı bir zarar unsuru olmak yerine gelişmeye karşı istek uyandıran bir unsur olarak görülmektedir (Kobasa ve Pucetti, 1983). Böyle görülmesinin nedeni mücadele tutumunda olan bireylerin yaşadıkları değişimi tekrardan düzenleyebileceklerine olan inançlarıdır (Maddi, 2004 ve Kurt, 2011). Bu bireyler tüm deneyimlerden sonuçlarına bakmadan (başarı veya başarısızlık) öğrenebilecekleri bir şeyler olduğuna inanırlar (Hanton ve ark., 2003, Güvendi ve ark., 2018).

Mücadeleci bireyler değişimi yaşamın doğal bir parçası olarak görme eğiliminde olduklarından dolayı, istikrarı ve durağanlığı tercih etmezler (Crowley ve Hobdy, 2003).

Mücadeleci bireyler için stresli yaşam olaylarında karar verebilmek önemlidir (Yıldız, 2017, Kutay, 2018). Buna ek olarak; yeni hedef belirlemek ve yaşamdaki önceliklerini oluşturması için bir fırsattır (Akılveren, 2017).

2.7.3.Kontrol

Bireyin yaşamında gerçekleşen olayları değiştirebileceğine ilişkin inancını ifade etmektedir (Hull, 1987). Kobasa'ya (1981) göre kontrol odağında karşısına çıkan zorluklara karşı kendisini güçsüz görmek yerine çabalayarak olayların gidişatını değiştirmeye olan inanç olarak görülür.

Kontrol odağına sahip bireyler değişiklik durumunda kendilerini kurban olarak veya durumu bir tehdit olarak algılamazlar. Kendilerini yaşanacak sonuçlarda önemli bir durum içerisinde görürler (Kobasa, 1979).

Bireylere kaygı, stres, depresyon, çevresinden ve kendinden memnuniyetsizlik duyguları psikolojik olarak iyi durumda olma haline zarar veren sorunlar arasında yer almaktadır (Lambert, 2003).

Yaşamın içinde olan olumsuzlukların oluşturduğu stres, bireylerin iyi hissetme durumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Gentry ve Kobasa'a göre ise psikolojik olarak dayanıklılığı olan bireylerin yaşanan olaylar karşısında en çok problemlere odaklanarak başa çıkma stratejisi kullanıp hastalık ya da stresli durumları en az seviyede tutabildiklerini göstermişlerdir (Just, 1999).

2.8.Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler fiziksel aktivite, diyet, geçmiş tecrübeler ve yaşam tarzı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Fiziksel aktivite; egzersizlerini düzenli bir şekilde yapmayan bireylerin hepsi sağlık problemleri yaşamıştır ama her gün yapılan fiziksel aktiviteler bireylerdeki stres, endişe ve depresyon semptomlarını azalttığını göstermektedir. Endorfin enerji kullanabilmeyi sağlamanın yanında, vücutta salgılandığı zaman kişinin kendisini iyi hissettirmesini de sağlamaktadır. ‘Domapin (haz duygusu), norepinefrin (hormonlar) ve serotonin (mutluluk) birleştiği zaman odaklanmayı arttırmasının yanında kişinin kendisine karşı özenli olmasına da yardımcı olur’. Fiziksel olarak düzenli bir şekilde rol almak bedeni ve zihni pozitif olarak yönlendirir (URL-1, 2019).

Diyet; beslenme ve zihinsel sağlık ile uygulandığında ve uygulanan diyetlerin kaliteli olması depresyon olasılığını azalttığı fakat sağlıksız beslenildiği takdirde giderek yükselen bir depresyon durumu ve endişenin oluğuğunu göstermektedir. ‘‘Şekerli ve kötü yağlardan yapılan gıdaları tüketmek, insanın duyularını kısa süre için yoğun çalıştırmaya yönlendirir; bundan dolayı yorgunluk belirtileri başlamadan önce kısa süreliğine tatminkar olarak kalması anlamına gelmektedir’’. Kan şekeri sabit seviyede olan bireyler daha pozitif bir zihne sahipken genellikle beslenmelerini protein ağırlıklı olmak üzere yanında kepekli tahıllardan, sebzelerden oluşturmaktadırlar (URL-1, 2019).

Geçmiş tecrübeler; kişinin geçmişinde yaşadığı stresli anların, kaygı duyduğu zamanların ve reddedilmesi gibi olumsuz duygulardan oluşan deneyimlerin, kişinin zihinsel sağlığı üzerinde kalıcı etkileri olabilir. Geçmişinde yaşadığı deneyimlerle baş edebilme stratejilerinin doğru yollarını bilmek, zihinsel sağlığını tetikleyerek gündelik yaşamdaki durumlarla başa çıkmasına yardımcı olacaktır. Sosyal hayat; sosyal hayatını aktif olarak geçiren kişiler, depresyon riskini en aza indirirken, olumlu duygularını çoğaltırlar. Bunun yanı sıra, sosyalleşmeye meraklı olan kişilerin hafıza ve bilişsel işlev testlerine bakıldığında performanslarının diğerlerinden daha iyi olduğu ispatlanmıştır. ‘‘Diğer bir açıdan, sosyal yaşamlarını izole olarak devam ettiren veya yalnız olan kişiler, beslenme ve uyku sorunları, depresyonun ve olumsuz düşüncelerin çoğalma riski, endişe, paranoya ve panik atakları da kapsayarak fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde ilerletebilir’’. Bu duygular kaybetme veya hüznlenme, yalnız olmak, emekli olmaktan ya da dil engelinden dolayı meydana gelebilir. Bu yüzden arkadaşları ile düzenli olarak buluşmak, topluluk içerisinde aktiviteler gerçekleştirmek, evcil hayvan sahiplenmek veya sosyal hayatını gönüllü ve bilinçli bir şekilde aktif tutmaya çalışarak çaba gösterebilir (URL-1, 2019).

Yaşam tarzı; sağlığına sayılamayacak kadar iyi yönde katkı sağlamasının yanında, madde bağımlılığı, alkol, nikotin, depresyon, bağımlılık ve psikoz gibi zihinsel sağlık problemleriyle ilgili ilaçların tüketilmesinin de ruhsal durum üzerinde ciddi etkileri olabilir. İnsan vücudu için toksin olabilecek maddelerin alkol ve diğer ilaçların konsantrasyon, ruh durumu, enerji seviyesi ve genel bilişsel işleve etkileri olabilir (URL-1, 2019).

2.9.Zihinsel Dayanıklılığın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri

Zihinsel olarak zorlanan bir sporcunun, çevresini farklı bir ışıkta algılama yeteneği nedeniyle sahip olabileceği zihinsel kenar dışında, zihinsel dayanıklılığın da sporcunun

vücudu üzerinde fizyolojik etkileri olduğu görülmüştür. Petrie ve ark (2014) ‘‘Zihinsel Dayanıklılık, Sosyal Destek ve Atletik Kimlik, Kolej Futbolcularında Yaşam Stres Yaralanma İlişkisinin Moderatörleri’’ adlı yaptıkları çalışmada futbolcuların müsabaka esnasında yaşanan sakatlıklardan hızlı bir şekilde sahalara dönmesini ve engelleyen diğer faktörleri araştırmışlardır. Bulgular zihinsel dayanıklılığı diğerlerinden düşük seviyede olan oyuncuların, sakatlıklarından dolayı rehabilitasyona devam etmelerinin, uygulama ve rekabete geri dönmelerinin diğer oyuncular ile kıyaslandığında daha uzun sürdüğünü gösterdi (Petrie, 2014).

Zihinsel olarak dayanıklı olmak, sakatlanmaların daha hızlı iyileşmesi anlamına gelmese de, zihinsel dayanıklılık sporcunun vücudunun nasıl hissettiğini algılama biçiminde farkındalık yaratabileceğini gösterir. Bu durum sporcunun mücadeleye daha hızlı bir şekilde yeniden dönmesine olanak sağlayabilir. Sakatlanmadan dolayı yaşadığı duygusal ve bedensel durumların etkisiyle kendisine ışık tutamayabilir. Ruminasyon eksikliği, (zihinde düşüncelerin tekrar tekrar canlandırma/döndürme) zihinsel dayanıklılığın duygusal kontrolü de kapsadığını göstermektedir (Jonas, 2002).

Zihinsel olarak dayanıklı sporcular kendi bedenlerinden memnun olmakla beraber kendilerini olumsuz duygulardan da koruyabildiklerini düşünmektedirler. Bu durum ilerleyen süreçte olumlu benlik fikrine bağlanmaktadır çünkü kendilerini çabucak toparlanabilecek veya sakatlanma durumunu hızlı bir şekilde atlabilecek şekilde görmektedirler. Müsabakada sakatlanmış sporcunun hızlı bir şekilde rekabete geri dönebilmesi için toparlanma sürecini hızlandırmak amacıyla da kullanmasından dolayı zihinsel dayanıklılık becerilerinin sakatlanmalar meydana gelmeden önce var olduğunu gösterir (Lowe 2013).

Weinber ve arkadaşlarına (2011) göre zihinsel dayanıklılığın geliştiği ispatlanmış olmasına rağmen zihinsel olarak zorlanmanın stresli bir olayla uğraşırken öğrenilmesinin imkansız olmasa bile, uygulamasının çok zor olabileceğini göstermiştir.

Zihinsel dayanıklılık hakkındaki bu görüş, antrenörlere göre zihinsel dayanıklılık becerilerini uygulamak düşük sonuçları olan bir ortamda da uygulanabiliyorken, sakatlanmalardan hemen sonra yüksek riskler taşıyan durumlar meydana geldiği zaman daha iyi kullanılabileceğini savunmuşlardır (Weinberg ve ark 2011).

Lowe’a göre (2013) bu bulgular, sporcuların zihinsel dayanıklılık stratejilerini, müsabakalardan önce öğretmenin önemini belirtmiştir. Bu durum içerisinden sporcular yeteneklerini, başarısızlığı sadece olumsuz bir etken gibi düşünmek yerine ya da duyguları yüzünden sporculuk kariyerinden vazgeçme durumunu az olduğu bir ortama yöneltebilir.

Stresin az olduğu yerlerde zihinsel dayanıklılığını arttırmak için genel olarak bilinen pratik yapmak uygulamayı mükemmelleştirir şeklinde çalışılabilir. Sporcu sakatlanma yaşamadan önce sakatlık ile nasıl mücadele edeceğini öğretmek buna örnek olabilir. Zihinsel dayanıklılık becerilerinin önceden uygulaması yapılarak, sporcunun zorlandığı bir durumda, baskı altında kalmasını ikinci nitelik durumuna taşıyabilir (Lowe 2013).

Zihinsel dayanıklılığın, sakatlanma durumunda toparlanma süresini kısaltmasının yanında dinlendirici bir uykuya girme yeteneği ile çift yönlü bir korelasyon gösterdiği görülmektedir (Brand ve ark 2014).

Uyku durumunu izlemek için elektroensefalogramların kullanılması ile birlikte, Brand ve ark (2014) yılında yaptıkları çalışmalarında ”zihinsel dayanıklılığa sahip ergenler, uyku verimliliği yüksek olan gençler için uykuları derin ve uyku durumundayken diğerlerine kıyasla daha az uyanma eğilimi gösterenlerdir” ortalaması 18.92 yaşlarında olan gençlerin (ergenler) en yüksek skora ulaştığı belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık ile alınan önlemler, uyku durumunda daha derin bir uyku kazanmanın yanında, uykuya geçişin daha rahat olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmacılar, bu bulgular sayesinde diğer yaş gruplarına uygulanabileceğini ve korelasyonların çift yönlü olduğunu ya da zihinsel dayanıklılık çoğaldıkça uykunun da çoğaldığını, uyku süresi arttıkça zihinsel dayanıklılığa gereksinimin de arttığını belirtmişlerdir.

Mah ve ark (2011) göre, sporcularda zihinsel dayanıklılığı daha iyi olanların vücutlarına uyguladıkları temel bakımları daha iyi bir şekilde yaptıklarını ve uyaranlara tepki verme yeteneklerini daha güçlü bir biçimde gerçekleştirdiğini göstermektedir. Uyku ve zihinsel dayanıklılık arasındaki pozitif korelasyonun bulunmasının yanında, genellikle atletik performansı daha iyi bir seviyeye çıkarmak için uyku kalitesi gösterilmektedir.

Bunun yanında zihinsel dayanıklılığın atletik performans üzerinde dolaylı veya doğrudan etkileri olabileceğini gösteren kanıtlar eklenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın bilişsel bileşenleri, literatürde anlatılan korelasyonların zihinsel dayanıklılığı sporcunun eğitim açısından başarısı ile ilişkili olduğundan dolayı da önemlidir (Crust ve ark 2014).

Üniversitenin ilk yıllarında zihinsel dayanıklılık ölçütleri akademik performans puanları ile karşılaştırırken, dereceleri yüksek olan sporcuların zihinsel olarak daha mücadeleci olduğu görülmüştür. Verilen uzun süreli ödevleri tamamlamak veya zor olduğunu bildiği bir sınava girmek ve stresli durumlarda bile kontrollerini kaybetmedikleri için yapılacak çalışmada daha iyi bir performans sergileyebilirler. Ek olarak, zihinsel olarak mücadeleci kişilerde görülen duygularını kontrol etme seviyesi, sınava hazırlanma sürecinde ve sınavın yaratacağı stresi sınırlamasını sağlar. Başarıya götüren bu etkenler atletik

performansta da etkili olabilir. Zihinsel dayanıklılık akademik performansı en üst seviyeye kadar arttırabildiği için atletik yeteneklerin belirli kısmını en üst seviyeye kadar arttırabileceği düşüncesi büyük bir varsayım olarak düşünülmemelidir (Jones, 2002).

Jones (2002) zihinsel dayanıklılığın kişinin karakterini birçok açıdan güçlendirmesinin yanında, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik rahatlık arasında da ilişki bulunduğunu ispatlamıştır.

Middleton ve ark (2004) zihinsel dayanıklılığın tanımları ele alındığında, kendisine ait bir öz-yeterlilik seviyesine ve inanca sahip olmayı gerektirdiğinden, olumlu inanç sisteminin daha yüksek öz ile sonuçlanabileceğini düşünmek büyük bir adım değildir.

Genel psikolojik hallerini iyileştirebilecek saygınlık ve seçkinlik, kolej sporcularında yaşam kalitesinin ve zihinsel dayanıklılığın iyi olması ile ilişkilendirmiştir (Knust ve ark 2014).

Zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, stresli durumlarla mücadele edebilme becerilerine yardımcı olabilecek üstün baş etme yeteneklerine sahip oldukları görülmektedir çünkü kendilerini belirli bir yaşam kalitesine sahip olarak görmektedirler. Stresin atletik bir ortamda sağlıklı bir şekilde anlatılması yeteneği, başa çıkabilme becerilerini, başarılı bir biçimde kullanmalarına olanak sağlar çünkü koşullar genellikle atletik ortama bağlı olmadığından dolayı hayatlarının herhangi bir bölümünde de kullanabilecekleri görülmektedir. Ek olarak zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler hayatlarında yapıcı seçimlere yöneldikleri görülmüştür (Stamp ve ark 2015).

Stamp ve ark (2015) zihinsel dayanıklılık puanları yüksek olan kişilerin diyetlerini ve fiziksel aktivitelerini araştırırken, zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin, zihinsel dayanıklılığı daha az olan meslektaşlarına göre daha sağlıklı davranışlara, bağlılık ve kontrole sahip olduklarını belirlemiştir.

Thompson ve ark (2015) ise yaşam biçimi olarak sağlıklı bir diyet ve sıkça yapılan fiziksel aktiviteler, kişiler arası etkili ilişkiyi ve akademik performansı olumlu bir şekilde etkilemesiyle ilişkilendirmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın bireyin kendi hayatının belirli kısımlarında bir kontrolü içerdiği varsayılması sebebiyle, bu kontrolün bireyin yaşamının farklı alanlarına kadar takip ettiği de görülmektedir (Thompson ve ark., 2015).

Zihinsel dayanıklılık puanlarından yüksek değerler alan 11-16 yaş arası öğrencilerin daha iyi bir okula devam ettikleri, notlarının daha yüksek olduğu, disiplin sorunlarının neredeyse olmadığı, akranları ile kurdukları ilişkilerinde güven duygularının daha yüksek

olduğunu anlatmışlardır. Bu çalışma daha genç, atlet olmayan bir araştırma gerçekleştirilirken, zihinsel dayanıklılığın kişinin hayatını çok yönlü iyileştirebileceği ve doğal olarak atletizm ile bağdaştırılan bu yeteneklerin eskiden inanıldığı gibi bir duruma özgü olmadığı düşüncesini de pekiştirir (Thompson ve ark., 2014).

2.10.Kişilik Kavramı

Kişilik ile ilgili ilk tanımlar eski dönemlere dayanmaktadır. Tanımlamalardan en eskisi Sümerlere ait Gılgamış destanında tanımlanırken; cesaretli, kibirli ve asi yürekli olarak anlatılmaktadır (Thomas ve Segal, 2006).

Erikson (2007) kişiliği tanımlarken, kişinin zaman içerisinde ve bir olaydan diğerine kendisinin sürekli ve aynı biçimde kalmasına dair öznel duygu durumu olarak tanımlamıştır. Bir diğer görüş olarak Burger (2006) ise kişiliği bireyin kendisine ait bakış açısıyla geliştirdiği dünya görüşü ve bu dünya görüşünün köken olarak tanımladığı iç dünyasının bir yansıması olarak tanımlamıştır. Farklı kişilik tanımlaması ise, geç ergenlik sürecinde oluşmaya başlayan bir hayat hikayesidir (McAdams, 1996). Wallerstein'e (2009) göre kişinin fiziksel, ahlaki, sosyal ve zihinsel özelliklerinin birleşimi oluşturmaktadır.

Kişilik, davranışsal, emosyonel ve düşünce olarak kişiyi diğerlerinden ayıran, kişinin kendine özgü olan, iç ve dış uyaranlara verdiği tepki ve yorumların bir bütünü olarak tanımlanabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Kişilik, içinde bulunan biyolojik ortam ve sosyal durum ile izah edilemeyen devamlılık gösteren ve tutarlılık sergileyen bir durumdur (Cloninger, 1986). Bu tutarlılık davranışsal öğrenme kuramında kuramında koşullanma ve beklentilerin sonucunda oluşan tutarlı davranış kalıpları ile anlatılmaktadır (Burger, 2006).

Kimlik kavramı, başkalarıyla ilişkili olarak birleşik bir anlatı benlik duygusunu içerir ve bu nedenle, kişilik işleyişinin temel bir kapasitesi olarak kabul edilebilir (Schmeck ve ark, 2013; Caligor ve ark., 2018).

Başka bir deyişle, kimlik, bireyin içselleştirilmiş, gelişen ve bütünleştirici yaşam öyküsünü içerebilir; bu, birlik, tutarlılık, anlam ve kendini yönetmesini sağlar (Schmeck ve ark., 2013).

Bir bireyin kişiliği, bireyin düşünme, hissetme ve davranma eğiliminde olduğu nispeten kalıcı yollar olan kişilik özelliklerinden oluşur. Bu eğilimler, yani kişilik özellikleri, bir bireyi karakterize eder, bireyi birbirinden ayırır ve bireyi çeşitli düşünce, duygu ve davranışlara yatkın hale getirir (Roberts ve ark., 2008).

Kişiliğin yanında mizaç ve karakter kavramları da kullanılmaktadır. Mizaç genetik kökenli olup doğuştan gelen özellikleri taşıırken, karakter sosyal ve çevresel etmenlerin rolü ile birlikte biçimlenir. Karakterin kelime anlamında bakıldığı zaman ‘oyarak şekil verme’ anlamını taşıdığı görülmektedir (Aslan, 2008). Karakterin gelişmesinin içeriğinde hayata boyunca kullandığı savunma mekanizmalarının, içsel mizaç yönelimlerinin, çevresinden etkilenmelerini ve değişimlere gösterdiği uyumu kapsamaktadır (Haan ve ark. 1986).

Bilinçli olarak ve bilinçdışı süreçlerde geliştirdiği kökleşmiş olarak davranış şekilleri oluşur. Birey bu davranış şekillerini çevresi ile düzgün, kararlı, sabit bir biçimde karşılıklı olarak ilişkilerini sürdürmek için kullanır. Kişiliğin büyük kısmı egosintoniktir (Akiskal, 1992).

Bugüne kadar kişilik hakkında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Tanımlamalardaki bu farklılıkların sebebi ise kişilik kavramının, çeşitli açılardan değerlendirilebilmesi ve kişinin davranışlarının çeşitli özelliklerini kapsamaya sebep olmaktadır. Bu durum araştırmacıları sistematik bir biçimde tanımlamaya yöneltmiş ve sonuç olarak kuramları oluşturmuştur. Başlıca kuramlar psikoanalitik, psikoanalitik-sosyal (neo-freudyen), ayırıcı özellik, davranışsal-sosyal öğrenme, insancıl, biyolojik yaklaşımlardır (Hazar, 2006).

Psikoanalitik yaklaşımın öncülerinden S.Freud kişiliği bilinç, bilinçaltı, bilinç öncesi süreçler ile ilişkilendirmiştir. Topografik model olarak da adlandırılan bu yaklaşıma ilerleyen zamanlarda benlik, alt benlik ve üst benlik kavramlarını da ekleyerek Yapısal Modeli oluşturmuştur. Bu psikoanalitik yaklaşımın yetersiz olduğunu düşünen bazı araştırmacılar (A. Adler, C.Jung, E.Erikson, K. Horney, H.Sullivan, E.Fromm) kişilik oluşumunda doğum, bebeklik, çocukluk dönemleri, anne-babanın çocukla ilişkisi gibi sosyal çevresel etkenlerin de rol oynadığını savunmuşlardır. Bu yaklaşım Neo-Freudyen yaklaşım olarak isimlendirilmiştir (Burger, 2006).

Alport yaptığı çalışmalarla boyutsal kişilik çalışmalarına öncülük etmiştir. Alport kişiliğin değişen, gelişebilen dinamik bir yapıya sahip olup özellikle uyuma yönelik davranışların seçildiği kendine özgü uyum süreci olduğundan bahsetmiştir (Aslan, 2008).

Alport kişiliği kardinal, merkezi, ikincil olmak üzere 3 ana özellik altında değerlendirmiştir. Kardinal özellikler hayatın her alanında gözlemlenirken, temel özellikler saldırgan olmak ya da duygusal olmak gibi davranışlardan oluşan alanlarda kendini gösterir, ikinci özelliği ise diğer özellik çeşitlerinden daha az biçimde ve devamlılıkta var olan davranışlardır (Pervin, 1994).

Cattell ve ark (1970) kişiliği 16 temel özellik ile tanımlanabileceğini söylemiştir. Pavlov köpekler üzerinde gösterdiği uyaran sonrasında gelişen uyarıcı ve inhibe edici

süreçlerin insanlar için de geçerli olduğunu ifade etmiştir. Pavlov'a göre sinir sistemi güçlü veya zayıftır (Buckingham, 2002). Eysenck ve Gray'in yola çıkışı buradan olmuştur (Strelau, 1997). Uyarıcı süreç güçlü sinir sistemine işaret eder ve dışadönük bireylerde baskındır, inhibitör süreç zayıf sinir sistemine işaret eder ve içe dönük bireylerde görülür (Robinson, 2001).

Hipokrat ve Galen dört tip vücut salgısının kişilik üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir; iyimser olan kişilerin vücut sıvısının kan olduğu, safranın sararmasının kişiliği sınırlı yaptığına, safra kararırsa (kara safra) depresif kişiliğin oluştuğuna, balgaminin ise soğuk-duygusuz bir kişilik yapısına neden olduğunu söylemişlerdir (Anne ve ark., 2002; Boeree, 2014).

Eysenck de tüm bu eksitator ve inhibitör süreçler ile dört vücut salgısının birleşiminden bir biyolojik model oluşturmuştur. Eysenck kişiliği tanımlarken dışadönüklük ve nörotisizm olmak üzere iki faktör üzerine durmuştur (Eysenck, 1947). Sonraları bu iki faktöre yalnızlık, sıkıcılık, zulüm etme ve insanlık dışı özellikleri kapsayan 'psikotizm' faktörünü de eklemiştir (Lewis ve ark., 2002). Bu üç faktör birbirinden bağımsızdır ve kişilerde farklı yoğunlukta gözlemlenebilir. Her faktörün kendi içinde iki ucu bulunduğu söylenebilir; içe dönüklük-dışadönüklük, nörotizm-duygusal kararlılık ve psikotizm-süperego biçimindedir (Lynam ve Widiger, 2001).

Dışa dönükler sıcakkanlı, atılgan, rahat, çok sayıda sosyal ilişkisi olan kişiler olarak tanımlanır. Bu bireyler hareketli, dürtüsel veya kimi zaman saldırgan olabilmektedirler. İnsanların içe dönüklük ve dışa dönüklük olarak tanımlanan iki uç arasında yer aldığı düşünülmektedir (Sarnelli, Vandenberghe ve Tack, 2004).

Dışadönüklük özelliğinin diğer ucu olan içe dönük bireyler ise pasif, çekingen, sessiz, temkinli, sır saklamasını bilen, davranışlarında ölçülü olanlardır (Eysenck, 1975).

Dikkatin ve enerjinin iç dünya ve benlikten çok dış dünyaya çevrilmesi dışa dönük bireylerin özellikleri arasındadır (Deniz ve Ünsal, 2010).

Nörotisizm puanları yüksek olan bireyler huzursuz, kaygılı, kararsız, duygusal, çabuk öfkelenen ve de duygusal değişiklik sonrasında tekrar normale dönmekte güçlük çeken bireylerdir. Nörotisizm puanı yüksek bireyler de bedensel rahatsızlıkların ve psikiyatrik belirtilerin sıklıkla ortaya çıktığı vurgulanmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Nörotisizm strese duyarlılıkla ilişkili bir kişilik boyutudur (Deniz ve Ünsal, 2010). Psikotisizm boyutu ise soğuk, mesafeli, saldırgan, güvensiz, duygusuz, tuhaf ve empati kuramama, suçluluk ve diğer insanlara karşı duyarsızlık gibi daha çok sıra dışı kişilik özelliklerini ifade etmektedir (Eysenck, 1975).

Kişinin kendisi ve dış çevresi ile kurmuş olduğu, diğer kişilerden ayıran, yapılaşmış ve tutarlı davranış biçimine kişilik denmektedir (Cüceloğlu,1998). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi kişilik tüm bireyler için farklı ve kendilerine ait, zaman değişim göstermeyen ve kendi içerisinde birçok birimden oluşması gibi özellikleri bulundurmaktadır (Cüceloğlu, 1998).

Yapılmış olan tanımlamalar kişiliğin çeşitli yönlerinin olduğunu ve farklı bakış açılarıyla bakıldığında ve de ruhsal uyum, motivasyon ve işlevselliği kapsadığı anlaşılmaktadır (Meissever, 2014).

Gray davranış aktivasyon sistemi ve davranış inhibisyon sisteminden bahsetmiştir (Lynam ve Widiger, 2001). Davranış aktivasyon sistemi (DAS) ödüle olan duyarlılığı ifade eder. Daha çok zevk alınan eylemler yapıldığında bu sistem aktive olur ve dopamin devreye girer. Bu sistem dışadönüklük, cinsellik ve sinirlilik ile ilişkilendirilebilir (Frank, 2002, Harmons-Jones ve Allen, 1997). Davranış inhibisyon sistemi (DİS) ise olumsuzluk ifade eden bir uyaran ile karşılaşıldığı durumlarda çalışmaya başlar. Kişide bu sistemin daha baskın olması öğrenme sürecinde olumsuzluk belirtileri olan bilgileri daha hızlı öğrenmesine sebep olur (Avila ve Parcet, 2001).

Catell ve Eysenk'in üzerinde durduğu kişilik özellikleri üzerinde yaptıkları faktör analitik araştırmalar sonucunda McCrae ve Costa beş faktörü önemli olarak bulmuş ve "Beş Faktör Modeli " olarak adlandırmıştır;

Nörotizm (endişe, korku vb), dışa dönüklük (uyumlu olma), açıklık (yeni durumlara karşı olumlu bakmak), uzlaşmacı (yardım sever, kibar, naif vb.), vicdanlılık (güvenilir olabilmek) başlıkları altında toplamıştır (Larstone ve ark, Wolf, 2002).

Beş faktör modeline göre, kişilik bozuklukları normal kişilik özelliklerinin farklı yoğunluktaki varyasyonlarıdır (Ashton, 2001).

Cloninger'in psikobiyolojik modeli karakteri sistematik biçimde değerlendiren ilk modeldir. Bu model dört mizaç boyutu ve üç karakter boyutunu içermektedir (Cloninger, 1987). Her biri bağımsız kalıtsal ve algıya dayalı huylar ve becerilerde kişinin kendisine ait farklılıkları yansıtan, özgün nörokimyasal sistemlerle ilişkili olduğu ileri sürülen mizaç boyutları 'yenilik arayışı', 'zarardan kaçınma', 'ödül bağımlılığı' ve 'sebat etme' dir (Cloninger ve ark. 1993).

Yenilik arayışı, davranışsal aktivasyon sistemiyle bağlantılıdır. Uyaranlara bir yenisi eklendiği zaman araştırmaya yönelim gösteren genetik bir yatkınlığa sahiptir. Yenilik arayışı dürtüsel bir şekilde karar verme, taşkınlık gösterme, çabuk ve kolay sinirlenme ve

engellenmekten aktif kaçınmayı içerir. Yenilik arayışının düşük dopaminerjik aktivite ile korelasyon gösterdiği belirlenmiştir (Köse ve ark. 2004).

Zarardan kaçınma, genellikle cezalandırılmaya ve korkutulmaya karşı oluşan (davranışsal inhibisyon) bir sistem ile ilişkili olup davranışı gerçekleştirilmeme veya durdurmaya dair kalıtsal bir yatkınlık mevcuttur. Gelecek için karamsar olmak, kaygı duymak, belirsizlikten korkmak, yabancılara karşı çekingenlik göstermek ve çabuk yorulma gibi pasif kaçınma davranışlarıyla meydana gelir. Zarardan kaçınmanın artmış serotonerjik aktivite ile ilgisi olduğu görülmüştür. Ödül bağımlılığı, destek veya ihtiyaç (davranışsal sürdürme) sistemi ile bağlantılıdır. Duygusal olmak, diğer insanlardan onay bekleme ihtiyacı duymak, sosyal bağlanma ile kendisini belli eden kalıtsal bir eğilimdir. Ödül bağımlılığı düşük noradrenerjik aktivite ile ilişkilendirilmiştir (Köse ve ark. 2004).

Sebat etme, kişinin yapacaklarına karşı engeller çıkması ve yorgunluk durumu yaşadığında direnç gösterip devam etmeye olan yatkınlığıdır. Sebat eden (bir işi sonuna kadar götürmeye niyetli) kişiler insana müdahale eden ödül sistemi aktivasyon eksikliği ile karşılaştıkları zaman bu davranış biçimini sürdürebilmesine kalıtsal olarak yatkın olan kişilerdir. Cloninger sebat etmeyi ilk başlarda ödül bağımlılığının oluşumlarından bir tanesi olarak değerlendirirken ilerleyen zamanlarda dördüncü bir boyut olarak değerlendirmiştir. Bu dört mizaç kişinin genetik yapısında birbirleriyle etkileşim göstermeden farklı kombinasyonlar şeklinde bireylerde bulunabileceğini ifade etmiştir (Köse ve ark. 2004).

Karakter mizaç ile kıyaslandığında kalıtsal yönleri daha az seviyede, belirgin bir şekilde sosyal öğrenme, kültür ve bireye özgü yaşam koşullarından etkilenen bir yapıdır. Karakterin psikobiyolojik kaynağı beynin (hipokampus ve neokortex ile) yüksek işlevlerine dayanır. Bütünüyle geliştiğinde olgun kişiliği oluşturan önemli üç karakter özelliği kişinin kendini yönetebilmesi, iş birliği yapabilmek, kendi kendisini aşması olarak tanımlanır. Bu karakter özelliklerinin kişide düşük seviyede izlenmesi birey açısından olumsuz olarak değerlendirilir (Cloninger ve ark.,1998; Köse ve ark. 2004).

Kişilikte bireyler arası farklılıklar mevcuttur. Bu farklılıklarda kalıtsal – fizyolojik süreçlerin yanı sıra kişisel sorumluluk ve kendisini onaylama duygusunun da katkıda bulunduğu düşünülür. Psikanalitik yaklaşım, bu farklılıklarda bilinç dışı süreçlerin sorumlu olduğunu vurgularken, bilişsel yaklaşım kişilerin bilgiyi işleme şekillerindeki farklılıklarla vurgular (Burger, 2006).

Mizaç boyutlarının monoaminerjik sistem aktivitesi ile korelasyonunu özetlersek; yenilik arayışı düşük dopaminerjik aktivite ile, zarardan kaçınma yüksek serotonerjik

aktivite ile ve ödül bağımlılığı düşük noradrenerjik aktivite korele bulunmuştur (Arkhas ve ark., Cimili, 2005).

Kişilik bozukluklarına Eysenck'in kuramı çerçevesinde bakıldığında Histironik kişilik bozukluğunda dışa dönüklük özelliği daha yüksektir. Borderline kişilik bozukluğunda ise nörotisizm alanı daha yüksek olup duygusal dengesizlik daha sık görülür. Narsistik kişilik bozukluğunda uzlaşmacılık, elseverlik, ılımlılık ve şevkatlilik gibi özellikler daha düşüktür. Antisosyaller ise düşük seviyede dürüst olma, vicdanlı olma ve uzlaşmacı olma özellikleri belirgindir. Kaçınan, bağımlı kişilik bozukluklarında da yüksek nörotisizm görülür (Widiger ve ark., Costa Jr, 2002).

Davranış, duygu ve bilişteki, normal çeşitleri (kişilik) ile akıl ve ruh sağlığı ilişkisi uzun yıllar boyunca psikolojinin araştırma konularından biridir. Kişilik özellikleri insanların duygularını etkilediği, bu yüzden emosyon ve duygu durumları uzun süreçte kişilerarası çeşitliliği açıklık getirebileceği düşünülmüştür. Örneğin negatif duygular içerisinde olmak ve depresif davranışlar nörotisizm ve anksiyete gibi karakter özellikleri ile öngörülebilir. Dürtüsellik gibi dışadönük karakter özelliği de klinik olmayan örnekleme yüksek pozitif duygulanım ve hipomani ile iki uçlu bozuklukta ise yükselmiş duygu durum ile ilişkilendirilebilir (Larsen ve Ketelaar, 1991; Zuckerman ve Cloninger, 1996).

2.11.Kişiliğin Teriminin Tarihsel Gelişimi

Kişilik terimi benlik, karakter, mizaç gibi tanımlamalarla eş anlamlı kullanılabilir ve bu sebeple kafa karışıklığına neden olabiliyor (Köknel, 2005).

Kişilik terimini incelediğimizde ilk ortak olarak kullanılan kelime “persona” sözcüğüdür. Bu kelime Latince maske anlamına gelmektedir. Kişilik, geniş bir kapsamı içermektedir. Niteliğine ilişkin genel geçer bir bilgiye rastlanılmamaktadır. Çoğunlukla mizaç, huy, benlik ve karakter gibi terimlerle benzer anlamda kullanılmasına rağmen aslında bu terimlerin hepsini içinde barındıran daha kompleks bir yapıdadır (Yanbastı, 1990).

Kişiliğin oluşum sürecinde yapılan tartışmalarda “ belirleyicilik ve özgüre irade” konularına da yer verilmiştir. Psikoloji literatüründe insancıl kuramcılar, insanların özgür ve seçim yapabilen varlıklar olduğunu savunurken sosyal-davranışsal öğrenme kuramcıları ise insanların özgür olmadığı ve dış dünyanın yoğun denetimi sonucunda benliklerini şekillendirdiklerini savunmaktadırlar. Davranış şekillerimizi özgürce seçilebildiğimiz bir durum olmadığını, karşı karşıya kaldığımız çevresel uyaranların bir sonucundan oluştuğunu belirtmekte ve özgürlüğün masal olduğunu söylemektedir. Psikanalitik kuramcılar ise

bilinçaltı mekanizmaları ve biyolojik gereksinimlerinde bireyin bilinçli seçimlerine göre daha ağır basan bir etkisi olduğunu ifade etmektedirler (Burger, 2006).

Kişiliği tanımlamaya yönelik yüzeysel olarak yapılan açıklamalar, yaklaşık olarak 17. yüzyıl'da kadar kabul görmüştür. Kretschmer kişiliğin, insanların vücut yapılarıyla ilişkili olabileceği yönünde bir açıklamada bulunmaktadır (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Hipokrat, kişilik özelliklerini belirlemede vücut sıvılarının belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Munn ise, kişiliği “bireydeki yapıların, davranış tarzlarının, ilgilerinin, ruhsal davranışların, yeteneklerin ve eğilimlerin karakteristik bir bütünü olarak düşünmektedir (Akto, 2011).

Kişilik kavramı 20. yüzyılın başında bilimsel disiplinler tarafından araştırılmaya başlanmıştır (Yelboğa, 2006). İlk bilimsel değerlendirmelerden biri Sigmund Freud tarafından gerçekleştirilmiştir. Freud'a göre kişilik yapısının oluşumunda 0-5 yaş dönemi oldukça önemlidir (Yazgan ve Yerlikaya, 2012). Carl Jung kişiliği, birbiriyle etkileşim halinde olan çoklu sistemden oluşan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu sistemlerin her biri kendi başına ayrı ayrı önem taşıdıkları gibi, sistemlerin birbirleri ile ilişkileri de oldukça önem taşımaktadır (Akto, 2011).

Freud, kişiliğin insan yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu belirtirken; Jung, insanın hedeflerine ulaşmaya yönelik dürtülerinin önemli olduğunu ifade etmektedir. Jung, kişiliği kavramsal olarak “içedönük ve dışadönük” şeklinde karakterize etmektedir (Cüceloğlu, 1998). Amerikalı psikologlar Miller ve Donald, kişilik oluşumunda öğrenme sürecinin önemini vurgulanmışlardır. Kişiliğin öğrenme davranışı neticesinde oluştuğu ve şekillendiğini ifade eden Skinner, kişiliğin edimsel koşullama yoluyla kazanıldığını öne sürmektedir (Cüceloğlu, 1998).

Skinner'a göre kişilik, süreklilik gösteren, yani davranışın pekiştirilmesi yoluyla öğrenilmiş davranışlardır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Bandura, kişilik gelişiminde ana-baba tutumunun önemini vurgulamakta, ana-baba-çocuk iletişiminin, bireyin nasıl bir sosyal varlık olacağına belirleyicisi olduğunu ifade etmektedir (Köknel, 2005).

2.12.Kişilik Kuramları

2.12.1.Alfred Adler'in Bireysel Psikolojik Kuramı

Adler ' in teorisine göre kişilik, kişinin kendisine, diğer bireylere ve topluma karşı oluşturduğu davranış şekillerinden oluşmaktadır. Bunun yanı sıra insan davranışlarının

içeriğinde temel olarak “üstünlük kurmak ve egemenlik” içgüdüleri ile güç ve prestij motivasyonları yer almaktadır. Adler, insanın hayata geldiği ilk andan itibaren davranışlarının toplumunda katkısı ile geliştiğini anlatmaktadır. Doğduğu ailenin anne, baba ve diğer akrabaları ile birlikte sosyal çevresindeki insanlarla geliştirdiği bağlar daha sonraki hayatında yaşama şeklini oluşturacaktır. 4-5 yaşlarındayken kazandığı yaşama şekli, kişinin ilerleyen yıllarda alışılacak olan davranış şekillerini oluşturacaktır. Bilindiği üzere, ferdi psikoloji de kişinin sosyal davranışlarına dikkat çekmektedir ve bireyin birbirleriyle olan ilişkilerinde verdiği tepkileri ön planda tutmaktadır (Burger, 2006).

2.12.2. Carl Gustav Jung’ın Analitik Kuramı

Jung'a göre, geçmişinde yaşadıkları kişinin gelecekteki davranışlarına etkisi olacaktır. Bu yüzden kişi gelecekte nasıl biri olmak istiyorsa o şekilde hareket etmelidir. Bu unsur ele alındığı zaman, kişi kendi geleceğine yön verecek yetkinliğe sahiptir. Jung, kişinin sürekli kendisine yeni bir şeyler kattığına ve gelişmekte olan bir süreçten geçtiğine inanmaktadır. Ayrıyeten Jung, kişiliğin kalıtsal yönlerine önem verdiği için diğer psiko-analitik teorilerden ayrılmıştır. Jung'a göre, insanın davranışları, amaçları ve ideallerine ek olarak, bireyselliği ve kalıtsallığı sayesinde de şekillenmektedir. Jung, içedönük (introvert) ve dışadönük (extravert) terimlerini kullandığı bilenen ilk kişidir. İçedönük insanların düşündükleri ve ilgi duydukları iç dünyalarına doğru yönelmiştir; diğer kişilerle birlikte olma durumunu en aza indirirler. Diğer bir açıdan, dışadönük insanlar genellikle başka insanlarla vakit geçirmek isterler ve yalnız kalmaktan kaçınırlar. Jung, insanların sağlıklı bir hayat sürebilmeleri için bu iki etkenin dengeli bir şekilde sağlanabilmesi gerektiğini savunmuştur. Kişilik sorunları, içedönüklük ve dışadönüklük arasındaki var olan dengesiz durumlardan ortaya çıkar. (Cüceloğlu, 1997; Burger, 2006).

2.12.3. Erich Fromm’un Kişilik Kuramı

Erich Fromm’un geliştirdiği bu kuram, kişiliğin gelişiminde içinde yaşanan kültürün etkisine büyük önem verir. Fromm’a göre kişiliği tanımlayabilmek ve anlayabilmek için kişinin çevresinin dikkatli gözlemlenmesi gerekmektedir. Ama gözlemlendiği kişiler sadece ailedeki insanlarla sınırlı kalırsa yetersiz olacaktır. Tüm toplum ortamı, toplumun doğası, kültürü bu incelemenin teması olmalıdır. Bu kuramın savunduğu en önemli nokta, çocuk büyüdükçe anne babasının ve diğer bağlı olduğu grupların da denetlemesinden kaçınarak özgürlüğünü elde ettiği, ama diğer insanlardan kopmamanın sonucu olarak yalnız

kaldığı, bu durumla yüzleştiği zaman yeniden özgürlüğünden vazgeçerek farklı insanların veya önceden toplanmış grupların kendisi için yeni ve tatmin edici güvenini aramasıdır. Böylece birey toplumun değer ve düzgülerine sığınarak yetkeye boyun eğip egemenliğini yitirerek güven duygusunu yitirmemek için toplumun beğendiği davranışları kendi yetenekleriyle kaynaştırıp biçimlendirerek kişiliğini geliştirir. Bu çatışma tanımından anında bazı sorular gündeme gelir. Varoluşun da yapısal olan bu korkuyla başa çıkmak için insan ne yapabilir? Kendini yalnızlığın azabından kurtaracak ve birlik duygusu kazanmak için dünyada evindeymiş gibi yaşamasını sağlayacak bir uyum bulmak için ne yapabilir? Bu cevap, insanın ayrılık duygusunun üstesinden gelip bir birlik, bütünlük ait olma duygusu kazanmasına yardım etmelidir (Fromm, 1992; Magill, 1998).

2.12.4. Harry Stack Sullivan'ın Kuramı

Bu kurama göre kişilik, yaşamı özdeştiren kişilerarası ilişkilerin oluşturduğu ve kalıcılığı olan bir sistemdir. İnsanı güdüleyen güç kişilerarası güvenliği sağlama gereksinmesidir. Kişiliğin oluşmasında en etkili olan başkalarıyla kurulan ilişkilere dir. İnsanın kendisi doğumdan ölümüne kadar diğer insanlarla ilişki kurar ve bu ilişkiler insanın kişiliğini var eder. Sullivan kişilik gelişmesinde yedi önemli gelişim belirleyen kişi olup, bunlara bebeklik, çocukluk, gençlik, ön ergenlik, erken ergenlik, geç ergenlik ve yetişkinlik adlarını vermiştir. Sullivan, yetişkinlikte sahip olacağı kişiliğin erken çocukluk sürecinde deneyimlediği durumların önemine vurgu yapmıştır. Sullivan'ın kişinin gelişimine verdiği önemi gösteren durum, yedi evreden oluşan ve üçünü kapsayan ergenlik dönemine verdiği önem olarak tanımlamıştır. Ön ergenlik ve devamında gelen süreçte, erişkinlik döneminde kendisine yetecek ilişkiler yürütebilmesi için önemlidir. Yetişkin hastalar üzerinde yaptığı gözlemler sonucunda Sullivan, insanların ergenlik döneminde tatmin edici ilişki yaşamadıkları için rahatsız olduklarını belirtmiştir (Burger, 2006.).

2.12.5. Karen Horney'in Kişilik Kuramı

Horney, kişiliğin temellerinden olan korku ve endişeyi psikolojik çözümlemesinde kullanmıştır ve kişi bu durumları önlemek için kendileri çeşitli davranış biçimleri geliştirirler (Thombs, 1997).

Horney'in belirttiği on adet taktik üç grupta incelenebilir. Birinci grupta taktik endişe ve korkularını gidermek için insanlara yaklaşmak, sevgi ve yakınlık duyarak yapılabilir. İkinci gruptaki taktik endişe ve korkularından sıyrılma için insanlardan uzaklaşmak,

karışmamak ve bağımsız olarak yapılabilir. Son gruptaki taktik ise korku ve endişelerini gidermek için sıyrılmak için güçlü olduğunu ispat etmek, mücadele etmeye çalışmak, insanlara karşı durarak yapılabilir. Horney, neredeyse tüm insanların kaygılarıyla baş etmek için bu üç stratejiyi de zaman zaman kullandıklarını belirtti. Ancak nevrozlu kişiler bütün sosyal ilişkilerinde bu tarzlardan sadece bir tanesini kullanır (Burger, 2006).

2.12.6.Erik Erikson'un Kişilik Kuramı

Erikson içgüdüsel dürtülerin önemine değinmiş, kişiliğin soyut yönüne dikkati çekmiştir. Doğuştan gelen cinsel ve saldırgan içgüdüleri dikkate almış, bu dürtülerin ebeveyn eğitimi ve kültürel faktörlerden güçlü bir şekilde etkilendiğini öne sürmüş, psikanalizin içsel uyum sağlayıcı güçlere daha fazla ilgi göstermesi gerektiğini savunmuştur. Erikson, kişiliğin belirlenmesinde biyolojik ve psiko-sosyal güçlerin her ikisinin de etkili olduğunu vurgulamıştır (Ewen, 2003).

Erikson'un tanımına göre kişilik benlik psikolojisidir. Erikson'a göre, benliğin ilk görevi kişinin kendisine bir kimlik oluşturması ve bunu sürdürebilmesidir. Erikson, kimliği, bireysel olma ve biriciklik duygularının yanında, geçmişle ve geleceği ile eksiksiz olma ve devamlılık duygusunu da kapsayan, karışık içsel durum olarak anlatmaktadır. Ayrıca Erikson kimlik bunalımı kavramını bulan kişidir. Erikson bu terimi, kimlik duygumuzun kuvvetli olmadığını düşündüğümüz zaman kendi içimizde yaşadığımız kafamızın karışması ve biçare olduğumuz anlamında kullanmıştır (Oktay, 2007).

Psiko-analitik kuram gibi bu kuram da kişiliğin oluşumunda soyaçekim faktörü üzerinde durmamıştır. Dışsal etmenleri esas kabul etmiş, onları incelemiştir (Lloyd, 1990).

2.12.7.Eric Berne'nin Kişilik Kuramı

Berne kişiliği üç parçaya ayırır. Bu parçalar kişiliğin çocuk, ebeveyn ve olgun yönlerini oluşturur:

1. Kişiliğin çocuk yönü: Bu yönde istek ve arzular vardır. Birey bunlara ulaşmak için dilediğince davranır. Bencildir, sorumsuzdur, eğlence arar, çocuksu tutumlara sahip olur. Bir yerde Freud'un ortaya attığı id'e benzemektedir. Bu davranış biçimleri içgüdüsel ve istenmeyen özellikleri de içerir. Bu nedenle, çocukça davranışlar devamlılık göstermemeli, kişinin hayatında çekicilik, zevk ve yaratıcılık faktörü olarak yer almalıdır.

2. Kişiliğin olgun yönü: Ego ile benzerlikler taşır, çocukluk kısmının isteklerini ortama uygun hale getirir. Disipline eder. Yapamayacağı şeyleri de kendi içerisinde bastırır,

bilinçaltına doğru gönderir. Eğer baskılar artarsa ya da bir nedenle olgun yönde bir zayıflama olması durumunda çocukluk zamanında kalan davranışları sergileyip, şımarıklık yapabilir.

3. Kişiliğin ebeveyn yönü: Atalık yapma, yol gösterme, öğüt verme, yasaklarla düzenleme davranışlarıdır. Toleransla karşılanan tarafları doğru yöne yöneltmeyi sağlar. Atalık fonksiyonu yetişkin davranışlarını çevreye de yaymak amacıyla kişinin kendince giriştiği çabalardan oluşmaktadır. Büyük küçük demeden her insanın sahip olduğu kişilik özelliklerindedir. Alt-üst ilişkileri iyileştirilmesi çabaları yönünden Berne'nin kişilik kuramı yönetim psikolojisine önemli katkılarda bulunmaktadır (Berne, 2001).

2.12.8.Gordon Allport'un Kişilik Kuramı

Allport "Kişilik de yaşayan her şey gibi, büyüdükçe değişir" der (Burger, 2006). Allport'a göre kişilik, insanın çevreyle benzersiz entegrasyonunu tanımlayan psikofiziksel sistemlerin dinamik bir organizasyondur (Cloninger, 2004).

İnsan güdülerinin somutluğuna olan inancına dayanarak, Allport kişiliği hırslılık, açıklık, çekingenlik, konuşkanlık, baskınlık, uysallık gibi özellikler açısından tanımlamıştır. Allport, çekingen ya da konuşkan bir kişinin her durumda bu şekilde davranacağını kabul etmez. Davranış, kararsız çevre koşulları, diğer insanların baskısı ve iç çatışmalardan dolayı değişken olabilir. Örneğin, çekingenlik özelliği gösteren bir kişi, genellikle bu özelliği ile tutarlı olan yalnız kalmayı tercih etmek, başkalarıyla fazla konuşmama gibi davranışlar gösterir. Fakat yakın arkadaşlarıyla birlikte olduğu uygun bir çevrede daha cana yakın olabilir (Ewen, 2003).

Allport'a göre kişiliğin ana birimi özelliklerdir. Bireyin özelliklerinin listelenmesi o bireyin kişiliğinin tanımlanmasını sağlar. Özellikler zamanla ve tecrübeyle değişir. Allport özellikleri, sadece kişiye özgü olan bireysel özellikler ve herkeste değişen derecelerde bulunan genel özellikler olarak ayırmıştır. (Cloninger, 2004).

2.12.9.Raymond Cattell'in Kişilik Kuramı

Cattell'e göre kişilik "bireyin belirlenmiş ortamda nasıl davranır?" sorusunun yanıtında yatmaktadır. Bunun formülünü de şu şekilde ifade etmiştir: Davranışsal tepki=fonksiyon (ortam) (kişilik). Cattell'e göre insan davranışları kendi içerisinde kuralları olan bir yapıdır ve yapısal olarak varlığı içindeki ilişkilerine bakılarak anlaşılabilir. Yapıları bazıları dürtülerden oluşmaktadır ve buradaki dürtüler enerji kaynağı olmaktadır ve bu da davranışın devamlılığını sağlamaktadır. Özetlemek gerekirse Cattell'e göre ruh halleri ve

kişinin tanımladığı ortam davranışını belirleyen etkenlerdir. Cattell kişiliğin temel unsurunu özellik olarak görmektedir. Özellik genel olarak verilen tepki yönelimlerini ve bakış açısına göre devamlı bir biçimde gösterdiği davranış biçimlerini anlatmaktadır ve kişiliğin parçasını oluşturur. Cattell kişiliği araştırırken bulduğu özellikleri ayırtmıştır ve insanların hemen hepsinde bulunabilen zeka gibi veya kişiye mahsus özellikleri seçerek ayırtmıştır. Farklı bir açıdan da üçlü bir ayırım yapmıştır, yetenek (bulduğu ortamda bireyin öne çıkmasını sağlar) dinamik (hırslı olmak ve motivasyon) özellikler şeklinde ayırım yapmıştır. Bütün ayırimlardan daha önemli bir ayırım olarak baz aldığı kaynak özellikler (source traits) ve yüzeysel özellikler (surface traits) biçiminde olmaktadır. Yüzeysel özellikler gerçek kişiliği yansıtmaz göstermek istediği yüzeysel davranışı gösterir. Kaynak özellikler ise gerçek kişilik özelliğidir. Cattell hep sorulan kişiliği kalıtım mı yoksa çevre mi belirler sorusunu sormuş ve çalışmaları sonucu Cattell'e göre kişiliğin 2/3'sini çevresel faktörler, 1/3'ünü de kalıtsal faktörler oluşturur (Atkinson ve ark., 1987).

2.12.10. Henry Murray'ın Kişilik Kuramı

Murray'a göre kişilik soyut bir bütündür; yaşamın tarihidir; davranışın şekillerinin sürekli tekrarlanan ve önemli kısımlarını bir bütün olarak yansıtmaktadır; kişinin kendisini iletilebilmesini ve idare edebilmesini sağlayan bir mekanizmadır. Başlıca fonksiyonları ise bireysel olarak kendisini ileri götürebilmek, kendisini ifade edebilmesi, gereksinimlerini belirleyebilmek, uzun süreli hedefler belirleyip program hazırlamak, yaşadığı problemleri çözmek ve ihtiyaç duyduklarını anlaşmazlık çıkarmadan gidermek için örgütlenebilmesidir. Bu kuramın temelini ihtiyaç sistemi oluşturmaktadır. Murray'a göre bu sistemde yirmi temel ihtiyaca gereksinim duyulmaktadır. Bunlar; kabul etme, başarı, dostluk, saldırganlık, bağımsızlık, karşıt tepki kurma, savunma, yüceltme, hükmetme, kendini sergileme, zarardan kaçınma, küçük düşmeden kaçınma, vericilik, düzen, oyun ve öğrenmedir (Yanbastı, 1990).

Murray'ın kişilik kuramının merkezi motivasyondur. Motivasyonu ihtiyaçlar sınıflamasıyla açıklar. İhtiyaçlar organizmada gerginlik yaratır ve Murray buna baskı adını verir, vücut kendi içerisinde gerginlik yaratarak ihtiyaç için kişiyi harekete geçirir sonuca ulaşması için yönlendirir, ihtiyaç giderildiği zaman gerginliğin azalması ile son bulur (Burger, 2006).

2.12.11.Carl Rogers'ın Benlik Kuramı

Rogers tüm güdülerin temel bir sürecin içinde toplandığını ileri sürmüştü ve bu süreci, kendini gerçekleştirme eğilimi olarak adlandırmıştır. Kendini gerçekleştirme eğilimi dürtü azaltma, dürtü-yükseltme davranışının her ikisini de içermektedir. Bir taraftan insan açıklık, susuzluk, cinsellik gibi dürtüleri azaltmaya çalışır. Fakat bunun yanında meraklılık, yaratıcılık ve daha etkili ve bağımsız olmak için sıkıntılı öğrenme tecrübelerine katlanmak gibi dürtü artırıcı davranışlar da gösterir (Ewen, 2003).

Rogers, çocukluk olaylarının yetişkin kişiliğinin oluşumunda önemli rol oynadığını savunur. Fakat hali hazırdaki aktif ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme amacına yönelik çabalamayı vurgulamayı tercih eder. Her birey kendi özel, doğuştan getirdiği tecrübelerin değişmez dünyasında var olur. Tecrübe, düşünceler, duygular, algılar, ihtiyaçlar gibi bilinçli olarak elde edilebilir her şeyi kapsamaktadır (Ewen, 2003).

Gerçekleştirme ve öz gerçekleştirim eğilimleri bireyin sağlıklı kalıtsal potansiyellerinin gerçekleştirilmesi yolunda uyum içinde çalışır (Ewen, 2003).

2.12.12.John Watson'ın Davranışçılık Kuramı

Watson, Pavlov'un koşullu refleks görüşünden esinlenerek modeli kendisi için kullanmıştır. Klasik koşullanmayı, kişilerin süregelen davranışlarında da öğretilbilecek başlıca bir yapı olarak nitelendirmiştir. Kişilerin çocuk yaştan başlayarak etrafında oluşan belirli uyarıcılar ile bazı tepkilerin birleşmesiyle meydana gelen koşullanma yoluyla, uyarıcı-tepki bağlarının bütünleşmesiyle davranış şekillerinin oluştuğunu savunmuştur.

Watson'a göre, "İnsanlar yaratılmıştır, doğmamışlardır; diğer bir deyişle, yeni doğmuş bebeğin koşullanmasını sağlayarak trapezci, müzisyen, suçlu vb. bir yetişkin şekline getirilmesi mümkündür." Fakat pekiştirerek koşullanmanın sağlanamayacağını düşünmektedir. Watson'a göre öğrenmek için koşullu ve koşulsuz uyarıcılar yakın zamanda verildiğinde işe yaramaktadır. Sık verildiği takdirde aralarındaki durumda o kadar güçlenecektir. Watson öğrenmeyi bitişiklik ve sıklık ilkeleriyle kabul etmekte, pekiştirme yapmanın sonuç vereceğini düşünmemektedir. Uyarıcı bir durum olduğunda kişinin vereceği tepki, uyarıcı duruma karşı sık sık tekrarladığı ve en son yapmış olduğu tepki olacaktır.

Watson'ın eğitim için verdiği katkıya bakılırsa, katı bir çevreci olmasının yanında gereken çevre düzenlemeleri yapılmasında, eğer uygun uyarıcılar çocuk yaşta verilirse kişiye istenilen özellikler veya nitelikler kazandırabileceğini göstermiştir. Kazandırılmak istenen davranışlar için tekrarlamamanın önemini benimsemiştir (Senemoğlu, 2000; Burger, 2006).

2.12.13.Burrhus Frederic Skinner’ın Radikal Davranışçılık Kuramı

Skinner çevresel koşullar kişinin üzerinde büyük etkiler bırakır ve çevresel koşulların kişiliğin belirlenmesine sebep olduğunu söylemiştir (Evans, 1999).

Skinner’e göre, iki tür davranış şekli vardır. Bunlar: tepki olarak verdiğimiz davranışlar ve sonradan kazandığımız davranışlardır. Tepki olarak verilen davranışların uyarıcıları belirgin değildir. Bunlar refleks olarak verilen davranışlar olarak adlandırılabilir. Tepki olarak verilen davranışlar klasik koşullanma ile öğrenilir. Sonradan kazanılan davranışlar, davranış sonuçlandıktan sonra kontrol edilebilir. Günlük yaşamımızdaki davranış şekillerimizin çoğunluğu edimseldir. Skinner’e göre, insan davranışının sözde iç nedenleri faydasız ve gereksizdir. Bir organizma aç olduğu için yemek yer, sınırlı hissettiği için saldırır, fakat bu durum hiçbir şey açıklamaz. Bireyin neden açlık, sınırlılık hissettiğinin ortaya çıkarılması unutulmuştur (Ewen, 2003; Burger, 2006).

Skinner, öğrenmenin büyük çoğunluğunun davranışların sonucuyla (operant koşullanma) ilgili olduğunu savunur. Davranış kendi sonuçlarıyla biçimlenir ve devam eder. Skinner, bu gibi davranışları operant olarak tanımlamış, öğrenme sürecine de operant koşullanma demiştir (Ewen, 2003).

2.12.14.Julian Rotter’in Beklenti Değer Kuramı

Rotter, insanın kişiliğini tanımlamak için davranış potansiyeli, beklenti ve pekiştirme değeri gibi terimleri kullanmıştır (Burger, 2006).

İnsanların gösterdikleri bazı davranışlar, o davranışın karşılığının bir sonucunun olduğunu bildikleri için yapmaktadırlar, davranışın sonucunda elde edeceği bir değer olduğunu bilerek uygularlar. Bazı durumlarda beklentisi düşük veya alacağı değerlerden biri düşük seviyedeysen, davranışı göstermeyebilir. Örneğin, şeker isteyen bir çocuğa odasını toplarsa şeker verileceği söylendiyse, şekerini elde etmek için odasını toplayacaktır. Çocuk şeker yemek istemezse, odasını toplamayacaktır. Örneğin çocuk şeker istemesine rağmen, odasını toplayacak bile olsa şekerin verilmeyeceğinden eminse (düşük beklentisi varsa) odasını toplamayacaktır. Rotter bu sayede, kişilerin davranış şekillerini iki ana faktöre indirgemmiştir: Beklenti ve davranıştan elde edeceği sonucun değeri (Cüceloğlu, 1997).

2.12.15.Albert Bandura’nın Sosyal Bilişsel Kuramı

Bu kuramın ana kuramsal kavramı model alma kavramıdır. İnsanların öğrenme sürecinin sosyal olarak katıldığı ortamlarda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme biçiminin diğer insanların davranış şekillerini gözlemleyerek oluşturduğunu savunmuştur. Bandura kendisinden önce ileri sürülen öğrenme kavramlarını sosyal bir ortam içerisinde değerlendirir. Bu görüşte kişiliğin, diğer insanların davranışlarını taklit ederek ve gözlemleyerek öğrenilen davranışlar örüntüsü olduğu ifade edilmiştir (Cüceloğlu, 1997).

2.12.16.Kurt Lewin'in Alan Teorisi

Lewin yaşamımızdaki önemli şeylere dönük olarak kafamızda oluşturduğumuz simgeleri ve bu bilişsel öğeleri kendi yaşam evrenimizde nasıl düzenlediğimizi tanımlamıştır (Burger, 2006).

Kurt Lewin'e göre kişilik: a.Dinamiktir. b. Zamana göre değişen kültürel kalıpların kişi üzerine yaptığı içten ve dıştan gelen baskıların yarattığı çalışmalardan doğmuştur. c. Kişiliğini geliştirmek için çevresinde kurduğu ilişkileri algılayabilmeli, bütünleştirebilmeli, sürekli uyanıklık ve seçim yapabilme kabiliyetine bağlıdır (Thombs, 1997).

2.12.17.Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişilik alanında yapılan araştırmalarda psikologların çoğu, insanın kişiliğinin ana yapısının beş faktörden (Big Five Factor) oluştuğunu düşünmektedirler. Bu faktörler şunlardır;

1- Dışa dönüklük (extroversion): Faktörün özelliklerinden bazıları, iddialı olmak ve girişken olma, sosyal olma, enerjik olma şeklinde sıralanabilir.

2-Uyumluluk (agreeableness): Uyumlu olarak adlandırılan kişiler, arkadaşça canlı olurlar, toplu şekilde çalışması severler, naziktirler, hoşgörülü insanlardır, güven verirler ve kibar kalplidirler.

3- Sorumluluk (conscientiousness): Genellikle planlı ve programlı hareket ederler, bir şeyleri başarmak için kuvvetli güdülere sahiptirler, sorumluluk sahibi, dikkatli olup güven veren kişiler bu faktör içerisinde yer alırlar.

4- Açıklık (openness): Çoğunlukla entelektüel özellikler olarak bilinen durumları kapsamaktadır. Hayal gücü geniş, kendine has fikirlere sahip olma, meraklı ve zeki olmak, sanatsal düşünebilme yetkinliğine sahip olan kişilerden oluşmaktadır.

5- Duygusal istikrar (emotional stability): Duygusal yönleri ile ortaya çıkan faktör grubudur. Kişinin sinirli veya durgun bir yapıya sahip olması, kendisine ne kadar inandığı,

pozitif veya negatif olması, sıkılmaya yatkın olması, endişe duyması ve duygusal bir kişi olması gibi özellikler bu boyutun kapsamındadır (Dubrin 1994; Thombs, 1997).

2.12.18.Hans Eysenck'in Kişilik Kuramı

Eysenck, kişiliği anlatırken, birbirlerinden ayrı iki uçlu yatay ve dikey iki boyut üzerinden değerlendirmiştir. Yatay boyutun bir ucunda içe dönüklük, öteki ucunda dışa dönüklük; dikey boyutun üst ucunda nevrotik, alt ucunda normal tipler bulunmaktadır. İnsanların hepsinin kişilik yapılarına bakıldığında iki boyuttan birinde yer bulmaktadır. Bu yer, gözlem, dereceli ölçek ve testlerle tespit edilir. Dikey ve yatay boyutlarda yer alan ve kişiliği biçimlendiren parçalar, tek başlarına olan, fakat, birbirleri ile bağlantısı olan dört ayrı düzeye yerleştirilmiştir (Goodworth 1988).

Eysenck kişilik kuramında kişiliğe boyutsal bir yaklaşım getirmektedir. Eysenck, üç ana faktörde bunları tanımlayacağını ve bu faktörlerin güvenilir ve geçerli şekilde ölçülebileceğini savunmaktadır. Kişilerin psikiyatrik hastalığı olmasına bakılmaksızın, bu faktörlerin her birinde kendiler bir yer bulurlar ve kişilik yapısı bu konumların özgül ve biricik bileşimi ile tanımlanabilir. Bu kişilik boyutları şunlardır:

- a) Nörotiklik
- b) Dışadönüklük-İçedönüklük
- c) Psikotiklik

Nörotiklik ve psikotiklik boyutları, psikiyatrik terimlerle adlandırılmış olmasına karşın normal kişilik değişkenleridir. Stres altında kişinin davranışlarının alabileceği biçime işaret etmektedir. Bu boyutlarda normal ve hasta kişileri ayıran kesme noktaları yoktur (Uluğ, 1990).

2.13.Kişilik Özellikleri

Kişilik insanların davranış şekillerinin, ilgi ve yeteneklerini diğer psikolojik özellikleriyle bütünleştiren en doğal ve karakteristik halidir (Sır, 2016).

Cherry (2019)'a göre kişilik kavramı kendi içerisinde birçok tanımı kapsamına rağmen, insan çoğunluğunun davranış kalıplarına ve özelliklerine odaklanır. Bunun nedeni kişilik özelliklerinin kişilerarası ilişki niteliği, zorlu hayat şartlarına karşı uyumluluk, sosyal aktiviteye katılımı, kişilerin mesleki başarılarını, moral düzeyi ve sağlık kalitesini türlerinden en önemli değişkenlerden biridir (Yöyen, 2016).

Kişilik özelliklerin beş faktör kişilik kuramına göre, bu değişkenler; deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusal dengedir (Tatlilioğlu, 2013). Erden (2005) göre, insanları diğer insanlardan ayıran, kişiye ait ve düzenli bir şekilde gösterdiği davranış biçimlerinin kişiliği oluşturduğunu düşünmektedir.

1. Kişilik insanın çevresine ait ortaya çıkan bir durumdur. Örnek; yaşadığı çevre
2. Kişilik insanın kendisinde bir denge kurabilmesinin sonucudur. Dengesiz olabildiği zamanlar olacaktır. Bunun sonucunda psikolojik rahatsızlıklar meydana gelebilir.
3. Kişilik farklı zamanlarda farklı davranışlar göstermesinin bir tamamını kapsamaktadır.
4. Kişilik biyolojik, fizyolojik ve sosyal çevreden gelen özelliklerle oluşur.

Kişilik davranışları şekillendirir ve bu doğrultuda devam etmesini sağlar. İnsan davranışları kişiliğine ve çevresindekilerin beklentisine göre şekillenir. Birey kendi kişilik özellikleri dışında olan bir davranış sergilerse kendisi ile çatışma yaşamasına ve dengesinin bozulmasına sebep olur (Yüksel, 2006).

Kişilik kavramı gerek anlamı gerekse de kapsamı itibariyle birtakım özelliklere sahiptir. Kişilik kavramının sahip olduğu temel özellikler literatürde şu şekilde sıralanmıştır;

- 1- Kişilik, bireyin değişmeyen tutarlı davranışlarını ifade etmektedir.
- 2- Kişilik bireysel bir özelliktir. Çünkü kişilik özelliği insanları diğer bireylerden ayıran, kişiye özgü olan ve her bireyde farklı biçimlerde gözlenen bir olgudur.
- 3- Belirgin ve tutarlı davranışlardan meydana geldiği için kişilik türlerinin çeşitli ölçme yöntemleri kullanılarak tespit edilmesi mümkündür.
- 4- İnsanların kişilik yapıları içerisinde buldukları ortama göre sürekli olarak farklılık göstermez. Günlük yaşantısında sakin bir kişilik yapısına sahip olan birey okulda veya karşılaştığı herhangi bir olay karşısında da sakin kişilik yapısını koruyacaktır.
- 5- Kişilik özellikleri kalıtsal unsurlar ve çevresel faktörlere bağlı olarak gelişmektedir. Kalıtım ve çevresel şartların etkileşimi sonucunda kişilik özellikleri şekillenmektedir (Aytaç, 2001).

2.14.Kişiliği Etkileyen Unsurlar

Kişiliğin belirlenmesi etkilenmesinde rol üstlenen pek çok faktör vardır. Bu nedenlerden biri kişiliğin genetik faktörlerden mi yoksa çevresel faktörlerden mi etkilendiği

konusudur. Konuyla ilgili farklı düşünceler ileri sürülmektedir. İnsanın kendisi ve iç dünyasıyla, aynı zamanda dış dünyasıyla olmak üzere iki kategoride ilişki düzeyi bulunmaktadır. Yaşam sırasında çeşitli düşünce, inanç, umut, tutum veya fikrin etkisiyle şekillenen kişilik özellikleri, insanın fiziksel özellikleri, ruhsal yapısı, bireyin sosyal ve kültürel çevresiyle ilişkisine göre şekillenmektedir (Mehmedoğlu, 2004).

Biyolojik kuramcılar ve ayırıcı özellik kuramcıları, kişilik konusunda kalıtımın önemini göz ardı edildiğini vurgulamışlardır. Biyolojik kuramcılar ve ayırıcı özellik kuramcılarına göre, diğer kuramcılar, kişilik üzerinde kalıtımın etkisini yeterince dikkate alınmamaktadır. Biyolojik kuramcılara göre, psikanalitik kuramcılar bilinçaltıyla beraber doğuştan gelen ihtiyaçların ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkan davranışların önemini kısmen değerlendirmektedirler (Burger, 2006).

Genel öğrenme yaklaşımı, insanın davranış biçimlerinin kaynağı, bireyin dünyaya geldiği andan, içinde bulunduğu ana kadar geçirdiği yaşam sürecidir. Bir insan saldırgan davranışlar sergiliyorsa, bu davranış biçiminin kaynağını, bireyin geçmiş deneyimlerinde aramak gerekir (Cüceloğlu, 1998).

Kişilik, bireyin çevreyle ilişki kurması sonrasında sosyal yaşama uyum sağlamasını kolaylaştıran temel yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey, sosyal çevrede ortaya çıkan farklılıklara uyum sağlama sürecinde kişilik yapısında, bir takım farklılaşmalar yaşayacaktır (Aygün, 2000).

Kişilik yapısını etkileyen faktörler, toplumsal evrim ile birlikte kişinin göçebe hayat sürmesi veya yerleşik hayatı tercih etmesi, sanayileşmiş bölgelerde veya kırsal bir bölgede yaşıyor olması, gelişmişlik düzeyi ve toplum içindeki mesleki-sınıfsal konumudur (Köknel, 2005). Bazı araştırmacılar kişilik oluşumunda bireyin içinde doğup büyüdüğü çevrenin rol oynadığını düşünürken, bu yaklaşımı reddeden araştırmacılar, çevresel etkenlerin belirleyici nitelik taşımadığını ileri sürmektedir (Akif, 2011).

Toplum, bireyin kişilik özellikleri üzerinde önemli ölçüde etkiye sahipken, birey de toplumu etkilemektedir. İnsan, doğuştan getirdiği gizil güçlerle birlikte sosyal yaşantısı sırasında elde ettiği deneyimler kişilik oluşumuna katkı sağlamakta ve kişilik yapısında bir takım değişikliklere neden olmaktadır (Köknel, 2005). Kişiliğin şekillenmesine neden olan iki faktörden söz edilmektedir. Bunlar, kalıtımla birlikte fiziksel özellikler, diğeri ise çevresel etkenlerdir (Apaydın, 2001).

Kişiliğin bazı yönleri zamana, şartlara ve sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Konuyla ilgili tartışmalar bunlarla sınırlı kalmamıştır. Schopenhauer (2005)'e göre kişiliğin, hayatta karşılaşılan olay ya da durumları sonrasında,

bireylerin yorumları sonucunda elde ettikleri benlik imajıyla şekillendirildiğini düşünen araştırmacıların yanı sıra, kişiliğin genetik aktarımla kazanıldığını, sonradan öğrenilenlerin kişilik üzerinde belirgin rolü olmadığını belirten araştırmacılar da vardır (Apaydın, 2001).

Farklı sosyal çevrelerde yaşayan tek yumurta ikizlerinin kişilik özellikleri açısından bakıldığında birbirlerinden farklı özelliklere sahip olduğu gözlemlenmektedir. Özellikle tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalar kişilik özellikleri ve genetik faktörlerin etkin rol üstlenmediğini, aksine kişinin sosyal çevresi ile etkileşiminin sonucunda biçimlendiğini göstermektedir. Ancak literatür çalışmaları gözden geçirildiğinde kişiliğin yalnızca genetik faktörlerin veya yalnızca sosyal çevrenin etkisiyle şekillendiği yönünde kesin sonuçlara rastlanmamaktadır (Altınköprü, 2005).



3.MATERYAL VE YÖNTEM

E-spor, hem fiziksel hem de zihinsel olarak pek çok sporun gerektirdiği çabaları kapsayan, devamlı güncellenen, örgütlenen bir spor dalını ifade etmektedir. Araştırmamız ile ülkemizde yeni gelişmekte olan elektronik sporun (e-spor); Üniversiteler de e-spor oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

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

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

3.2.Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışmanın örneklemini üniversitelerde eğitim gören 20 yaş ve üzeri öğrencileri kapsamaktadır. Türkiye’de bulunan farklı üniversitelerdeki takımlarda e-spor oyuncusu adı altında yer alan 247 gönüllü kişiden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

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

3.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

“Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Mental Toughness Inventory) ve “Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Australian Football Mental Toughness Inventory) ölçeklerinden sonra tüm sporculara özel olarak Sheard ve ark. (2009) tarafından 14 maddelik “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” geliştirilmiştir. “Güven, Devamlılık ve Kontrol” alt boyutlarından oluşan envanter, bu kavramların yanı sıra genel zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi sağlamaktadır. “Güven”, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir. “Kontrol”, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma kavramlarını içerirken, “Devamlılık”, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme anlamı taşımaktadır (Sheard, 2013). Envanterin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için 0.71, toplamda iç tutarlık katsayısı ise 0.81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Özellikle madde sayısının az olması bu envanterin literatürdeki kullanımını son yıllarda giderek artırmaya başlamıştır. Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ölçeğinin Türkçe uyarlaması 2016 yılında Altıntaş ve Bayar tarafından yapılan 14 maddelik Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır (Altıntaş ve Bayar, 2016).

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

Eysenck Kişilik Envanteri Gözden Geçirilmiş Kısa Formu 1992 yılında Leslie Francis ve arkadaşları tarafından, Eysenck’in kendi teorisi üzerine, bizzat kendisinin 1975 yılında ve 1985 yılında geliştirdiği Eysenck Kişilik Envanteri üzerine inşa edilmiştir. Eysenck’in teorisine göre; kişilik dışadönüklük-içedönüklük, nörotisizm ve psikotisizm

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

3.4.Verilerin Analizi

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

4. BULGULAR

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

Tablo 3.1: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının demografik özellikleri

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

Tablo 3.1 de araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde 106'sının (%42,91) 18-20 yaş, 132'sinin (%53,44) 21-25 yaş, 9'unun (%3,64) 26 ve üzeri olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları incelendiğinde 95'nin (%38,46) birinci sınıf, 66'sının (%26,72) ikinci sınıf, 32'sinin (%12,96) üçüncü sınıf, 35'nin (%14,17) dördüncü sınıf, 19'nun (%7,69) dördün üzerinde olduğu ortaya konmuştur. Öğrencilerin aylık gelir düzeyine bakıldığında 100'nün (%40,49) 0 ile 750 TL arasında, 86'sının (%34,82) 751 ile 1500 TL arasında, 41'nin (%16,60) 1501 ile 3000 TL arasında, 20'sinin (%8,1) 3000 TL'den daha fazla aylık geliri olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin e-spor oynama süreleri

(yıllık) incelendiğinde 41' inin (%16,6) 1 ile 4 yıl arasında, 109 (%44,13) öğrenci 5 ile 8 yıl arasında, 97 (%39,27) öğrenci 8 yıldan fazla olarak gözlemlenmiştir. Günlük e-spor oynama süreleri (saat) 76 kişi (%30,77) 1 ile 3 saat, 96 kişi (%38,87) 4 ile 6 saat, 75 (%30,36) kişi 7 saatin üzerinde olduğu görülmüştür. Öğrenciler e-spor oyun türü seçimlerinde 197 (%79,76) MOBA, 46 (%18,62) FPS, 4 (% 1,62) STRATEJİ oyun türünü seçtikleri görülmüştür. E-spor oyunlarına harcanan tutar (TL) ise 213'ü (%86,23) 0 ile 750 TL arasında, 19'u (%7,69) 751 ile 1500 TL, 4' ü (%1,62) 1501 ile 3000 TL, 11'i (%4,45) 3001 TL ve üzerinde harcama yaptıkları görülmüştür.

Tablo 3.2: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Eysenck Kişilik Anketine verdiği cevapların frekans dağılımı

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

Tablo 3.2 ele alındığında dışa dönüklük alt boyutunda yüzdeler olarak en çok ‘EVET’ cevabı verilmiştir. Yalan alt boyutunda yüzdeler olarak en çok ‘HAYIR’ cevabı

verilmiştir. Nörotisizm alt boyutunda yüzdeler olarak en çok ‘EVET’ cevabı verilmiştir. Psikotisizm alt boyutunda yüzdeler olarak en çok ‘EVET’ cevabı verilmiştir.

Tablo 3.3: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Eysenck Kişilik Anketinden elde edilen değişkenleri ortalama ve standart sapma değerleri

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

Tablo 3.3 ele alındığında Eysenck kişilik anketinin dışa dönüklük alt boyutu $\bar{X}=3.91\pm 1.89$, yalan alt boyutu $\bar{X}=3.02\pm 1.56$, nörotisizm alt boyutu $\bar{X}=3.09\pm 1.84$, psikotisizm alt boyutu $\bar{X}=1.86\pm 1.24$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.4: (devam ediyor) Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Envanterine verdiği cevapların frekans dağılımı

Alt Boyutlar	Anket Soruları	Tamamen Yanlış		Yanlış		Doğru		Tamamen Doğru	
		n	%	n	%	n	%	n	%
		Güven	1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	8	3.2	26	10.5	141	57.1
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.	13		5.3	64	25.9	111	44.9	59	23.9
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.	15		6.1	45	18.2	118	47.8	69	27.9
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.	3		1.2	45	18.2	138	55.9	61	24.7
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım	10		4	56	22.7	139	56.9	42	17
14. Baskı altında güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	5		2	33	13.4	133	53.8	76	30.8
Kontrol Soru	2. Kötü performans göstermekten endişelenirim.	59	23.9	124	50.2	47	19	17	6.9
	4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok endişelenirim.	57	23.1	114	46.2	62	25.1	14	5.7

	7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.	51	20.6	119	48.2	52	21.1	25	10.1
	9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.	30	12.1	119	48.2	72	29.1	26	10.5
Devamlılık	3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.	4	1.6	32	13	125	50.6	86	34.8
	8. Zor durumlarda vazgeçerim.	92	37.2	115	46.6	31	12.6	9	3.6
	10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	22	8.9	66	26.7	102	41.3	57	23.1
	12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.	5	2	46	18.6	129	52.2	67	27.1

Tablo 3.4 ele alındığında güven alt boyutunda yüzdeler olarak en çok tercih edilen cevap ‘‘Doğru’’ olurken yüzdeler olarak en az tercih edilen cevap ‘‘Tamamen Yanlış’’ olmuştur. Kontrol alt boyutunda yüzdeler olarak en çok tercih edilen cevap ‘‘Yanlış’’ olurken yüzdeler olarak en az tercih edilen cevap ‘‘Tamamen Doğru’’ olmuştur. Devamlılık altı boyutunda yüzdeler olarak en çok tercih edilen cevap ‘‘Doğru’’ olurken yüzdeler olarak en az tercih edilen cevap ‘‘Tamamen Yanlış’’ olarak seçilmiştir.

Tablo 3.5: Çalışmamıza katılan e-spor oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Envanterinden elde edilen değişkenleri ortalama ve standart sapma değerleri

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

Tablo 3.5 ele alındığında zihinsel dayanıklılık düzeyleri güven alt boyutunda $\bar{X}=3.00\pm 0.50$, kontrol alt boyutunda $\bar{X}=2.20\pm 0.59$, devamlılık alt boyutunda ise $\bar{X}=2.71\pm 0.35$ olarak bulunmuştur.

Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

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

Tablo 3.6: E-Sporculardan elde edilen kişilik ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler

E-Sporcular (n=247)	Güven	Kontrol	Devamlılık
Dışa Dönüklük	.309**	.078	.202**
Yalan	.081	-.207**	.080
Nörotisizm	-.023	-.331**	-.88
Psikotisizm	.126*	.173**	-.017

Tablo 3.6’da görüldüğü gibi dışa dönüklük ile güven ($r=.309$; $p=.000$), devamlılık ($r=.202$; $p=.001$) değerleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken yalan ile kontrol ($r=-.207$; $p=.001$) değerleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nörotisizm ile kontrol ($r=-.331$; $p=.000$) değerleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunurken psikotisizm ile güven ($r=.126$; $p=.048$) ve kontrol ($r=.173$; $p=.046$) değerleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer değişkenler ve demografik özellikler arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmada üniversitelerde elektronik spor ile ilgilenen üniversite takımındaki öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki durumun incelemesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören 247 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcılar üniversite takımları arasında müsabakalara katılanlardan oluştuğu için e-sporcu olarak adlandırılmıştır. Demografik bilgilere bakıldığı zaman aylık gelirleri çoğunlukla 0-750 (40,49) lira arasında değiştiği belirlenmiştir. Aynı zamanda e-spor oyunları için harcadıkları 0-750 (86,23) lira olduğu tespit edilmiştir. E-spor oynama süresinin 5-8 (44,13) yıl arasında olduğu bunun yanında günde 4-6 (38,87) saat aralığında olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan e-sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutuna verdikleri cevapların ortalaması 3.00 olarak tespit edilmiştir. Bu ortalama elektronik spor ile uğraşan sporcuların güven alt boyutunda doğru aralığında olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın sonuna göre, araştırmaya katılan e-sporcuların güven alt boyutundaki zihinsel dayanıklılıklarının iyi düzeyde olduğunu görülmektedir.

Araştırmaya katılan e-sporcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrol alt boyutuna verdikleri cevapların ortalaması 2.20 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, araştırmaya katılan e-sporcuların kontrol alt boyutundaki zihinsel dayanıklılıklarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda, e-sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık olan alt boyutuna verdikleri cevapların ortalaması 2.70 olarak saptanmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre, araştırmaya katılan e-sporcuların devamlılık alt boyutundaki zihinsel dayanıklılıklarının iyi düzeyde olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan e-sporcuların kişilik alt boyutlarından olan dışa dönüklük alt boyutuna verdikleri cevapların ortalaması 3.91 olarak tespit edilmiştir. Bu ortalamanın sonucuna bakıldığında e-sporcuların dışa dönüklük alt boyutundaki kişilik düzeylerinin iyi düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda, e-sporcuların kişilik alt boyutlarından olan nörotisizm alt boyutuna verdikleri cevapların ortalaması 3.09 olarak saptanmıştır. Bu ortalamanın sonucuna bakıldığında e-sporcuların nörotisizm alt boyutunun yüksek seviyede olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan e-sporcuların kişilik alt boyutlarından olan psikotizm alt boyutuna verdikleri cevapların ortalaması 1.86 olarak belirlenmiştir. Bu ortalamanın sonucuna bakıldığında e-sporcuların psikotizm alt boyutunun düşük seviyede olduğu görülmektedir.

Çalışmamıza katılan e-sporcuların kişiliğin alt boyutu olan dışa dönüklük ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven alt boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu çalışmaya göre dışa dönüklük seviyesi yüksek olan kişilerin güven duygusunun da yüksek olduğu saptanmıştır. Dışa dönüklük için sıcakkanlı, atılgan, rahat olmak ve sosyal ilişkilerde başarılı olabilmek durumlarını gerektirdiği için kişinin güven duygusu ile de paralel olarak arttığı yükseldiği görülmüştür.

Araştırmamıza katılan e-sporcuların kişiliğin alt boyutu olan dışa dönüklük ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık alt boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Çalışmamıza göre dışa dönüklük seviyesi yüksek olan kişilerin devamlılık durumunda da iyi bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Eysenck, dışadönükleri daha düşük uyarılma seviyesine sahip kişiler olarak tanımlıyor. Bu nedenle diğerleri için normal olan seviyeye çıkmak için biraz daha fazla çaba göstermeleri gerektiğini savunuyor; yeni tecrübe ve risk arayışı, yanlarında başkalarını isteme durumunu buna bağlıyordu. Aynı zamanda devamlılık kendi içinde mücadele etme, hemen pes etmeme, kararlı olma gibi durumları kapsadığı için dışa dönüklük ile paralel olarak arttığı belirlenmiştir.

Çalışmamıza katılan e-sporcuların zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile kişiliğin alt boyutu olan nörotizm arasında negatif anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu araştırmaya göre nörotizm kaygı, öfke, asabiyet gibi duygu durumlarını kapsadığı düşünüldükçe kontrolü dışında gerçekleşen olayların kişinin kendisinde yönetemediği durumların ortaya çıkmasına sebep olduğu ve bu yüzden negatif yönde bir artış sergilediği saptanmıştır.

E-sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven ve kişilik alt boyutlarından biri olan psikotizm arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmaya göre psikotizm güvensiz, mesafeli, duyarsız kişiler olarak nitelendirilirken güven duygusu kendi içerisinde sorumluluk alabilme, fırsatlar için kendisine zemin hazırlamak olduğu düşünüldüğünde e-sporcuların kendilerine güvenme konusunda ve sorumluluk alabilmekten kaçındıkları, kendilerini başka insanlara karşı mahcup hissetme duygusunu yaşamak istemedikleri için ortaya çıktığı düşünülmüştür. Psikotizmin zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarında biri olan kontrol ile de pozitif anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Empati eksikliği, saldırganlık ve asosyal gibi durumları içerdiğinde kendisini kontrol

edebilme durumlarında sorunlar yaşadığı, karşısındaki kişinin ne düşüneceğini veya ne hissedeceğini düşünmeden hareket edebileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda elektronik spor ile uğraşan öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde bir ilişki saptanmamıştır.

Yaptığımız çalışmalarda bazı açılardan branşlar ile benzerlik sonuçlar göstermektedir. Harmancı'nın (2019) çalışmasına göre bisikletçilerin zihinsel dayanıklılık alt boyutları üzerinden incelendiğinde güven alt boyutu ortalaması 3.03 çıkarken, bu çalışmada 3.00 olarak karşımıza çıkmıştır. Farklı şekillerde icra edilen branşlar olmasına rağmen güven alt boyutunda bakıldığında benzerlikler gösterdiğini söyleyebiliriz. Aynı zamanda bisikletçilerin zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrol alt boyutu ortalaması ele alındığı zaman 2.77 çıkarken, bu çalışmada 2.20 olarak saptanmıştır. Gündelik hayatında aktif bir rol oynayan insanların kendisini kontrol edebilme, karar verebilme mekanizmalarının daha bir yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ele alındığı zaman bisikletçilerin ortalaması 2.60 çıkarken, çalışmaya katılan e-sporcuların ortalaması 2,70 çıkmıştır. E-sporcular genellikle sorumluluk almak ve mücadeleyi devam ettirmek için bisikletçilerle neredeyse yakın ortalamalara sahip olsalar da daha düşük bir seviyede olduğu belirlenmiştir. E-sporcularda diğer branşlardaki sporcular gibi zihinsel dayanıklılıkları arasında genel olarak fark olmadığı görülmüştür.

Bir diğer çalışmada ise kişiliğin özelliklerinden biri olan mizah anlayışı stresli durumlara karşı mizahı olumlu bir şekilde kullanarak kaygı verici, olumsuz duyguları bastırabilme becerileri ile farklı şekilde stres yaratan durumlara karşı kişisel amaçlarına ulaşabilme becerisini de arttırabileceğini göstermektedir (Kuijper ve Leite, 2010). Yani sporcuların kişilik özelliklerinden biri olan mizahı kullanabilmesi başına gelen başarısızlıklara karşı yılmadan mücadeleye devam edebilmesine olanak sağlar. Baskı altındayken pozitif bir bakış açısını korumasına olanak sağlarken sorunlar, zorluklar, stres ve baskı altında kalma durumuyla karşılaştığında mücadele edebilme becerisi olan zihinsel dayanıklılığa olumlu bir yönde katkı sağladı görülmüştür (Clough ve Strycharczyk, 2012). Kişilerarası etkileşimi olumsuz bir yönde etkileyen, dışarıdan gelen kötü etkilere karşı daha açık olan ve stresle başa çıkmada daha başarısız olan sporcuları genellikle kişiliğin olumsuz mizah tarzına sahiptirler (Martin ve ark., 2003). Sporcuların baskı altında hissetmesi veya zorluklarla mücadele karşısında bir amaca ulaşmak için gösterdikleri tutum zihinsel dayanıklılığa ulaşabilmesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Middleton ve ark., 2011). Bu bağlamda baktığımız zaman stresli, sosyalleşme konusunda başarısız ve saldırgan olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumsuz yönde etkilendiği, dışa

dönüklüğü yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının olumlu yönde etkileneceği söylenebilir.

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

Zihinsel dayanıklılık kişilik ile ilişkisi ele alındığında baskılı ve stresli şartlar altındayken performansı negatif yönde etkilemesine izin vermeden, performansını sürdürdürebilmesi için müsabık oyunculara imkan tanımaktadır. Spor içerisinde zihinsel dayanıklılık sporcunun öz kontrolünün yüksek olması, başarılı olabilmek için kararlı bir iradeye sahip olması, risk alma durumunu orta seviye ile yüksek seviye arasında tutması gerektiğini, zor durumda ve güçlü bir baskı ile karşılaştığında duygularını kontrol edebilme yeteneği olarak anlatılmaktadır. Negatif durumlardan hızlı bir şekilde kurtulma veya toparlanma yeteneğini yansıtmaktadır (Jones ve ark 2002; Clough ve ark 2002; Bull ve ark 2005).

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

Müsabakalarda başarılı olabilmek için zihinsel dayanıklılığın yüksek olması beklenen bir özellik olmasının yanında sportif kendine güvenme durumu da performans ile ilişkilidir (Vealey 1998; Enderlin-Lampe 2002). Sportif kendine güvenin artması sporcuların zihinsel dayanıklılığının arttığını da göstermektedir. Kendine güvenebilmek kişiliğin temel

özelliklerinden biridir. Zihinsel dayanıklılıkta bu durum ile benzeşmektedir (Clough ve ark., 2002). Koşulların değişmesi sporcuların tepki şekillerinde de değişimlere neden olmaktadır (Jones ve ark., 1993). Sporcuların özellikle kişiliklerindeki etkenlerin zihinsel dayanıklılığın üzerinde etkili olabileceği gözlemlenmiştir. Literatürde bu konuda çalışma bulunmadığı için korelasyon bulgularına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

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

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

Yapılan bir diğer çalışma ise lig seviyelerine göre (1.Lig ve 2.Lig) inceleme yapıldığı zaman imgelemenin süper lig oyuncularında zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan güven ve kontrol boyutlarında güçlü bir etkiye sahip olduğu, özellikle devamlılık alt boyutuna bakıldığında en güçlü etkileri olduğu gözlemlenmiştir. İmgeleme becerisi arttıkça zihinsel dayanıklılığın boyutlarında da artış gözlemlendiği belirlenmiştir. Diğer bir açıdan incelendiğinde imgeleme zihinsel dayanıklılığın bütün boyutlarında etki gösterdiği ama süper ligde devamlılık, 1.ligde ise kontrol alt boyutunda bu etkinin görülmemeye başladığı söylenebilir (Bozlar, 2020). Bu açıdan baktığımız zaman branşlar ligler arasında farklılık gösterebiliyorsa elektronik sporun kendi ligleri arasında ve oyun türlerine göre de farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Oyun türlerinde farklılık gösterebileceğini düşündüren esas nokta ise ligler yükseldikçe oyuncunun üzerindeki baskının artmasından kaynaklanmaktadır.

Çünkü elektronik sporun bazı türleri takım halinde uygulanırken bazıları ise tek başına takım için mücadele etmeyi gerektirmektedir.

Süper lig ve 2.lig düzeyindeki sporcuların imgeleme kullanımını arttıkça hedeflerine ulaşmak için mücadelelerindeki devamlılıklarında azalma meydana geldiği ve tüm lig oyunlarına bakıldığı zaman baskı altında ve zor durumlarda kaldığında kontrolünü ve soğukkanlılığını kaybetmeye başladığı görülmüştür (Bozlar, 2020). Aynı şekilde çalışmamızda elektronik spor ile uğraşan kişilerinde baskı altındayken kontrollerini kaybettiği görülmüştür. Zihinsel dayanıklılığın her sporcu için farklı branşlarda uğraşıyor olsa bile gerekli olduğu bunun üzerine çalışmalar yapılması gerekmektedir.

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

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

Wieser ve Thiel (2014) yaptıkları çalışmada milli olan sporcuların milli olmayan sporcularla kıyaslandığı zaman zihinsel dayanıklılığı daha yüksek seviyede olduğunu belirtmişlerdir. Erdoğan ve Kocaekşi (2015) yaptıkları çalışmada milli olan kişilerin zihinsel dayanıklılıklarına pozitif yönde bir etki gösterip, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin artmasını sağlan bir durum olduğunu göstermişlerdir. Orhan (2018) yaptığı araştırmada sporcuların branşlarının kontrol ve devamlılık seviyelerinde değişiklik göstermediğini fakat takım sporcusu olan kişilerde güven seviyesi ele alındığında bireysel sporcular ile karşılaştırıldığı zaman daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bizim çalışmamızdaki

kişilerin üniversitelerin takımlarında mücadele eden kişilerden oluştuğunu düşündüğümüz zaman, liglere çıkmaları daha üst düzey takımlarda yer almaları zihinsel dayanıklılığına etkide bulunacağı varsayılmaktadır.

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

Akılveren (2017) yaptığı çalışmada spor deneyim süresinin sporcularda güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermediğini fakat spor geçmişi 5 yıl ve üzerinde olan sporcularda devamlılık boyutunda bakıldığı zaman 5 yılın altında spor geçmişi olan kişiler ile kıyaslandığında daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Maraşlı (2018) yaptığı çalışmada ise hentbolu 4 yıl ve üzerinde oynayan kişilerde zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan kontrol, güven ve devamlılık seviyelerinin, 3 yıl ve daha az süredir oynayan kişiler ile kıyaslandığında daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Türkoğlu (2019) araştırmasında ise lisanslı sporcuların deneyim sürelerine göre güven ve kontrol düzeylerde farklılık olmadığı fakat 10 – 20 yıl arasında lisanslı olarak teakwondo yapan sporcuların devamlılık seviyelerinde 1-9 yıl arasında lisanslı olarak teakwondo yapan sporcular ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda üniversite takımlarında oynayıp deneyim kazanan sporcuların ileriki yıllarda zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan devamlılık seviyelerinde de artış görülebileceği liglerde veya uluslararası müsabakalara girebilecek duruma geldiklerinde pozitif yönde ilerleme kaydetmiş olacakları düşünülmüştür.

Yıldız (2017) yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi sporcunun başarısının artmasına sebep olacağını göstermiştir. Kurtulget ve ark., (2018) tarafından

yapılan bir araştırmada sporcularının antrenman esnasında ve spor müsabakası esnasında karşılaştıkları olumsuz durumlarda bile zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler başarı için gereken performansı sergilemek için duygularını kontrol altına alıp mücadele edebileceklerini belirtmişlerdir. Temel ve Karharman (2019) yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık ve pozitif algı arasında buldukları sonuç pozitif yönde çıkmıştır. Tekin ve Sanioğlu (2004) araştırmalarında üniversitelerdeki beden eğitimi bölümüne girmek için parkur sınavlarına katılan adayların, başarılı olabilmek için fizyolojik etkenler kadar psikolojik etkenlerinde yeterli seviyede olması gerektiğini ve bu durumun adayların başarılarına katkıda bulunduğunu göstermiştir. Fizyolojik olarak hazır olmanın yanında zihinsel olarak da hazır olmak gerektiği ve kişinin kendisini motive edebilmesi başarıya ulaşmasında yardımcı olacağı görülmüştür. Her spor fiziksel yeterlilik istede zihinsel olarak hazır olanların pozitif yönde etki alabileceğinden dolayı sporcuların zihinsel dayanıklılık üzerine çalışmalar yapması ve kendini bu yönde geliştirmesi gerektiği düşünülmektedir.

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

Müsabakalar esnasında sporcular üzerinde hem baskı oluştururken hem de psikolojik olarak olumsuz yönde bir gerilim (endişe, kayęı vb.) yarattığından dolayı sporcuların ihtiyacı olan psikolojik durumunu güçlü bir seviyede tutmak ve müsabaka esnasında karşına çıkan zorluklara karşı en iyi tepkiyi verebilmesi için yeteneğinin yeterli seviyede olması gerekmektedir. Bunun sonucunda zihinsel dayanıklılığın önemi görülmektedir (Doğan, 2015). Kişiliğin alt boyutlarından olan nrotisizme karşı zihinsel dayanıklılık çalışmalarının pozitif etkileri olacağı söylenbilir.

5.2 Sonuçlar

Bu çalışmada tüm E-Sporculardan elde edilen tanımlayıcı istatistiksel sonuçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde 106'sının (%42,91) 18-20 yaş, 132'sinin (%53,44) 21-25 yaş, 9'unun (%3,64) 26 ve üzeri olduğunu bulunmuştur.
2. Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları incelendiğinde 95'nin (%38,46) birinci sınıf, 66'sının (%26,72) ikinci sınıf, 32'sinin (%12,96) üçüncü sınıf, 35'nin (%14,17) dördüncü sınıf, 19'nun (%7,69) dördün üzerinde olduğunu bulunmuştur.
3. Öğrencilerin aylık gelir düzeyine bakıldığında 100'nün (%40,49) 0 ile 750 TL arasında, 86'sının (%34,82) 751 ile 1500 TL arasında, 41'nin (%16,60) 1501 ile 3000 TL arasında, 20'sinin (%8,1) 3000 TL'den daha fazla aylık geliri olduğunu bulunmuştur.
4. Öğrencilerin e-spor oynama süreleri (yıllık) incelendiğinde 41'inin (%16,6) 1 ile 4 yıl arasında, 109 (%44,13) öğrenci 5 ile 8 yıl arasında, 97 (%39,27) öğrenci 8 yıldan fazla olduğunu bulunmuştur.
5. Günlük e-spor oynama süreleri (saat) 76 kişi (%30,77) 1 ile 3 saat, 96 kişi (%38,87) 4 ile 6 saat, 75 (%30,36) kişi 7 saatin üzerinde olduğunu bulunmuştur.
6. Öğrenciler e-spor oyun türü seçimlerinde 197 (%79,76) MOBA, 46 (%18,62) FPS, 4 (% 1,62) STRATEJİ oyun türünü seçtikleri bulunmuştur.
7. E-spor oyunlarına harcanan tutar (TL) ise 213'ü (%86,23) 0 ile 750 TL arasında, 19'u (%7,69) 751 ile 1500 TL, 4'ü (%1,62) 1501 ile 3000 TL, 11'i (%4,45) 3001 TL ve üzerinde harcama yaptıkları bulunmuştur.
8. E-Sporcularda eysenck kişilik anketinin dışa dönüklük alt boyutu $\bar{X}=3.91\pm 1.89$, yalan alt boyutu $\bar{X}=3.02\pm 1.56$, nörotisizm alt boyutu $\bar{X}=3.09\pm 1.84$, psikotisizm alt boyutu $\bar{X}=1.86\pm 1.24$ olarak bulunmuştur.
9. E-Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyleri güven alt boyutunda $\bar{X}=3.00\pm 0.50$, kontrol alt boyutunda $\bar{X}=2.20\pm 0.59$, devamlılık alt boyutunda ise $\bar{X}=2.71\pm 0.35$ olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada tüm E-Sporculardan elde edilen ilişki sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve dışa dönüklük, yalan, nörotizm ve psikotisizm özellikleri arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

2. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile dışa dönüklük özellikleri arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.
3. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların güven ile psikotizm özellikleri arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.
4. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile yalan özellikleri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.
5. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile nörotizm özellikleri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.
6. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların kontrol ile psikotizm özellikleri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.
7. Üniversitelerde elektronik spor oyunları oynayan e-sporcuların devamlılık ile dışa dönüklük özellikleri arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

5.3. Önerileri

Çalışmanın bulgularına bakıldığında zaman zihinsel dayanıklılık ile kişilik özelliklerinin önemli bir şekilde örtüştüğü görülmektedir. Çalışma genellikle erkek katılımcıların sayısının yüksek olmasından dolayı kadınlar ile ilgili tam bir veri elde edilememiş, diğer çalışmalara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın genellikle cinsiyetler arası çok farklılık göstermemiş olmasına rağmen daha geniş bir örneklem grubu oluşturularak incelenmesi önerilmektedir.

Yeni gelişmekte olan bir branş olduğu için ve literatürde fazla çalışma yapılmadığından dolayı kişilik ve zihinsel dayanıklılık açısından profesyonel olarak spor branşları ile uğraşan kişiler üzerinde de çalışmalar yapılması gerekmektedir.

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

KAYNAKLAR

- Adamus, T. (2012). "Playing Computer Games As Electronic Sport Search Of A Theoretical Framework For A New Research Field," In Computer Games And New Media Cultures: A Handbook Of Digital Games Studies, Eds J. Fromme And A. Unger (Dordrecht: Springer), S. 477-490
- Akçetin, E., Celik, U., Yaldır, A., & Herand, D. (2017). Dijital Oyunlar Ve İstihdam: Türkiye İçin Öneriler. *Girişimcilik İnovasyon Ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 136-153.
- Akgöl, Oğuzcan (2019). Spor Endüstrisi ve Dijitalleşme: *Türkiye’de Espor Yapılanması Üzerine Bir İnceleme*. TRT Akademi Sayı:8, 208-223. ISSN 2149-9446.
- Akılveren P. (2017). Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış) , Akdeniz Üniversitesi, Antalya*
- Akif, A. K. T. O. (2011). Kişilik Oluşumunda Dinin Rolü. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 191-217.
- Akiskal, H. S. (1992). Comorbidity Of Depression And Personality Disorders: Focus On So-Called Borderlines. *European Neuropsychopharmacology*, 2(3), 207-208.
- Altınköprü, T. (2005). Şahsiyet Analizi. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Altıparmak Y. (2019) *Temaslı ve Temasız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s. 7-8.
- Anne F, Peter M, Julie W. Measuring Psychopathology. New York: Oxford University Press; 2002.
- Apaydın, H. (2001). *Kişilik Özelliklerinin Dini Tutum Ve Davranışlara Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Argan M, Özer A, Akın E. Elektronik Spor: Türkiye’deki Siber Sporcuların Tutum Ve Davranışları. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknoloji Dergisi*, 1(2), S. 1-11.
- Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Şafak, C., Alkın, T., Akdede, B. B., ... & Cimilli, C. (2005). Mizaç Ve Karakter Envanteri’nin Türkçe Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 190-204.

- Ashton, M. C., & Lee, K. (2001). A Theoretical Basis For The Major Dimensions Of Personality. *European Journal Of Personality*, 15(5), 327-353.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. *Rewiews, Cases And Hypotheses In Psychiatry Rchp*, 2(1-2), 7-18.
- Atkinson, R., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Lutz, C. (1987). *Atkinson & Hilgard's Introduction To Psychology*.
- Avila, C., & Parcet, M. A. (2001). Personality And İnhibitory Deficits İn The Stop-Signal Task: The Mediating Role Of Gray's Anxiety And İmpulsivity. *Personality And Individual Differences*, 31(6), 975-986.
- Aydın, F. A. (2020). Taekwondocularıda Zihinsel Dayanıklılık ve Kendinle Konuşmanın Şişmanlık Hakkındaki Konuşma Düzeyine Etkisi, *Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya*
- Aygün, A. (2000). Kişilik Psikolojisi ve Dindarlık. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya*
- Aytaç, S. (2001). Örgütsel Davranış Açısından Kişiliğın Önemi. *Isguc The Journal Of Industrial Relations And Human Resources*, 3(1).
- Bozlar, V. (2020). Profesyonel Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İngeleme ve Takım Bütünlüğü Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale, 85 s.*
- Berne, E. (2001). *Hayat Denen Oyun*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Berner, C., Brockman, G., Chan, B., Cheung, V., Dębiak, P., Dennison, C., ... & Zhang, S. (2019). Dota 2 With Large Scale Deep Reinforcement Learning.
- Beşler, H. K. (2020). Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi. *Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir*.
- Bingjun G, Mingxue L. Study On The Development Of E-Sports And Its Athletes Selecting. *Jilin Sport Coll Journals*, 23(1) S. 70–71.
- Boeree, C. G. (2014). *Early Medicine And Physiology*.
- Borowy, M. (2012). *Public Gaming: Esport And Event Marketing İn The Experience Economy* (Doctoral Dissertation, Communication, Art & Technology: School Of Communication).
- Borowy, M. And D. Jin. (2013). Pioneering E-Sport: The Experience Economy And The Marketing Of Early 1980s Arcade Gaming Contests. *International Journal Of Communicating 7*: 2254–74. University Of Southern California.
- Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P. J., ... & Holsboer-Trachsler, E. (2014). Adolescents With Greater Mental Toughness Show Higher

- Sleep Efficiency, More Deep Sleep And Fewer Awakenings After Sleep Onset. *Journal Of Adolescent Health*, 54(1), 109-113.
- Buckingham, R. M. (2002). Extraversion, Neuroticism And The Four Temperaments Of Antiquity: An Investigation Of Physiological Reactivity. *Personality And Individual Differences*, 32(2), 225-246.
- Bull, S. Shambrook C., James W., Brook J., (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17, s. 209-227
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (1. Baskı) (İ. Deniz Ve E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaktüs.
- Burns, T. (2014). 'E-Sports' Can Now Drop The 'E'. 24.07.2017 tarihinde <https://www.Aljazeera.com/indepth/opinion/2014/07/Esports-Can-Now-Drop-E-2014724112549724248> adresinden alındı
- Caligor, E., Kernberg, O. F., Clarkin, J. F., & Yeomans, F. E. (2018). Psychodynamic Therapy For Personality Pathology: Treating Self And Interpersonal Functioning. *American Psychiatric Publishing*.
- Cattell, R. B., Eber, H. W., & Tatsuoka, M. M. (1970). Handbook For The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 Pf): In Clinical, Educational, Industrial, And Research Psychology, For Use With All Forms Of The Test. Institute For Personality And Ability Testing.
- Cherry K. (2019) What Is Personality And Why Does It Matter?, Medically Reviewed By Steven Gans, Md On November 03.
- Claypool, M. (2005). The Effect Of Latency On User Performance In Real-Time Strategy Games. *Computer Networks*, 49(1), 52-70.
- Cloninger, C. R. (1986). A Unified Biosocial Theory Of Personality And Its Role In The Development Of Anxiety States. *Psychiatric Developments*, 3(2), 167-226.
- Cloninger, C. R. (1987). A Systematic Method For Clinical Description And Classification Of Personality Variants: A Proposal. *Archives Of General Psychiatry*, 44(6), 573-588.
- Cloninger, C. R., Bayon, C., & Svrakic, D. M. (1998). Measurement Of Temperament And Character In Mood Disorders: A Model Of Fundamental States As Personality Types. *Journal Of Affective Disorders*, 51(1), 21-32.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A Psychobiological Model Of Temperament And Character. *Archives Of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.
- Cloninger, S. C. (2004). Theories Of Personality.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. *Solutions In Sport Psychology*, 32-43.
- Clough P, Strycharczyk D. (2012). Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others. London; Kogan Page.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development And Maintenance Of Mental Toughness: Perceptions Of Elite Performers. *Journal Of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cowden, R. G. (2016). Competitive Performance Correlates Of Mental Toughness In Tennis: A Preliminary Analysis. *Perceptual And Motor Skills*, 123(1), S. 341-360.
- Crowley, B. J., & Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness And Adjustment To Life Events In Adulthood. *Journal Of Adult Development*, 10(4), S. 237-248.
- Crust, L. (2007). Mental Toughness in Sport A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 5, S. 270-290
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental Toughness In Higher Education: Relationships With Achievement And Progression In First-Year University Sports Students. *Personality And Individual Differences*, 69, S. 87-91.
- Cunningham, G. B., Fairley, S., Ferkins, L., Kerwin, S., Lock, D., Shaw, S., & Wicker, P. (2018). Esport: Construct Specifications And Implications For Sport Management. *Sport Management Review*, 21(1), S. 1-6.
- Cüceloğlu, D. (1997). İnsan Ve Davranışı:Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, D. (1998). İnsan Ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1998). İnsan Ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 8. Bs.
- Davies, B., Headleand, C. J., & Hicks, K. (2020). Exploring The Impact Of Gender On Character Mechanics İn Multiplayer Online Battle Arena (Moba) Games. *In 2020 International Conference On Cyberworlds (Cw)* S. 71-78. Ieee.
- Deen G, Hammer M, Bethencourt J, Eiron I, Thomas J, Kaufman J. (2006) Running Quake Iı On A Grid. *Ibm Syst J.*, 45, S. 21-44.
- Demir, P. Ve Çelebi, M. (2019) Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 5(2), s. 188-199.
- Deniz, D., & Ünsal, P. (2010). İşyerinde Yıldırma Algısında Dışadönük Ve Nevrotik Kişilik Yapıları İle Cinsiyetin Rolü. *Isıuc The Journal Of Industrial Relations And Human Resources*, 12(1), 29-44.
- Doğan O, 2015. Spor Psikolojisi. Üçüncü Basım, Ankara, Detay Yayıncılık.
- Dubrin, A. (1994). Applying Phsicology: Individual And Organizational Effectiveness. New Jersey: Prentice Hall.

- Durak, M. (2002). *Predictive Role Of Hardiness On Psychological Symptomatology Of University Students Experienced Earthquake*. Unpublished Master Thesis, The Middle East Technical University, Ankara.
- Ekmekçi, R. (2008). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönelimsel Uygulamaların Geliştirilmesi *Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu*.
- Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (1 b.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Enderlin-Lampe S. (2002). Empowerment: Teacher Perceptions, Aspiration Sandefficacy. *Journal of Instructional Psychology*. 29(3):139- 146.
- Erden M, Akman Y. (2005). Gelişim Ve Öğrenme. 14. Baskı. Ankara: *Arkadaş Yayınları*.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science*, 2015; 7(2), 57-64.
- Erikson, S. M. E. (2007). Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Kimlik. Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları (Eds As Aysev, Y Taner), 23-37.
- Evans, I. R. (1999). Jean Piaget, İnsan Ve Fikirleri, Genetik Epistemoloji,(Çev.). Şebnem Çiftçioğlu, Ankara: Doruk Yayınları.
- Ewen, R. B. (2003). An Introduction To Theories Of Personality (6th Ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Ewen, R. B. (2003). An Introduction To Theories Of Personality. 7th. Mahwah, New Jersey.
- Eysenck HJ. (1947). Dimensions Of Personality. New York: Praeger.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). Manual Of The Eysenck Personality Questionnaire (Junior & Adult). Hodder And Stoughton Educational.
- Fişek K. (1982) Devlet Politikası Ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada Ve Türkiye’de Spor Yönetimi, Ankara, *A.Ü.S.B.F. Yayınları*, 135.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute To Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? The Roles Of Appraisal And Coping. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(4), 687.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839.
- Frank, M. N. (1998) Psychology Basics (Magill’s Choice). California: *Salem Press*, Inc.
- Franken, I. H. (2002). Behavioral Approach System (Bas) Sensitivity Predicts Alcohol Craving. *Personality And Individual Differences*, 32(2), 349-355.
- Fromm, E. (1992). Sevgi ve Şiddetin Kaynağı. Ankara: Öteki Yayınevi.
- Funk, D. C. , Pizzo, A. D. , & Baker, B. J. (2018). Esport Management: Embracing Esport Education And Research Opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), S. 7–13.

- Goldberg, A.S. (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps Mental Toughness and Peak Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goodworth, C. T. (1988). *The Secrets Of Successful Leadership And People Management*. Heinemann Professional.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics And Their Development In Olympic Champions. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., ve Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1 (4): 293- 308.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2003). Breaking The Stereotype: The Case Of Online Gaming. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact Of The Internet, Multimedia And Virtual Reality On Behavior And Society*, 6(1), S. 81–91.
- Gucciardi, D. F. (2016). Mental Toughness As A Moderator Of The Intention–Behaviour Gap In The Rehabilitation Of Knee Pain. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 19(6), 454-458.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding The Coach's Role In The Development Of Mental Toughness: Perspectives Of Elite Australian Football Coaches. *Journal Of Sports Sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Guttman, A. (2004), *From Ritual To Record – The Nature Of Modern Sports*, Columbia University Press, New York.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz Ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Haan, N., Millsap, R., & Hartka, E. (1986). As Time Goes By: Change And Stability In Personality Over Fifty Years. *Psychology And Aging*, 1(3), 220-232.
- Hamari, J. And Sjöblom, M. (2017), “What Is Esports And Why Do People Watch It?”, *Internet Research*, Vol. 27 No. 2, S. 211-232
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness And The Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress, And Coping*, 16(2), 167-184.
- Harman, F. (2019). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Bisiklet Sporcuları Üzerine Bir Çalışma. *Yüksek Lisans (yayımlanmamış) Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
- Harmon-Jones, E., & Allen, J. J. (1997). Behavioral Activation Sensitivity And Resting Frontal Eeg Asymmetry: Covariation Of Putative İndicators Related To Risk For Mood Disorders. *Journal Of Abnormal Psychology*, 106(1), 159.
- Hazar, Ç. (2006). Kişilik ve İletişim Tipleri. *Selçuk İletişim*, 4(2), 125-140.

- Hekim M. (2015) Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesinde Fiziksel Aktivite Ve Sporun Önemi. *Journal Of International Social Research*, S. 8-37.
- Hemphill, D. (2005). Cybersport. *J. Philos. Sport* 32, 195–207.
- Hjorth, L., & Chan, D. (Eds.). (2009). *Gaming Cultures And Place In Asia-Pacific. Routledge.*
- Holden, J. T., Kaburakis, A., & Rodenberg, R. (2017). The Future Is Now: Esports Policy Considerations And Potential Litigation. *Journal Of Legal Aspects Of Sport*, 27(1), S. 46–78.
- Hollist Ke. (2015). Time To Be Grown-Ups About Video Gaming: The Rising Esports Industry And The Need For Regulation. *Ariz Law Review*, 57(3), S. 12.
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness And Health: A Critique And Alternative Approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 53(3), 518-530.
- İnanç By, Yerlikaya Ee. (2014). Araştırma Odaklı Kuramlar. In: Kişilik Kuramları. Ankara: Pegem Akademi. P. 245–85.
- Jenny Se (2016) , Manning Rd, Keiper Mc, Olrich Tw. Virtual (Ly) Athletes: Where Esports Fit Within The Definition Of “Sport.”, 69(1), S 1–18
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual (Ly) Athletes: Where Esports Fit Within The Definition Of “Sport”. *Quest*, 69(1), S. 1–18
- Jin, D. Y. (2010). Korea's Online Gaming Empire. *The Mit Press.*
- Jonasson, K., & Thiburg, J. (2010). Electronic Sports And Its Impact On Future Sports. *Sport In Society* 13(2), 287-299.
- Jones G, Swain ABJ, Hardy L. (1993). Intensity and Direction Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationships With Performance. *Journal of Sport Sciences*. 11: s. 525-532.
- Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, (2007). A Framework of Mental Toughness in The World’s Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Just, H. D. (1999). Hardiness: Is It Still A Valid Concept?.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping And Coping Effectiveness In Sport. *Personality And Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Karanci, A. N., Dirik, G., & Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kisilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kisaltılmış Formunun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 254-61.

- Knust, S., Laguerre, K., Wrisberg, C., King, C., & Berggrun, N. (2014). Preliminary Evidence For A Relationship Between Mental Toughness And Quality Of Life For Ncaa Division-I Student-Athletes. *Athletic Insight*, 6(2), 173.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality And Social Resources İn Stress Resistance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality And Constitution As Mediators In The Stress-Illness Relationship. *Journal Of Health And Social Behavior*, 368-378.
- Kobasa, Sc, Maddi Sr, Kahn S. (1982). Hardiness And Health: A Prospective Study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 42, 168-177.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (17. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köse, S., Sayar, K., Ak, İ., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kirpınar, I., ... & Cloninger, C. R. (2004). Mizaç Ve Karakter Envanteri (Türkçe Tcı): Geçerlik, Güvenirliği Ve Faktör Yapısı. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 14(3).
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness And Its Influence On Performance Outcomes Among Wushu Athletes. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 6(Cssı-2), 28.
- Kuiper NA, Leite C. (2015). Personality and social sciences personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*. 51. s. 115-122.
- Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurtay, M. (2018). Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye.
- Kurtulget, E., Kaplan, G., Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi* 2018; 2(2);82-91.
- Kuss, D.J., Ve Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review Of Empirical Research. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 10(2), S. 278–296.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Yamase, H. (2003). Psychological Hardiness, Workplace Stress And Related Stress Reduction Strategies. *Nursing & Health Sciences*, 5(2), 181-184.

- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality And Susceptibility To Positive And Negative Emotional States. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(1), 132.
- Larstone, R. M., Jang, K. L., Livesley, W. J., Vernon, P. A., & Wolf, H. (2002). The Relationship Between Eysenck's Pen Model Of Personality, The Five-Factor Model Of Personality, And Traits Delineating Personality Dysfunction. *Personality And Individual Differences*, 33(1), 25-37.
- Lewis, C. A., Francis, L. J., Shevlin, M., & Forrest, S. (2002). Confirmatory Factor Analysis Of The French Translation Of The Abbreviated Form Of The Revised Eysenck Personality Questionnaire (Epqr-A). *European Journal Of Psychological Assessment*, 18(2), 179.
- Li, R. (2016). *Good Luck Have Fun: The Rise Of Esports*. New York: *Skyhorse Publishing*.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental Toughness In Sport. *German Journal Of Exercise And Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Llorens, M.R. (2017), “Esport Gaming: The Rise Of A New Sports Practice’ Sport”, *Ethics And Philosophy*, 11 (4), S. 464-476.
- Lloyd, P. (1990). *Introduction To Psychology*. Newyork: W.Collins Publication.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Ma: *S Greene Press*.
- Lowe, E. (2013). Which Mental Toughness Characteristics Are Most Effective In Aiding The Injury Rehabilitation Process In Cricketers?.
- Lynam, D. R., & Widiger, T. A. (2001). Using The Five-Factor Model To Represent The Dsm-Iv Personality Disorders: An Expert Consensus Approach. *Journal Of Abnormal Psychology*, 110(3), 401.
- Maddi, S. R. (1999). The Personality Construct Of Hardiness: I. Effects On Experiencing, Coping, And Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 51(2), 83.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization Of Existential Courage. *Journal Of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298.
- Maddi, S. R. (2012). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. Springer Science & Business Media.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The Personality Construct Of Hardiness, Iii: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, And Performance. *Journal Of Personality*, 74(2), 575-598.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind Over Matter: The Development Of The Mental Toughness Scale (Mts). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.

- Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The Effects Of Sleep Extension On The Athletic Performance Of Collegiate Basketball Players. *Sleep*, 34(7), 943-950.
- Maraşlı, H. (2018). Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya*.
- Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, Gray J, Weir K. (2003). Individual Differences of Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-being: Development of The Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 37: s. 48–75.
- Martoncik, M. (2015). E-Sports: Playing Just For Fun Or Playing To Satisfy Life Goals? *Computers in Human Behavior*., 48, S. 208-211.
- McAdams, D. P. (1996). Alternative Futures For The Study Of Human Individuality. *Journal Of Research In Personality*, 30(3), 374-388.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). Kişilik Ve Din. İstanbul: *Dem Yayınları*.
- Meissever W. (2007). Kişilik Ve Psikopatoloji Kuramları. In: Sadock B, Sadock H, Editors. Comprehensive Textbook Of Psychiatry. 8. Baskı. *Güneş Tıp Kitabevleri*. P. 2063–2014.
- Middleton SC, Martin AJ, Marsh HW. (2011). Development and Validation of The Mental Toughness Inventory (MTI). In: Gucciardi DF, Gordon S, eds. Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research. London Routledge. s. 91-107.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study Of Mental Toughness In Elite Athletes [R].
- Montag, C., Flierl, M., Markett, S., Walter, N., Jurkiewicz, M., & Reuter, M. (2011). Internet Addiction And Personality İn First-Person-Shooter Video Gamers. *Journal Of Media Psychology: Theories, Methods, And Applications*, 23(4), 163.
- Moore, K. (2017). The Rise İn College Esports Scholarships. *The Esports Observer*.
- Muller-Lietzkow J. (2006) Sport I Jahr 2050: E-Sport! Oder: Ist E-Sport Sport? *Medien + Erziehung*, 6 S.102–112.
- Newell, A. (2018). How Much Money Does Faker Make? We Break It Down. Ekim 24, 2018 tarihinde <http://www.dotesports.com>. Adresinden alındı
- Newzoo, B. V. (2019). Newzoo Global Games Market Report 2018.
- Newzoo. (2017). 2017 *Global Esports Market Report*.
- Narimani, M. and Ghaffari, G, (2007). The Comparison Of Aggression And Mental Toughness Between Martial Athletes: Football Players And Non-Athletes. *6th International Congress On Physical Education And Sport Sciences*.

- Okday, H. (2007). İlköğretim Ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Motivasyonu Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Orhan, S. (2018). Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Öztürk Mo, Uluşahin A (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 14. Baskı, Ankara, *Nobel Tıp Kitabevleri*, S.421.
- Paszowska-Rogacz, A., & Kabzinska, Z. (2012). Applications Of Kelly's Personal Construct Theory To Vocational Guidance. *Online Submission*, 2(7), 408-421.
- Peke, K. (2020). Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.*
- Pervin, L. A. (1994). A Critical Analysis Of Current Trait Theory. *Psychological Inquiry*, 5(2), 103-113.
- Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental Toughness, Social Support, And Athletic Identity: Moderators Of The Life Stress–Injury Relationship In Collegiate Football Players. *Sport, Exercise, And Performance Psychology*, 3(1), 13.
- Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2008). The Development Of Personality Traits In Adulthood.
- Robinson, D. L. (2001). How Brain Arousal Systems Determine Different Temperament Types And The Major Dimensions Of Personality. *Personality And Individual Differences*, 31(8), 1233-1259.
- S.E. Jenny, R.D. Manning, M.C. Keiper, T.W. Olrich, (2017). Virtual (Ly) Athletes: Where Esports Fit Within The Definition Of “Sport”, *Quest*, 69(1), S. 1-18.
- Sarnelli, G., Vandenberghe, J., & Tack, J. (2004). Visceral Hypersensitivity İn Functional Disorders Of The Upper Gastrointestinal Tract. *Digestive And Liver Disease*, 36(6), 371-376.
- Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 (2012). Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (6) s. 123-135.
- Schmeck, K., Schlüter-Müller, S., Foelsch, P. A., & Doering, S. (2013). The Role Of Identity İn The Dsm-5 Classification Of Personality Disorders. *Child And Adolescent Psychiatry And Mental Health*, 7(1), 1-11.
- Schopenhauer, A., Van Schiller, W. F., Jung, C. G., & Spranger, E. (2005). Kişilik: Oluşumu ve Sorunları. *İz Yayınları*, İstanbul.
- Segal, D. (2014). Behind League Of Legends, E-Sports’s Main Attraction. *New York Times*.

- Senemoğlu, N. (2000). Gelişim Öğrenme Ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya.[Development, Learning And İstruction].
- Seo, Y. (2015). Professionalized Consumption And Identity Transformations İn The Field Of Esports. *Journal Of Business Research*, 69 (1), S. 264–272.
- Sır, N. ř. (2016). Öğretmen Adaylarının 5 Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Snavely, T. L. (2014). *History And Analysis Of Esport Systems* (Doctoral Dissertation).
- Sorokanich, B. (2014). South Korean University Now Accepts Gamers As Student Athletes. Gizmodo.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., Mcgeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental Toughness İn Education: Exploring Relationships With Attainment, Attendance, Behaviour And Peer Relationships. *Educational Psychology*, 35(7), 886-907.
- Stamp, E., Crust, L., & Swann, C. (2015). The Impact Of Mental Toughness On Lifestyle Choices In University Students.
- Strelau, J. (1997). The Contribution Of Pavlov's Typology Of Cns Properties To Personality Research. *European Psychologist*, 2(2), 125.
- Suits, B. (2007). Suits The Elements Of Sport W. Morgan (Ed.), *Ethics In Sport* (2nd Ed.), *Human Kinetics* , Champaign, S. 9-19
- şahin N. (1998) Stresle Başa Çıkma. Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*
- şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), s. 243-254.
- Tatar, A. (2009) Beş Faktör Kişilik Modeline Dayalı Olarak Sporcu Kadın Ve Erkeklerin Kişilik Profillerinin Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe *Journal. Of Sport Sciences*, 20(2), 70-79.
- Tatlilioğlu, K. (2013). Beş Faktör Kişilik Kuramı Bağlamında Kişilik Kavramına Genel Bir Bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (Busbed)*, 3(6), 128-146.
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması Ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Tekin, M. ve Sanioğlu A. (2004). Selçuk Üniversitesi Karaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu Kazanan ve Kazanamayan Adayların Başarılarının ve Başarısızlıklarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı.12.

- Temel, V. ve Karharman, A. (2019). Hentbol Oyuncularının Pozitif Algı Düzeylerinin ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:21, Sayı:2, ISSN: 1302-2040*.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. *Doktora Tezi (yayımlanmamış)*. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thomas, J. C., & Segal, D. L. (Eds.). (2006). Comprehensive Handbook Of Personality And Psychopathology, *Personality And Everyday Functioning* (Vol. 1). John Wiley & Sons.
- Thombs, S. (1997). People In Organizastions, An Active Learning Approach. Malden: *Blackwell Business Publications*.
- Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ*.
- URL-1 (2019) <https://nomoreharm.com.au/> 5 Factors That Affect Your Mental Health. (01. 01. 2019).
- Uluğ, B. (1990). Depresif Bozukluklarda Kişilik Özellikleri. *Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilimdalı. Ankara*.
- Usta, H., Güleç, H., Hariri, A. G. ve Güleç, M. (2015). Bipolar Bozuklukta B Kümesi Kişilik Bozukluğu Eş Tanısı Varlığının Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), s. 247- 254.
- Üçüncüoğlu, M., & Çakır, V. O. (2017). Modern Spor Kulüplerinin Espor Faaliyetlerine İlgi Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 34-47.
- Vealey RS, Hayashi SW, Garner HM, Giacobbi P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization an Dinstrument Development. *Journal of Sportand Exercise Psychology*. 20 (1):54-80.
- Vivien, B. B. (2020). *Features And Performance Of Sarsa Reinforcement Learning Algorithm With Eligibility Traces And Local Environment Analysis For Bots In First Person Shooter Games* (Doctoral Dissertation, Waseda University).
- Wagner, M. G. (2006). "On The Scientific Relevance Of Esports," *In Proceedings Of The International Conference On Internet Computing & Conference On Computer Games Development, Icomp*, Las Vegas, Ne.
- Wallerstein, R. S. (2009). Review Of Polarities Of Experience: Relatedness And Self-Definition In Personality Development, Psychopathology, And The Therapeutic Process And Relatedness, Self-Definition And Mental Representation: Essays In Honor Of Sidney J. Blatt.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' Views Of Mental Toughness And How It Is Built. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 9(2), s. 156-172.

- Weinberg, S., ve Gould, D. (2015). Introduction to Psychological Skills Training. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign. IL: *Human Kinetics*, s. 247-271.
- Weller, C. (2016). A New Esports Scholarship Will Award \$20,000 To Student Gamers. *Business Insider*.
- Widiger, T. A., Trull, T. J., Clarkin, J. F., Sanderson, C., & Costa Jr, P. T. (2002). A Description Of The Dsm-Iv Personality Disorders With The Five-Factor Model Of Personality.
- Wieser, R. and Thiel H. (2014). A Survey Of Mental Hardiness And Mental Toughness In Professional Male Football Players. *Wieser and Thiel Chiropractic and Manual Therapies*; 22(17).
- Williams, M.H. (1998). The Ergogenics Edge: Pushing The Limits of Sports Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wolf Jpm. (2012) Encyclopedia Of Video Games The Culture, Technology And Art Of Gaming, Oxford: *Greenwood Press*, S. 28–36.
- Wu, B. (2019). Hierarchical Macro Strategy Model For Moba Game Ai. *In Proceedings Of The Aaa Conference On Artificial Intelligence* (Vol. 33, No. 01, S. 1206-1213).
- Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları, İzmir: Ege Ü. Ef Yay, (53).
- Yazgan, İ. B., & Yerlikaya, E. E. (2012). Kişilik Kuramları, Ankara: Pegem Akademi.
- Ye, D., Liu, Z., Sun, M., Shi, B., Zhao, P., Wu, H., ... & Huang, L. (2020). Mastering Complex Control In Moba Games With Deep Reinforcement Learning. *In Proceedings Of The Aaa Conference On Artificial Intelligence* (Vol. 34, No. 04, S. 6672-6679).
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik Özellikleri ve İş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. “İş, Güç” *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi* Cilt 8 Sayı 2
- Yeliz, K., Derince, D., Açıköz, A. ve Baydemir, C. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Başa Çıkma Tutumları. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), s. 30-38.
- Yetim A. (2005). Sociology And Sports, Ankara: *Morpa*, S. 132-133.
- Yıldız, A. (2017). Okul Yöneticilerinin Pozitif Algı Düzeylerinin Öğretmen Motivasyonu Üzerindeki Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Göre Bir İnceleme, *Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Yöntemi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Ana Bilim Dalı, Elazığ*.
- Yıldız, A. B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Doctoral Dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

- Yöyen, G. E. (2016). Uluslararası Kişilik Envanteri (İpı) Kısa Versiyonunun Türkçe'ye Uyarlanması: Güvenilirlik Ve Geçerlilik Analizi. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 2(4), 1308-1321.
- Yüksel, Ö. (2006). Davranış Bilimleri, Gazi Kitapevi, 1. Baskı, Baran Ofset, Ankara.
- Zuckerman, M., & Cloninger, C. R. (1996). Relationships Between Cloninger's, Zuckerman's, And Eysenck's Dimensions Of Personality. *Personality And Individual Differences*, 21(2), 283



EKLER

Ek 1. Anket Formu

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı;

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

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

Ek 2. Anket Formu

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir soruyu, 'Evet' ya da 'Hayır'ı yuvarlakçiine alarak cevaplayınız. Doğru veya yanlış cevap ve çeldirici soru yoktur. Hızlı cevaplayınız ve soruların tam anlamları ile ilgili çok uzun düşünmeyiniz.

1. Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında değişir mi?	Evet	Hayır
2. Konuşkan bir kişi misiniz?	Evet	Hayır
3. Borçlu olmak sizi endişelendirir mi?	Evet	Hayır
4. Oldukça canlı bir kişi misiniz?	Evet	Hayır
5. Hiç sizin payınıza düşenden fazlasını alarak açgözlülük yaptığınız oldu mu?	Evet	Hayır
6. Garip ya da tehlikeli etkileri olabilecek ilaçları kullanır mısınız?	Evet	Hayır
7. Aslında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz birşeyi yapmakla hiç başka birini suçladınız mı?	Evet	Hayır
8. Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda gitmeyi mi tercih edersiniz?	Evet	Hayır
9. Sıklıkla kendinizi her şeyden bıkmış hissedersiniz?	Evet	Hayır
10. Hiç başkasına ait olan bir şeyi (toplu iğne veya düğme bile olsa) aldınız mı?	Evet	Hayır
11. Kendinizi sinirli bir kişi olarak tanımlar mısınız?	Evet	Hayır
12. Evliliğin modası geçmiş ve kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	Hayır
13. Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz?	Evet	Hayır
14. Kaygılı bir kişi misiniz?	Evet	Hayır
15. Sosyal ortamlarda geri planda kalma eğiliminiz var mıdır?	Evet	Hayır
16. Yaptığınız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir mi?	Evet	Hayır
17. Herhangi bir oyunda hiç hile yaptınız mı?	Evet	Hayır
18. Sinirlerinizden şikayetçi misiniz?	Evet	Hayır
19. Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı?	Evet	Hayır
20. Başkalarıyla birlikte iken çoğunlukla sessiz misinizdir?	Evet	Hayır
21. Sık sık kendinizi yalnız hissedersiniz?	Evet	Hayır
22. Toplum kurallarına uymak, kendi bildiğinizi yapmaktan daha mı iyidir?	Evet	Hayır
23. Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi?	Evet	Hayır
24. Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız?	Evet	Hayır

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

İletişim bilgileri

Değerli Katılımcı,

Bu ankette E-Spor ile uğraşan bireylerin zihinsel dayanıklılıkları ve kişilik özellikleri belirlemek için yapılan bir yüksek lisans tez çalışmasında veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler, bilimsel amaçlar dışında KESİNLİKLE KULLANILMAYACAKTIR. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

* Gerekli

Yaşınız *

18 - 20

21 - 25

25 üstü

Diğer: _____

Cinsiyetiniz *

Erkek

Kadın

Sınıfınız *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 4 üstü

Aylık Ortalama Geliriniz *

- 0 - 750
- 751 - 1500
- 1501 - 3000
- 3001+

Kaç Yıldır E-Spor Oynuyorsunuz? (Online oyun oynamaktasınız?) *

- 1 - 4 yıl
- 5 - 8 yıl
- 9 + yıl

Günde Ortalama Kaç Saat Ayırıyorsunuz? *

- 1-3 saat
- 4-6 saat
- 6 üstü saat

E-Sporda Hangi Oyunu Oynuyorsunuz? *

- Moba (League of legends, Dota 2 vb.)
- Fps (Counter Strike, Apex, Fortnite, Pubg, Call of Duty vb.)
- Strateji (Starcraft, Heartstone vb.)

E-Spor Branşı İçin Harcamalarınız Ne kadar? *

- 0 - 750
- 751 - 1500
- 1501 - 3000
- 3001 +

