

**T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**E-SPORA KATILIM GÖSTEREN BİREYLERİN, E-SPORA KATILIM  
MOTİVASYONU DÜZEYLERİNİN ÖZNEL MUTLULUK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK,  
PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DÜZEYLERİYLE KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Abdullah YAZICI**

**Enstitü Anabilim Dalı : SPOR YÖNETİCİLİĞİ**

**Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ**

**Ocak 2022**

**T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**E-SPORA KATILIM GÖSTEREN BİREYLERİN, E-SPORA KATILIM  
MOTİVASYONU DÜZEYLERİNİN ÖZNEL MUTLULUK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK,  
PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DÜZEYLERİYLE KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Abdullah YAZICI**

**Enstitü Anabilim Dalı : SPOR YÖNETİCİLİĞİ**

**Bu tez 31/01/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.**

<b>JÜRİ</b>	<b>BAŞARI DURUMU</b>
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ	Başarılı
Üye: Doç. Dr. Ersin ESKİLER	Başarılı
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Kazım MERT	Başarılı

## **BEYAN**

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim

Abdullah YAZICI

31/01/2022

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitiminin dâhil olmak üzere lisans hayatımda da derslerini büyük bir zevkle dinlediğim, kendisinin danışmanlığında bir çalışma ortaya koyma şerefine nail olduğum saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ'ya teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte her daim desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Ersin Eskiler hocama, yol arkadaşlarım Ali Kılıç, Tunahan Taylan, Tahir Aslan, Abubekir Aktaş, Melisa Evcı, Esra Kılıç'a ve beni bu günlere getiren annem Mürüvvet Yazıcı, babam Rıfat Yazıcı, ablalarım Fatoő Yazıcı ve Sema Yazıcı'ya sonsuz teşekkürler.

# İÇİNDEKİLER

<b>TEŞEKKÜR</b> .....	i
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	ii
<b>KISALTMALAR</b> .....	iv
<b>TABLOLAR LİSTESİ</b> .....	v
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	vi
<b>ÖZET</b> .....	vii
<b>SUMMARY</b> .....	viii
<b>BÖLÜM 1.</b>	
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem Cümlesi .....	2
1.2. Alt Problemler .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
<b>BÖLÜM 2.</b>	
<b>ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ</b> .....	4
2.1. E-spor .....	4
2.1.1. E-spor tarihi .....	4
2.1.1.1. 1972-1989: Arcade dönemi .....	5
2.1.1.2. 1990-2000 dönemi.....	6
2.1.1.3. 2000 ve sonrası.....	7
2.1.2. E-sporun olumlu ve olumsuz yönleri.....	8
2.1.2.1. E-sporun olumlu yönleri.....	8
2.1.2.2. E-sporun olumsuz yönleri .....	9
2.1.3. E-spor oyun türleri .....	11
2.1.3.1 MOBA (Massively Online Battle Arena -Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Alanı).....	11
2.1.3.2. FPS (First Person Shot- Birinci Şahıs Nişancı).....	12
2.1.3.3. RTS (Real Time Strategy - Gerçek Zamanlı Strateji) .....	12
2.1.3.4. Battle royale .....	13
2.1.3.5. Spor .....	13
2.1.3.6. MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game - Çok Katılımcılı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu) .....	14
2.1.3.7. Fighter (Dövüş) .....	14
2.1.4. Elektronik spor özellikleri .....	14

2.1.5. E-spor ve geleneksel spor farkı ve ortak yönleri .....	15
2.1.6. E-Spor ekonomisi ve ekosistemi.....	17
2.1.7. Türkiye’de e-spor.....	18
2.1.7.1. Türkiye E-spor federasyonu .....	19
2.1.7.2. Türkiye’de e-spor ile ilgilenenlerin özellikleri.....	20
2.1.8. E-spor motivasyonu .....	21
2.2. Öznel Mutluluk.....	22
2.2.1. Öznel mutluluk (iyi oluş) yapısı .....	23
2.2.2. Yaşam doyumu .....	24
2.2.3.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler .....	24
2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	25
2.3.1. Bilinçli farkındalık kuramları .....	26
2.3.1.1. Bilişsel davranışçı kuram .....	26
2.3.1.2. Psikodinamik kuram.....	27
2.3.1.3. Gestalt kuram .....	27
2.3.1.4. Hümanistlik kuram.....	28
2.3.1.5. Varoluşçu kuram .....	28
2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar .....	29
2.4.1. Öz belirleme kuramı .....	29
2.4.2. Özerklik .....	30
2.4.3. Yeterlik .....	31
2.4.4. İlişkili olma .....	31
<b>BÖLÜM 3.</b>	
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	32
3.2. Araştırma Grubu.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. E-spor katılım motivasyonu ölçeği .....	34
3.3.2. Öznel mutluluk ölçeği.....	38
3.3.3. Bilinçli farkındalık ölçeği .....	40
3.3.4. Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği .....	43
<b>BÖLÜM 4.</b>	
<b>BULGULAR.....</b>	<b>46</b>
<b>BÖLÜM 5.</b>	
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>54</b>
5.1. Tartışma.....	54
5.2. Sonuç .....	58
5.3. Öneriler.....	58
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>59</b>

## **KISALTMALAR**

E-Spor : Elektronik Spor

EKMÖ : E-spora Katılım Motivasyonu Ölçeği

TESFED : Türkiye E-spor Federasyonu

TÜDOF : Türkiye Dijital Oyun Federasyonu

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: E-spor ve geleneksel spor farkı ve ortak yönleri. ....	16
Tablo 2.2: 2020 küresel e-spor verileri. ....	17
Tablo 2.3: Türkiye’de oyuncuların karakteristik özellikleri ....	20
Tablo 3.2: E-spora katılım motivasyonuna ölçeğine ilişkin dağılımlar. ....	35
Tablo 3.3: Öznel mutluluk ölçeğine ilişkin dağılımlar. ....	39
Tablo 3.4: Bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin dağılımlar. ....	41
Tablo 3.5: Psikolojik ihtiyaç ölçeğine ilişkin dağılımlar. ....	44
Tablo 4.1: Korelasyon tablosu. ....	47
Tablo 4.2: Cinsiyet değişkenine göre E-spor katılım motivasyonu toplam puan t testi sonuçları. ....	49
Tablo 4.3: EKMÖ alt boyutlarına ilişkin cinsiyet t testi sonuçları. ....	49
Tablo 4.4: Cinsiyet değişkenine göre öznel mutluluk ölçeği ortalamalarına ait t testi sonuçları. ....	50
Tablo 4.5: Cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık ortalama puanlarına göre t testi sonuçları. ....	50
Tablo 4.6: Cinsiyet değişkenine göre psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları. ....	50
Tablo 4.7: Haftalık e-spora katılım sayısı Ekmö alt boyut Anova sonuçları. ....	51
Tablo 4.8: Eğitim durumu Ekmö alt boyutlarının Anova sonuçları. ....	52

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: 1980’de ATARI tarafından düzenlenen ulusal Space Invaders şampiyonası...5	
Şekil 2.2: 1994 yılında Nintendo’nun düzenlediği PowerFest94 turnuvasında dağıtılan şapka.....6	
Şekil 2.3: League of legends sihirdar vadisi haritası. ....12	
Şekil 2.4: Mediavel total war-2 haritası. ....13	
Şekil 2.5: Yaşa göre oyuncular sıralaması .....19	
Şekil 2.6: Öznel mutluluk yapısı .....24	

## **E-SPORA KATILIM GÖSTEREN BİREYLERİN, E-SPORA KATILIM MOTİVASYONU DÜZEYLERİNİN ÖZNEL MUTLULUK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DÜZEYLERİYLE KARŞILAŞTIRILMASI**

### **ÖZET**

E-spor, günümüzde teknoloji ve internet alt yapısının gelişmesiyle popüler hale gelmiştir. E-sporunda kullanıcı sayısının artması ve kullanıcılarının genellikle genç yaşta bireylerden oluşması e-spor konusunda çalışma yapılmasına sebep olmuştur. Bu araştırmanın amacı, e-spora katılım gösteren bireylerin e-spora katılım motivasyonu düzeylerini öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaç düzeyleriyle karşılaştırmaktır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırma doğrultusunda 182 erkek (%59,3) ve 125 kadın (%40,7) olmak üzere 307 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan erkek katılımcıların yaş ortalaması 24,40 iken kadın katılımcıların yaş ortalaması 25,43'dür. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacının Kişisel Veri Formu, E-spora Katılım Motivasyonu Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaç Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS versiyon 26.0 paket programıyla yapılmıştır. Kullanılan ölçeklerin birbiriyle ilişkisini analiz etmek için Pearson korelasyon analizi, ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız grup T testi, çoklu grupların karşılaştırılması için ise tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarında ise katılımcıların e-spora katılım motivasyonu puanları ile temel psikolojik ihtiyaç ve öznel mutluluk düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ise e-spora katılım motivasyonu alt boyutlarından taksonomik alan ve yetkinlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaç ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Haftalık katılım sayısı değişkeni ile e-spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarından rekabet ve başarı ile boş zaman alt boyutların anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** E-spor, Elektronik Spor, Motivasyon, Öznel Mutluluk, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İhtiyaç.

**THE COMPARISON OF THE PARTICIPATION OF E-SPORTS MOTIVATION  
LEVELS OF THE INDIVIDUALS PARTICIPATING IN E-SPORTS THEIR  
SUBJECTIVE HAPPINESS, CONSCIOUS AWARENESS, PSYCHOLOGICAL NEED  
LEVELS**

**SUMMARY**

E-sports have become popular today thanks to the advancement of technology and internet infrastructure. The increase in the number of e-sports users and its users' comprising mainly of young individuals have led to the studies on e-sports. The aim of this research is to make a comparison between the participation motivation levels of the individuals participating in e-sports and their subjective happiness, conscious awareness, psychological need levels. Correlational survey model was applied in the research. 307 people, 182 of whom (59,3%) were male and 125 of whom (40,7%) were female, participated in the research. While the age average of the male participants is 24,40, it is 25,43 for female ones. In terms of data collection tool of the research, the Individual Data Form of the researcher, The Motivation Scale of E-Sports Participation, The Subjective Happiness Scale, The Conscious Awareness Scale and The Basic Psychological Need Scale were used. The analysis of the data was made with SPSS 26.0 packaged software. In order to analyse the relation of the scales with one another, Pearson correlation analysis, regarding the comparison of binary groups, Independent samples T Test and regarding the comparison of multiple groups one-way Anova test were applied. According to the analysis results, a positive correlation was observed between the participation motivation scores of the participants and their basic psychological need and subjective happiness levels. Considering the gender variation, a significant difference was identified in the taxonomic field sub-dimension of e-sports participation motivation and competency sub-field. As for the gender variation, no significant difference was found in the scores obtained from the subjective happiness, conscious awareness and basic psychological need scales. Again, no significant difference was found between weekly participation score variation, and, competence and success as well as free time sub-fields of e-sports participation motivation.

Keywords: E-Sports, Electronic Sports, Motivation, Subjective Happiness, Conscious Awareness, Psychological Need.

## BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojik gelişmeler sayesinde internet kullanımı oldukça artış gösterdi. Bu gelişmeyle birlikte haberleşme ve bilgi paylaşma kolay bir hale gelmiştir. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla video oyunları da etkileşimli bir hal aldı. Süreç içerisinde bu durum e-sporu ortaya çıkardı. Bu sürecin hızla ilerlemesinde dünyayı etkisi altına alan Covid 19 salgını ve pandemi koşulları etkili oldu. Evde kalan popülasyonun bir kısmı e-spora yöneldi. Bu yönelmeyi 2020 yılındaki video oyun satışının %63'lük artış olması desteklemektedir (Kpmg, 2020). Artık kitlelerin yoğun bir şekilde ilgi gösterdiği e-spor genci ve yaşlısı herkesi etkisi altına aldı. Örneğin fortune isimli oyunun kullanıcısı olan 8 yaşındaki Joseph Dean 33 bin dolarlık anlaşma yaparak küçük yaşta profesyonel e-sporcu olmuştur. E-spora katılımın yaşının esnek olması onu cazip bir hale getirmiştir. Önemli miktarda parasal değerın e-spor ekosisteminde dolaşımında olması paydaşlarının da ciddi gelir elde etmesine imkan sağlamaktadır.

E-spora katılım sadece ödül ya da kazanç amaçlı katılımdan ibaret değildir. Diğer katılım unsurlarına bakıldığında sosyalleşme, eğlence ve boş zamanı değerlendirme gibi unsurlar mevcuttur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada sosyal ortamlarında e-spor ile ilgili konu geçtiğinde e-spora ilgi göstermedikleri durumlarda sosyal ortamlarından uzaklaşacağı düşüncesine sahip olmaktadırlar. Bu durum sosyalleşme ve mevcut sosyal ortamında yer edinebilme gibi faktörleri e-spora yönelten sebepler arasında gösterilebilir (Sağlam ve Topsümer, 2019).

E-spor ilk çıkışı göz önüne alındığında boş zamanı değerlendirme ve eğlence amacıyla çıktığı söylenebilir. Amerikalı fizikçi William Higinbothom ilk oyunu laboratuvar ortamında eğlenmek için icat etmiştir (Nosowitz, 2008). Sonrasında meydana gelen gelişmelerle birlikte teknolojinin ulaşılabilir olması, kitlelere yayılması e-sporu bugünkü konumuna getirmiştir. Kullanıcı ağının bu kadar genişlemesi ortaya bir organize olma durumu doğurmuştur. Kitleleri organize etmek adına özel girişimlerde

bulunulmuştur. Örneğin Electronic Sports League 2000 yılında kuruldu. ESL o günden bu yana halen en büyük e-spor şirketlerinden biridir (Wawro, 2016). Ardından World Cyber Games çeşitli organizasyonlar düzenlemiştir. Fakat bu girişim 2014 yılında destek görmediği için kapanmıştır. Özel girişimlerin dışında ise devletler e-spor gelişimini görmezden gelmeyecek çeşitli girişimlerde bulunmuşlardır. Uluslararası E-spor Federasyonu e-sporu dünyaya tanıtmak, sürdürülebilir kılmak ve küresel bir yapı haline getirmek amacıyla 11 Ağustos 2008'de merkezi Güney Kore'de olmak üzere faaliyetlerine başlamıştır (Iesf, 2020).

Türkiye'de e-spor 2000'li yıllardan önce atari salonlarında başlamıştır. Ülkemizde e-sporun örgütsel yapıda organize edilmesi 2011 yılında Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TÜDOF) mümkün olmuştur. Bu oluşum yalnızca iki yıl sürdükten sonra Geleneksel Oyun Federasyonunda yer almıştır. Aradan yaklaşık 5 yıl sonra Türkiye E-spor Federasyonu Nisan 2018'de kuruldu. Federasyonun amacı Türk e-sporunu uluslararası ortamda temsil etmek, büyümesi ve gelişmesi için çalışmalarda bulunmak ve Türk e-sporunu bir marka oluşturmak misyonuyla göreve başlamıştır (TESFED, 2020a).

E-spora katılım gösteren bireylerin motivasyonunu belirleyen etmenleri psikolojik parametrelerle incelemek araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. E-sporun içeriğinde rekabet bulunmasından dolayı haz, neşe, mutluluk ya da üzüntü, stres hayal kırıklığı gibi duyuşsal yaşantılar ortaya çıkabilir. Bu yaşantılar kişinin dikkatini dağıtarak, anda meydana gelen olayları fark edememesine ve kontrolü yitirmesine neden olabilir. Kişinin psikolojik olarak eksiklik hissetmesi sonucunu ortaya çıkarabilir. Araştırmada ise e-spora katılım gösteren bireylerde öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerini incelemeyi ve arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır.

### **1.1. Problem Cümlesi**

E-spora katılım gösteren bireylerin, e-spora katılım motivasyonu düzeylerinin öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 1.2. Alt Problemler

- 1- E-spora katılım gösteren bireylerin, e-spora katılım motivasyonu puanlarının, öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçları puanları arasında bir ilişki var mıdır?
- 2- E-spora katılım gösteren bireylerin cinsiyet değişkenine göre e-spor katılım motivasyonu puanlarıyla arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 3- E-spora katılım gösteren bireylerin cinsiyet değişkenine göre öznel mutluluk puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 4- E-spora katılım gösteren bireylerin cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 5- E-spora katılım gösteren bireylerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik ihtiyaç puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 6- E-spora katılım gösteren bireylerin eğitim durumu değişkenine göre e-spor katılım motivasyonu puanlarıyla arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 7- E-spor katılım gösteren bireylerin haftalık e-spora katılım sayısı ile e-spor katılım motivasyonu puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

E-spor teknolojinin gelişmesiyle birlikte geniş kitlelerce tercih edilesi bir hale gelmiştir. Özellikle küçük yaş gruplarının ilgi gösterdiği e-spor, bu alanda profesyonel kariyer yapmak veya boş zamanlarını değerlendirebilecekleri bir aktivite olmuştur. E-spor ülkemizde yeni bir olgudur. E-sporu yakından anlamak ve tanıtmak özellikle genç yaşta katılımcıların bu konuda bilgi sahibi olması ve bilinçlenmesi büyük önem arz etmektedir. Araştırmacıların e-spor konusunda literatüre katkı yapması ve yeni araştırmaların önünün açılması e-spor gelişmesi konusunda yarar sağlayacaktır.

## **BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ**

### **2.1. E-spor**

#### **2.1.1. E-spor tarihi**

E-sporun ilk çıkış noktası 18 Ekim 1958 tarihine dayanır. Amerikalı fizikçi William Higinbotham tarafından bulunan “Tennis for Two” adlı oyun e-spor tarihindeki ilk dijital oyun olarak önemli bir yere sahiptir (Nosowitz, 2008). Activision firmasının “Atari 2600” isimli oyun konsolunu 1977’de kullanıma sunması dijital oyunun kitlelere yayılmasını sağlamıştır. Bu gelişmeyle birlikte dijital oyunlar 1970’li ve 1980’li yıllarda “atari salonu” adı verilen alanlarda oynanmaya başladı. O dönemde teknolojinin hızla gelişmesi atari gibi oyun araçlarının ucuza alınarak, ev ortamında da oyun oynanmasını sağlamıştır. Oyunlara duyulan ilginin artması üzerine oyun konsollarının ve oyun çeşitlerinin artarak gelişmesi yeni bir dönemin başlangıcı olmuştur (Deen ve diğ., 2006).

1990’lı yıllara gelindiğinde farklı satış stratejileri ile oyuncu kitleleri oyun salonları yerine evde oyun oynamaya yönlendirilmiştir (Borowy, 2012). Kitlelerin evde oyun alışkanlığını sürdürmesi ve 1990’lı yılların sonuna doğru internetin refah seviyesi yüksek ve gelişmiş ülkelerde gelişmesiyle, oyuncular çevrimiçi rekabete girme imkânı buldular (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017). Bu döneme ek olarak DoS (1993), Warcraft (1994), Quake (1996), StarCraft (1998) ve Counter-Strike (1999) gibi oyunların ortaya çıkması E-sporun popülerlik kazanması yolunda önemli bir dönüm noktası olduğunu belirtmektedir (Hope, 2014).

2000’li yıllara gelindiğinde e-sporunda örgütlenmeler, organizasyonlar ve yayın platformları daha fazla göze çarpmaya başlamıştır. E-spor sektöründe önemli ve ödül havuzu bir hayli geniş organizasyonlardan olan Electronic Sports League (ESL) 2000 yılında kurulmuştur. Sonrasında Dünya Siber Oyunları (World Cyber Games) 2013

yılına kadar sürdürdüğü ve “e-spor olimpiyatları” olarak görülen organizasyonun ilk turnuvasını 2000 yılında gerçekleştirmiştir. Dünya Siber Oyunları organizasyonu gerekli destek görmediği için 2014 yılında mevcut turnuvaları iptal etti ve kapandı (Wagner, 2006). 2007 yılında önemli gelişmelerden biri ise bugün oldukça popüler olan Twitch.TV olarak bildiğimiz “justin.tv” canlı yayınlarının başlamasıdır. Bu platformların artmasıyla birlikte profesyonel oyuncuların karşılaşmalarını E-spor izleyicisine ulaştırmayı kolay hale getirmiştir (Hope, 2014). E-sporun tarihini daha ayrıntılı incelemek adına e-sporun gelişim dönemi üçe ayrılabilir.

#### 2.1.1.1. 1972-1989: Arcade dönemi

İlk e-spor etkinliği olarak görebileceğimiz turnuva 19 Ekim 1972 tarihinde Stanford Üniversitesinde Spacewar (Uzay Savaşı) oyunu için yapılmıştır. Bu turnuvanın ödülü ise bir yıllık Rolling Stone dergisi üyeliğiydi. Bu etkinlik içinde oyuncu, rekabet ve ödül barındırdığından e-spor tarihindeki ilk etkinlik denilebilir (Owen, 2012). Daha sonra ATARI firması 1980’de Space Invaders adlı atari oyunu için Amerika’da turnuva düzenlemiştir. Bu turnuvaya onbinden fazla oyuncu katılım göstermiştir (Jin, 2013). Bu dönemde oyun salonlarına olan talebin sebebi rekabet duygusuydu. Her oyuncu en yüksek puanı elde etme arzusundaydı (Borowy, 2012).



Şekil 2.1: 1980’de ATARI tarafından düzenlenen ulusal Space Invaders şampiyonası.  
Kaynak: URL-1: <https://www.reddit.com> Erişim Tarihi:10.01.2021.

E-spor bu dönemin parlak dönemi sayılan 1978-1980 yılları arasında Space Invaders, Asteroids, Pacman ve Battlezone gibi meşhur oyunlar ortaya çıkarken, 1981’de ABD’de oyun salonlarına yılda 5 milyar ABD doları aynı zamanda eve kurulacak olan oyun

sistemleri için 1 milyar dolardan fazla harcama kayda geçti (Kirriemuir, 2006). Yaşanan bu parlak dönemden sonra 1983 yılında “Kuzey Amerika Dijital Oyun İflası” süreci yaşadı. Bunun sebebi üçüncü parti geliştiriciler ve kopyacılar tarafından kaynaklanıyordu. Zor dönemden geçen oyun sektörü, Japonya’da faaliyet gösteren Nintendo’nun Famicom adlı oyun konsolunu 1985 yılında ABD pazarına sürmesiyle ciddi bir başarı kazandı. ABD’nin içinde bulunduğu iflas sürecini atlatmasına yardımcı oldu (Wolf, 2008). Yine bu dönemde başka bir Japonya firması SEGA 1989 yılında Genesis’i oyun konsolu piyasasına sürerek büyük bir ilerleme sağladı (Kirriemuir, 2006).

#### 2.1.1.2. 1990-2000 dönemi

Oyun sektörünün gelişmesi 1990’lı yıllarda da yükselişini sürdürdü. Bu dönemde yavaş yavaş arcade döneminden internet vasıtasıyla çevrimiçi rekabete dayalı oyunlara dönüşüm gerçekleşmiştir. Nintendo firması 1990’lı yıllarda Mario ve Nintendo World Championships adlı turnuvalarla rekabetçi oyun sektörünün gelişmesinde etkili olmuştur. Nintendo, 1994 yılında PowerFest 94 adlı video oyun turnuvası düzenlemiştir. Kaliforniya San Diego’da yapılan turnuvada 132 oyuncu içinde Mike Larossi birinciliği kazanmıştır (Sheff, 1999).



Şekil 2.2: 1994 yılında Nintendo’nun düzenlediği PowerFest94 turnuvasında dağıtılan şapka.  
Kaynak: URL-2: <https://nintendo.fandom.com> Erişim Tarihi: 15.01.2021.

Bu yıllarda yaşanan diğer bir gelişme CD-ROM teknolojisinin oyun sektörüne girmesiydi. CD-ROM’lar sayesinde oyunlar daha uzun süre saklanabilecek, grafik ve ses özelliklerinin artmasıyla oyun oynayan kitlenin memnuniyetini arttıracaktı (Wolf, 2008). 1993 yılında Doom isimli oyunun başarı yakalamasıyla First-Person Shooter

(Birinci Şahıs Nişancı) oyun türünün ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadı (Üçüncüoğlu, 2018).

1990'lı yılların ilk yarısı oyun sektörü batı kültürünün hegemonyası altındadır. 1990'ların ikinci yarısında merkezi Güney Kore olmak üzere Doğu kültürü oyun sektöründe söz sahibi olmaya başlamıştır. Oyun sektörü, uluslararası rekabetin yeni bir alanını oluşturmuştur (Huhh, 2008). Güney Kore'de çevrimiçi oyunlara ilgisi, telekomünikasyon şirketlerinin yatırım yapması Güney Kore'de e-sporun daha cazip hale gelmesine yol açmıştır. İlk profesyonel e-spor ligi ise Starcraft oyunu için 1998 yılında oluşturulmuştur (Jin, 2013).

### **2.1.1.3. 2000 ve sonrası**

2000'li yılların ilk gelişmelerinde biri e-sporunda örgütlenme yolunda atıldı. İnternet altyapısının gelişmesi ve şirketlerin yatırımı doğrultusunda 2000 yılında Kore Kültür ve Turizm Bakanlığı onayıyla Kore E-spor Birliği kuruldu. Birliğin amacı e-sporu kitlelere yaymak, resmi spor etkinliği haline getirmek ve e-sporu ticari açıdan konumlandırmaktır (Jin, 2020).

E-spora olan taleplerin giderek artması, e-sporcuların sayısını, sponsor destekleri ve turnuvaların artmasını sağlamıştır. Dünya Siber Oyunlarının (WCG) kurulmasıyla e-spor farklı bir boyut kazanmıştır. Dünya Siber Oyunları e-spor oynayanların olimpiyatları haline gelmiştir. Bu yarışmalarda Counter Strike, Age of Empires, FIFA, Quake 3 Arena, Dead or Alive, Guitar Hero vb. farklı oyun türleri ve oyunlara yer vermişlerdir. Yarışmalar sonucunda altın, gümüş ve bronz madalyalar kazananlara takdim edilmiştir. 2008 yılında Köln Dünya Siber Oyunlarına ev sahipliği yapmıştır. Bu turnuvaya 78 ülkeden 800 e-sporcu katılmıştır (World Cyber Games, 2017).

E-spor örgütlenmesi yolunda bir adım daha atılarak yine merkezi Güney Kore olan Uluslararası E-spor Federasyonu 11 Ağustos 2008 yılında kuruldu. Uluslararası E-spor Federasyonunun görevi, e-sporu gerçek bir spor dalı olarak dünyaya tanıtmak, e-sporu sürdürülebilir kılmak, yaygınlaştırarak desteklemek ve görevli küresel bir yapı haline getirmektir (Iesf, 2020).

Avrupa'da ise 23 ülkenin 1,5 yıllık bir hazırlığın ardından Türkiye'nin de aralarında bulunduğu Avrupa E-spor Federasyonu 2020 yılında kurulmuştur. Ülkemizde e-spor

örgütlenmesinin temsilcisi Türkiye E-spor Federasyonu (TESFED), bu örgütlenmenin kurucu üyesi olarak yer almıştır.

### **2.1.2. E-sporun olumlu ve olumsuz yönleri**

Dijital ortamlarda veya akademik çalışmalar incelendiğinde ekseriyetle algının e-sporun olumsuz yönlerine vurgu yapıldığı görülmektedir. Ancak e-sporun olumlu ve olumsuz birçok etkisi bulunmaktadır. E-sporun spor mu ya da oyun mu olduğu tartışmaları sürerken ebeveynleri doğru yönlendirmek ve bilinçlendirmek için aynı zamanda Gençlik Spor Bakanlığı ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı çalıştaylar düzenlemiş ve sonuç raporlarını kamuoyuna sunmuştur.

Günümüzde Z kuşağının internet ve dijital oyunları kullanımını konu edinen araştırmalarda dijital oyunların çeşitli yarar ve zararları ile ilgili bulgular etmemizi sağlamıştır. Dijital oyunların şiddet içeren unsurlarına yönelik tartışmalar 1976 yılında başlamıştır. 1980’li yıllardan itibaren ise dijital oyunlar hakkında yapılan araştırmalarda artış yaşanmıştır (Aydoğdu-Karaaslan, 2015).

Dijital oyunlarda belirli bir standart yoktur. Her yıl oyun piyasasına iyi ya da kötü oyunlar girmektedir. Önemli olan oyuncuların doğru oyun seçimi, etkili zaman ayırımı ve doğru yaşta oyunları tercih etmeleridir. Bu dijital oyunlar öğrenme, dikkat ve görsellik açısından değişimlere neden olmaktadır (Bozkurt, 2017). Uzmanlar dijital oyunların olumlu ve olumsuz etkilerinin çocukların yaş gruplarına göre farklılık gösterebileceğini belirtmiştir (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2017).

#### **2.1.2.1. E-sporun olumlu yönleri**

E-sporun içeriğinde bir takım görevler ve sorumlulukların olduğu aşamalardan oluşur. Çeşitli görevleri kısa sürede yapması beklenen oyuncular stres, baskı ve heyecan gibi etmenlerle karşı karşıya kalarak, bu etmenlerle mücadele etmek durumundadır. Bu da oyuncunun el-göz-zihin koordinasyonunu geliştiren bir etmendir (Gray, 2015).

Daphne Bavelier’in araştırmasında ise e-sporun farklı yararlarını ortaya koymuştur. Birinci Şahıs Nişancı (FPS) oyunu oynayanlar üzerinde yapılan araştırmada, aksiyon oyunu oynayanların oynamayanlara göre görme yetisinin daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise Birinci Şahıs Nişancı türü oyun oynayanların

dikkat seviyelerini nicel bir tarzda inceleyen Bavelier, araştırma sonucunda Birinci Şahıs Nişancı (FPS) türü oyun oynayanların oynamayanlar göre daha dikkatli olduklarını ortaya koymuştur. Aynı çalışmada multitasking (çoklu görev) seviyeleri incelendiğinde e-sporla ilgilenenlerin ilgilenmeyenlere göre daha iyi multitasking yapabildikleri sonucu çıkmıştır (Green ve Bavelier, 2012).

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın hazırladığı raporda e-spor olumlu özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

- Eğitim materyali olarak kullanılması
- Yabancı dil öğrenimine ve gelişimine katkı sağlaması
- Strateji geliştirme ve hızlı karar verebilme becerisi geliştirilmesi
- El-göz-zihin koordinasyonunu sağlamaya katkı sunması
- Motor becerilerin gelişimine katkı sunması
- Motivasyon ve serbest zaman aracı olarak kullanılması
- Fizyolojik kekemelik, sosyal fobi gibi tıbbi hastalıklarda tedavi ve terapi amaçlı kullanılması
- Teknolojik bilgi ve becerinin artması vb. (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2017).

#### **2.1.2.2. E-sporun olumsuz yönleri**

E-sporun olumlu yönlerinin dışında, olumsuz yönleri de insan hayatının yaşam kalitesine direkt etki etmektedir. Kontrolsüz oyun süreleri bilişsel, fiziksel ve duygusal bozulmalara neden olabilir. Kişi bu süreleri kontrol altına alarak ve zararları konusunda bilinçlenerek bu olumsuz etkiyi azaltabilir.

Yapılan çalışmalarda e-sporcuların dopamin seviyelerinin oyun esnasında iki katına çıktığını bunun da tepki göstermede azlık ve uyuşukluğa sebep olduğu söylenmektedir (Akın, 2008). Bir başka çalışmada ise e-sporun psikososyal alanda olumsuz etkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmada aşağıdaki olumsuzluklar göze çarpmıştır (Griffiths, Kuss ve King, 2012).

- İş, eğitim, hobiler, sosyalleşme, partner / aile ile zaman geçirme ve uykuyu feda etme,

- Artan stres,
- Gerçek yaşam ilişkilerinin yok olması
- Psikososyal anlamda iyi oluşun azlığı ve yalnızlık,
- Daha zayıf sosyal beceriler,
- Akademik başarıda azalma,
- Artan dikkatsizlik,
- Saldırgan davranışlar,
- Sözel bellek performansında azalma,
- Bilişsel anlamda uyumsuzluk,
- İntihar düşüncesi.

Ülkemizde ise Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının Ankara’da düzenlediği “Dijital Oyunlar için Çocuk ve Aile Rehberliği” temasında düzenlediği çalıştayda e-sporun olumsuz etkilerine ve gelecekte ortaya çıkabilecek riskleri değerlendirilmiştir.

- Dil gelişiminde aksamalara ve gelişim geriliğine sebep olması
- Zaman israfına ve erteleme davranışının yerleşmesine sebep olması
- Duygu kontrollerinde zorluk yaşama ve kişilik bozuklukları
- Asosyalleşme ve aile içi iletişimi azaltması
- Sanal ile gerçeklik arasındaki farkı ayırt etmede güçlük
- Şiddet unsurları içerebilmesi nedeniyle saldırgan duygu, düşünce ve davranışların gelişmesine sebep olması
- Ders çalışma, kitap okuma ve fiziksel aktivitelere katılma zamanlarını azaltması sebebiyle akademik ve kişisel başarıyı olumsuz etkilemesi
- Bağımlılık, obezite, karpan tünel (el rahatsızlığı) sendromu, dikkat bozukluğu gibi sağlık problemlerine sebep olması
- Kötü dil gelişimi
- Çocukların çevrimiçi tehditlere açık hale gelmesi vb (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2017).

### **2.1.3. E-spor oyun türleri**

Gelişen teknoloji ve çağın getirdiği yenilikler e-spor alanına çeşitli oyun türlerinin eklenmesiyle etkilenmiştir. E-spor endüstrisinin gelişmesi, insanların yoğun ilgisi e-spor da yeni oyun türlerinin ortaya çıkmasına ve mevcut olan türlerin gelişmesi sonucunu ortaya çıkarmıştır. Yakın zamanda sanal gerçeklik uygulamalarının e-spora uyarlanması, yeni oyun türlerinin ortaya çıkabileceğini ya da geliştirilebileceğini göstermektedir. Bu çalışmada ise Türkiye E-Spor Federasyonunun oyun türü bünyesinde bulunan 7 oyun türü başlıklar halinde incelenecektir.

#### **2.1.3.1 MOBA (Massively Online Battle Arena -Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Alanı)**

MOBA, gerçek zamanlı savaş içerikli video oyun türüdür. Genellikle beş kişiden oluşan takımlar çeşitli koridorlara yönelip harita üzerinde hâkimiyet kurma ve rakip takımın koruması gereken alanı zapt etmeyi amaçlar. Bu oyunlarda farklı karakterler vardır ve bütün karakterlerin özgün yetenekleri vardır. Bu yeteneklere göre karakterler oyun içinde etkili olabileceği bir pozisyon alır. Oyun içinde ekonomi oluşturarak karakterin güçlenmesi için gereken eşyaları elde etmeyi hedefler. Ekonominin oluşturulması ise rakipten sayı alarak, oyun içi görevleri icra ederek yapılmaktadır. Dünya üzerinde çok sayıda kullanıcı tarafından oynanan bir oyun türüdür. En ünlü MOBA türü oyunlar ise League of Legends, Heroes of Newert ve Dota 2'dir.



Şekil 2.3: League of legends sihirdar vadisi haritası.  
Kaynak: URL-3: <https://www.esporfix.com> Erişim Tarihi: 13.04.2021.

### **2.1.3.2. FPS (First Person Shot- Birinci Şahıs Nişancı)**

Oyuncu, oyun ortamını sanal karakterin gözünden görerek oynamaktadır (Özkurt, 2019) Bu tarz oyunların yaş sınırı PEGI'ye (Avrupa Oyun Bilgi Sistemi) göre 18 yaş ve üzeridir. Bu türdeki oyunlar genellikle askeri simülasyon içeriklerinden oluşmaktadır. Bireysel yetenek, hızlı karar verme ve takım yönetimi gibi beceriler başarı için ihtiyaç duyulan öğelerdir. Bu türdeki en ünlü oyunlar ise Counter Strike, Quake, Zula, Call of Duty'dir.

### **2.1.3.3. RTS (Real Time Strategy - Gerçek Zamanlı Strateji)**

Bu türdeki oyunlarda eldeki kaynakları verimli ve doğru şekilde yöneterek bir ordu kurar ve rakibin ordularını yenmeye çalışır (GSB, 2018). Gerçek zamanlı strateji oyunlarında başarı elde edebilmek için farklı bakış açısı geliştirme, çabuk düşünebilme, doğru karar verebilme gibi becerilerinin gelişimini sağlamaktadır. Rakiplerin hamlelerini analiz etme, çözümlenme ve doğru karar verebilme gibi bilişsel süreçlerin yoğun olarak kullanıldığı bir oyun türüdür. Bu oyun türündeki oyunlardan biri olan Mediavel Total War gibi tarihsel ve coğrafi gerçeklik barındıran oyunlar dönem içinde

en çok tercih edilen oyunlar arasında yerini almıştır. Age of Empires, Starcraft 2, Mediavel Total War gibi oyunlar RTS türünün en bilinen oyunları arasındadır.



Şekil 2.4: Mediavel total war-2 haritası.

Kaynak: URL-4: <https://www.burakavci.com.tr/2014/09/medieval-2-total-war-kingdoms.html> Erişim Tarihi: 15.04.2021.

#### 2.1.3.4. Battle royale

Battle Royale oyun türünün temel amacı hayatta kalmak olarak adlandırılır. Belirli bir alan içerisinde rakiplerle mücadele ederek, alan içerisindeki kaynakları kullanmak vasıtasıyla oyundaki hayatta kalan en son kişi veya takım olmak amaçlanır (TESFED, 2021). Bu oyun türünün en çok oynanan oyunu ise PUBG (PlayerUnknowns BattleGrounds) ve Fortnite'dir.

#### 2.1.3.5. Spor

Geleneksel spor dallarının, sanal ortama uyarlanmış halidir (GSB, 2018). Futbol, basketbol, otomobil yarışı gibi oyunların dijital ortamda bireysel, yapay zekâ ya da karşılıklı oynanabilen bir oyun türüdür. SEGA ve EA Games spor oyunları alanında öncü oyun şirketleridir (Çalışkan, 2020).

Oyun tarihinin en eski türlerinden spor oyunlarının ilk örneği fizikçi William Higintham tarafından oluşturulan Tennis For Two oyunudur. Bu oyunun, oyun tarihinin ilk oyunu olarak kabul edilmektedir. 1969 yılında SEGA, Grand Prix oyununu piyasaya sürdü. Direksiyon ve pedal gibi aksesuarları kullanarak ileriki zamanların yarış

oyunlarının başlangıcını olmuştur. Spor oyunlarının altın çağı 1996-2004 yılları arasında PlayStation, Xbox gibi çeşitli oyun şirketleri pazara girdi ve en parlak dönemini yaşamış oldu (TESFED, 2020b). Spor türünün en çok oynanan oyunları arasında FIFA, PES, NBA2K, F1 gibi oyunlar yer almaktadır.

#### **2.1.3.6. MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game - Çok Katılımcılı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu)**

Bir oyun sunucusuna bağlantı sağlayarak oynanan rol yapma oyunlarıdır (TESFED, 2021). Dünyanın farklı yerlerinden bağlantı sağlayan milyonlarca oyuncunun kendi karakterini geliştirmeye çalıştığı bir oyun türüdür. MMORPG türü oyunlarda karakterler birbirleriyle savaşabilmekte ve ticaret yapılabilmektedir (Çalışkan, 2020). Bu türe örnek Word of Warcraft, Metin 2, Knight Online gibi oyunlar verilebilir.

#### **2.1.3.7. Fighter (Dövüş)**

*“Oyuncu belli bir dövüş disiplinini temsil eden, seçtiği sanal karakterler ile diğer oyuncuların seçtiği diğer sanal karaktere üstün gelmeye çalışır. Yaygın olarak bir oyuncuya karşı bir oyuncu şeklinde oynanır”* (GSB, 2018). Dövüş oyunları genellikle atari ve konsol aracılığıyla oynanmaktadır (Çalışkan, 2020). Dünya üzerinde en çok ilgi gören dövüş oyunları ise Street Fighter, Tekken, Mortal Kombat olarak sıralanabilir (TESFED, 2020b).

#### **2.1.4. Elektronik spor özellikleri**

Fiziksel ve zihinsel açıdan çoğu sporun gerektirdiği gayreti kapsayan, örgütlenen ve yeni ortaya çıkan bir spor dalını belirten e-spor kavramının özgün ve farklı özellikleri bulunmaktadır. Bunlar:

- Sanal veya bilgisayar ortamında oynanabilmesi
- Yeni tesis ve donanım bakımından büyük finansal kaynak gerektirmemesi
- Dünyanın her bölgesinde bu sporu oynayabilme olanağı olması
- Bireysel ve takım halinde müsabakaya açık olması

- Düşünsel ve fiziksel çabaları gerektirme ve doğasına özgü araç ve gereçlere sahip olması
- Rekabet ve kazanma duygusunun olması (Argan ve Akın, 2007).

İlk maddede dikkat edilmesi gereken bir nokta mevcuttur. E-spor bir video oyunudur. Fakat her video oyununa e-spor diyemeyiz. E-spor olabilmesi için, rekabet, organizasyon ve kurallara tabii olması gerekir (Funk, Pizzo ve Baker, 2017).

Bu özelliklere ek olarak e-spor müsabakalarında tüm oyuncuların eşit olması sağlanır. Birbirlerine üstünlük kurabilecek eşyalardan ve oyun içinde satın alınabilen avantaj sağlayıcılardan arındırılmalıdır. Bir e-spor müsabakasına katılacak olan takımın ise yarışma statülerine uyması gerekir. Yarışma statüsünde e-spora özgün oyun türleri ve genel esasları karşılamak, katılım için esastır.

#### **2.1.5. E-spor ve geleneksel spor farkı ve ortak yönleri**

Araştırmada E-spor ve geleneksel sporları ayırmak veya ortak yönlerini belirlemek adına çeşitli spor tanımlarından faydalanacaktır.

TDK'ya (2021) göre spor “Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü” olarak adlandırılır.

Mirzeoğlu (2003) sporu, bireylerin kognitif, duyuşsal ve devinimsel özelliklerinin planlı ve uygun yöntemlerle geliştirilerek belirli kurallar altında yarıştırılmasıdır şeklinde tanımlamıştır.

Spor, bireysel ve toplu olarak yapılan, kendine has kuralları bulunan genel olarak bir rekabete dayanan, fiziksel ve zihinsel yetilerin geliştirilmesini sağlayan eğitsel ve eğlendirici uğraştır. Spor, bireyin doğal çevresini beşeri çevre sürecinde elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belli kurallar altında araçlı-araçsız yapılan, sosyalleşmeyi sağlayıcı, toplumla bütünleştirici ruh ve fiziği geliştiren yarışmacı, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Kılıcıgil, 1985).

Tablo 2.1: E-spor ve geleneksel spor farkı ve ortak yönleri.

Elektronik spor	Geleneksel Spor
Sanal ve bilgisayar ortamı	Gerçek ortam
Büyük finansal kaynak gerektirmesi	Branşa özgü finansal kaynak
Bireysel ve takım olarak	Bireysel ve takım olarak
Düşünsel çaba gerektirme	Düşünsel ve fiziksel çaba gerektirme
Kendine ait araç gereç	Branşa özgü araç gereç

(Argan ve Akın, 2007).

Tablodaki en önemli fark e-spor oynamak için fiziki bir mekân gerektirmemesidir. Her iki sporda da bireysel ve çoklu olarak icra edilebilmektedir. E-spor için zihinsel çaba gerektirirken, geleneksel sporlarda fiziki ve zihinsel olarak çaba gerektirmektedir. Bilgisayar oyunları kayıt özelliğinden yararlanarak sonra devam edebilme özelliği varken, geleneksel sporlarda böyle bir özellik bulunmamaktadır. İki sporun ortak yönlerinden biri ise yaratıcılığın geliştirmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Argan ve Akın, 2007).

E-sporunda stadyum, salon ve ya arena gerektirmemesi ayırt edici özelliklerindedir. E-spor oyun türleri ve oynanış şekline bakılırsa e-sporcularda daha çok ince kas motor becerilerin kullanılması ile icra edilir. İnce kas becerilerinde parmaklar, eller ve kolların hareketliliğini gerektiren becerilerdir. Bundan dolayı geleneksel sporlara oranla düşük fiziksel etkinlik gerektirse de kendi içinde minimum oranda fiziksel etkinlik barındırır.

Bir müsabaka düşünüldüğünde geleneksel bir sporcunun müsabaka öncesi yapması gereken konsantrasyon, beslenme, uyku düzeni açısından benzerlerine bir e-sporcunun da yapması gerekmektedir. E-spor fiziksel olarak yapılan aktivite kadar yorucudur. E-sporadaki yorgunluk zihinsel olarak kendisini gösterir. Sonuç olarak bir e-sporcunun zihinsel kondisyonunun iyi olabilmesi için fiziksel kondisyonun da iyi olması gerekmektedir (Red Bull, 2019).

Geleneksel sporlarda yıldızlar olduğu gibi e-sporunda da yıldız oyuncular vardır. Hayran etkileşimi düşünüldüğünde e-sporadaki yıldızlar daha fazla etkileşim içinde olduklarını görebiliyoruz. E-spor hayranlarının bu yıldız oyuncularla etkileşim kurmasının en yaygın yolu Youtube veya Twitch gibi platformlardır. Örneğin; önemli bir karşılaşmadan sonra canlı yayın açıp maçı yorumlayabiliyorlar. Anında akışı takip etme ve sohbet ekranından bu etkileşim sağlanabiliyor (Nielsen Esports, 2017).

### 2.1.6. E-Spor ekonomisi ve ekosistemi

Son yıllarda e-spor ekonomik ve ticari haklar bakımından dikkat çekici bir noktaya gelmiştir. Oyuncuların ve izleyicilerin kolay katılım potansiyeli toplum arasında da ilgi görmüştür (Atalay ve Boztepe, 2020). Dünyada yaşanan Covid-19 salgını ile birlikte uygulanan pandemi şartları ve kapanmalar e-spor sektörünün 2020 yılında bir takım değişimler yaşamasına neden oldu. İnsanlar spor, sinema, gezi vb. aktivitelerinin yapılmamasından dolayı dijital oyunlara yöneldi. Örneğin; ABD’de yaşayanların %55’i pandemi şartlarından dolayı dijital oyunlara yöneldi (Superdata, 2019). Dijital oyun sektörü küresel ölçekte büyüyerek otomotiv, enerji ve eğlence gibi büyük sektörleri geride bırakmıştır. Bu kadar hızlı yayılmasının sebepleri arasında akıllı telefon, tablet, konsolların yaygınlaşması, donanım maliyetlerini ucuzlaması, internetin giderek yaygınlaşması ve akıllı telefon kullanıcı yaş grubu aralığını genişlemesi olarak sıralanabilir (Güvenli İnternet Merkezi, 2019).

E-spor pazarının yıllık gelirlerinin 2020’deki 947,1 milyon dolar olup bir önceki yıla göre +%14,5’lik bir büyüme ile 2021 yılında 1.08 milyar dolara ulaşarak güçlü bir gelir elde etmeyi tahmin etmektedir. Küresel gelir tahmini ise 2024 yılına kadar 1.6 milyar doları aşarak +%11’1 lik bir büyüme olacağı öngörülmektedir. Sponsorluk gelirleri, e-spor pazarının kurulduğu temeldir. Bu sebeple 2021 yılında 641,0 milyon dolar yani tüm pazarın %59’u oluşturan kısım sponsorluk gelirlerinden sağlanmaktadır. Gelir akışı kalemlerine çoktan aza baktığımızda sponsorluk, medya hakları, yayıncı ücretleri, bilet gelirleri, dijital ortam, ve yayıncılar oluşturmaktadır (Newzoo, 2021).

Tablo 2.2: 2020 küresel e-spor verileri.

Dünya Nüfusu	7,754,045,885
Çevrimiçi Nüfus	4,566.5
Farkındalık	1,889.7
E-spor Taraftarları	215.4 milyon
E-spor Gelirleri	947.1 milyon dolar
Yıllık Gelir/Taraftar	4.40 dolar

(Newzoo, 2020).

2020 yılında turnuvalardan en çok gelir elde eden ilk üç ülkeye baktığımız zaman birinci sırada ABD 4410 oyuncuyla (21,963,156.04\$), ikinci sırada Çin 825 oyuncuyla

(17.046.114,82 \$), üçüncü sırada Güney Kore 893 oyuncuyla (9.132.595,45 \$) listede yer almaktadır. Türkiye ise 235 oyuncuyla (828.454,90 \$) 23. Sırada yer almaktadır (Earnings, 2021). Türkiye'nin coğrafi olarak bulunduğu Ortadoğu Pazar büyüklüğünün 2022 yılına gelindiğinde 2,3 milyar dolarlık bir sektör haline gelmesi bekleniyor (Hubogi, 2021).

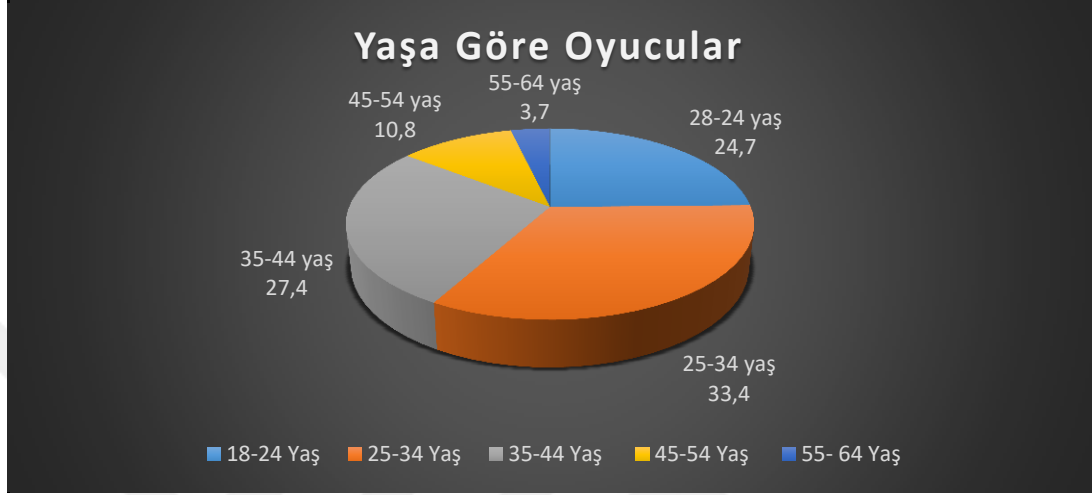
E-spor endüstrisinin temelinde bilgisayar teknolojileri ve dijital oyun endüstrisi bulunmaktadır. Bu ekosistemde yazılım, donanım, yayın platformları, oyun geliştirici, yayıncılar, etkileşimli medya araçları ve iletişim teknolojileri gibi ögeler bulunmaktadır (Burk, 2013). Farklı bir görüş ise e-spor ekosisteminin 5 temel bileşen ve 2 yan bileşenden oluştuğunu belirtmektedir. Temel bileşenler oyun şirketleri, organizasyonlar, yayın platformları, takım ve oyunculardır. Yan bileşenler ise markalar ve hayranlar olarak meydana gelmektedir (Catalyst, 2017). Bu özellikleriyle e-spor ekosistemi modern spor organizasyonlardan farklıdır. Çünkü bazı video oyun şirketleri oyunlarını üretmekle kalmayıp kendi lig/turnuvalarını da düzenlemektedir. Dinamik bir yapıda olan rekabetin içinde aynı zamanda farklı görevleri de böylece üstlenmiş olabilmektedir (Üçüncüoğlu, 2018). Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın (2017) hazırladığı raporda ise e-spor endüstrisinin paydaşları oyun üreticileri, takım sahipleri, takım/bireysel oyuncular, menajerler, seyirciler, sponsorlar ve organizatörler olarak verilmiştir.

### **2.1.7. Türkiye'de e-spor**

Türkiye'de rekabetçi dijital oyunlar milenyum çağından önce atari salonlarında faaliyet göstermeye başlamıştı. 2000'li yıllara gelindiğinde daha çok internet kafelerde düzenlenen etkinlik ve turnuvalarla var olmaya çalışmıştır. Günümüzde ise teknolojik araç gereçlerin hayatımıza hızla adapte olması, maliyetlerinin düşük olması ve internetin yaygınlaşmasıyla bu etkinlikler internet kafelerden ziyade çevrimiçi bir tarafa doğru değişim göstermiştir. İnternet kafeleri ziyaret edenlerin sayısı 2019 yılında ayda 7.5 milyon olarak belirtilmiştir. 2020 yılına gelindiğinde ise pandemi şartlarından dolayı internet kafeler faaliyette bulunamamıştır (Gaming in Turkey, 2020). Bu da oyuncuların ekseriyetle çevrimiçi oyunlara yönelimlerini arttırmıştır.

Türkiye Oyun Sektörü Raporu'na göre 2020 yılında oyuncu sayısı 36 milyona ulaşmıştır. Dağılımlara göz atıldığında mobil oyuncular 35 milyon, PC oyuncuları 22

milyon, Konsol oyuncularını ise 17 milyon oyuncu olarak belirtilmiştir. Toplam oyuncu hasılatı ise 880 milyon dolardır. Cinsiyet dağılımında ise 2017’de %56 erkek ve %44 kadın e-spor kitlesi varken (GSB, 2018), 2020 yılında ise %55 erkek ve %45 kadın e-sporcu kitlesi ile dengeli hali koruduğu görülmektedir (Gaming in Turkey, 2020).



Şekil 2.5: Yaşa göre oyuncular sıralaması (Gaming in Turkey, 2020).

#### 2.1.7.1. Türkiye E-spor federasyonu

Türkiye e-spor örgütlenmesini ilk olarak 2011 yılında Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TÜDOF) kurarak başlatmıştır. Bu yapılanma federatif anlamda ilk örgütlenmedir. TÜDOF iki yıl faaliyet gösterdikten sonra Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu bünyesine 2013 yılında dâhil edilmiştir (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

Türkiye E-spor Federasyonu 24 Nisan 2018’de Türk e-sporunu ulusal ve uluslararası platformlardaki yöneticisi ve temsilcisi olarak, Türk e-sporunun büyümesini için çalışmak ve Türkiye E-spor Federasyonu markasını geliştirmek amacıyla kurulmuştur (TESFED, 2020a). TEFED ülke içindeki yapılanmanın dışında yurt dışında da örgütlenmeler ve uluslararası kuruluşlarla temas sağlamaktadır. TEFED 21 Şubat 2020’de 23 ülkenin katılımıyla kurulan Avrupa E-spor Federasyonunun kurucu üyesidir.

TESFED’in 2020 yılında gerçekleştirdiği faaliyetler;

- TEFED “#EvdeKal Kupası” 27 Mart 2020

- TESFED ve HADO Türkiye iş birliği protokolü 17 Haziran 2020
- Bitexen TESFED Türkiye Kupası 2 Ekim- 15 Aralık 2020
- IESF 2020 Bölgesel Turnuvalara ilk resmi temsil 20 Ekim 2020
- Gaming Day 15 Aralık 2020
- İkinci E-Spor Zirvesi 22 Aralık 2020

Kuruluşundan itibaren 2 yılda toplamda 2439 e-sporcu TESFED tarafından lisanslandı. 2439 e-sporcudan kadın sayısı 194'dür. Lisanslı kulüp sayısı 125 iken, e-spor salonu 2019 yılında 3 adet iken bu sayı 2020'de 19'a yükselmişti (Gaming in Turkey, 2020). Amatör kulüp sayısının ise 2018 verisine göre 15 bini aşmış durumdadır (GSB, 2018).

### 2.1.7.2. Türkiye'de e-spor ile ilgilenenlerin özellikleri

Çalışmanın bu kısmında Türkiye'de E-sporcular üzerine değerlendirmelerin ve oyuncuların karakteristik özellikleri ele alınacaktır.

Tablo 2.3: Türkiye'de oyuncuların karakteristik özellikleri (Gaming in Turkey, 2020).

30-40 Yaş Arası Oyuncu	25-30 Yaş Arası Oyuncu	18-24 Yaş Arası Oyuncu	12-18 Yaş Arası Oyuncu
Çalışıyor. İyi Giyimli	Çalışıyor ve spor giyim tercih ediyor.	Üniversite öğrencisi. Spor giyim tercih ediyor.	Liseye/Ortaokula gidiyor
Tüm teknolojik araçlara sahip. İyi telefon, konsol, PC	Geç uyuyor.	Dizüstü bilgisayar kullanıyor.	Telefonda oyun oynuyor.
Günlük hayatı işle geçen, ailesiyle vakit geçirdikten sonra oyunlar oynayan oyuncu	Birçok platformdan oyun oynuyor.	Müzik dinlemeyi seviyor.	Gündüz okulda ve zamanı kısıtlı
Zamanı sınırlıdır.	Ana seçimi iyi bir telefon-bilgisayar	Geç saatlere kadar uyumuyor.	Erken uyur, gündüz insanı

Gençlik ve Spor Bakanlığının 2018'de yayınladığı E-Spor Raporuna göre Türk Oyuncu Değerlendirmesi şöyle sıralanmıştır.

- *Y ve Z kuşağı üyesi,*
- *Lise, Üniversite ve Yüksek Lisans döneminde,*

- *Bilgisayar çağında doğmuş, dijital yerli,*
- *Çevrimiçi mecralarda bağ kurmayı tercih eden,*
- *Ekonomik olarak bağımlı veya bağımsızlığını yeni ilan eden,*
- *Yeni nesil mesleklere ilgi duyan,*
- *E-spor'un bir meslek dalı olarak var olabileceğini düşünen veya bunun bilincinde,*
- *E-spor'un oyuncularına destek olmak için bağışlarda bulunmuş/bulunmayı düşünen genç ve bilgili bir kitle söz konusudur (GSB, 2018).*

### **2.1.8. E-spor motivasyonu**

Motivasyon (Güdülenme): İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. Motive kelimesinin Türkçe karşılığı güdü, saik ve harekete geçirici olarak yer almaktadır. Motivasyon, bir ya da birden fazla insanı belirli bir yönde devamlı şekilde hareket geçirmek için yapılan çabaların toplamıdır (Günay, 2020). Bir başka tanımda ise motivasyon istekleri, arzuları, gereksinimleri dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Motivasyonu uyarılmış ihtiyaçlar şeklinde tanımlamak da mümkündür. Motivasyon, insanları sadece uyararak faaliyete geçirmekle kalmaz, onların davranışlarının belirli bir hedefe yönelik olmasını sağlar (Cüceloğlu, 2019).

İnsanlar teknolojiyi kullanırken içsel ve dışsal güdülerden yararlanırlar. İçsel güdü, davranıştan önceki haz ve tatmini anlatır. Dışsal güdü, hedef doğrultusunda hareket ederken davranışın sergilenmesini ifade eder. E-spor bakış açısından kazanma, iyi skor gibi sebepler dışsal güdüye örnek olurken, oyun esnasında ve sonunda bundan haz alma ve doygunluk hissetme içsel güdüyü ifade eder. E-spor oynayanlar üzerinde yapılan çalışmada eğlence, hoş vakit geçirme, hoşlanma gibi unsurların baskın olduğu görülmüştür. Türkiye’de yapılan çalışmada ise oyuncuların boş zamanı değerlendirme ve eğlence amacıyla oyun oynadıkları ifade edilmiştir (Argan, Özer ve Akın, 2006). Weiss ve Schiele (2013) çalışmasında ise e-spora katılım motivasyonunu etkileyen unsurları rekabet, meydan okuma ve gündelik hayattan uzaklaşma olarak açıklamışlardır.

E-spor tanımının içinde gönüllü ve içgüdüsel motivasyonla ilişkili bir oyun olması, sonucunda kazanan ve kaybeden bir taraf olması, şans başarısından ziyade ustalığın

olması, fiziksel beceri gerektirmesi katılımcıların güdülenmesi konusunda önemli etkenleri oluşturmuştur (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018). E-spor oyunları bazı durumlarda motivasyon ve rekreatif faaliyet vasıtası olarak kullanılmaktadır (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2017).

Türkiye’de e-spor ile ilgilenenlerin oyunlara motive eden unsurlarla ilgili yapılan çalışmada sporu sevmeye ilk sırada yer almaktadır. İkinci sıradaki unsur oyun tutkusu iken son sırada maddi kazanç elde etme hedefi yer almıştır (Argan ve diğerleri, 2006). Bütün bu temel güdüleyici unsurlar e-sporla ilgilenen bireyi iş yaşamındaki stresten uzaklaştırma, başarı elde etme, sıkıntıdan kurtulma ve zihinsel olarak televizyonlardan daha özendirici bulma gibi kavramlarla karşılaşarak e-spora katılma konusunda güdülenmektedir (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018).

## **2.2. Öznel Mutluluk**

Mutluluk kavramı zaman içerisinde filozoflar ve psikologlar tarafından tartışılan bir kavram olmuştur. Mutluluk denilince ekseriyetle kişinin olumlu ruh hali vaziyetinde olduğu anlaşılmaktadır (Arvas, 2017). Bir başka tanıma göre mutluluk, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016). Mutluluk, rastgele bir zamanda (olumlu duygulanım) deneyimlenen hoş ruh hali ve hisleri, iyi oluş veya yaşam doyumu gibi kişinin kendi yaşamını ifade eden bir terimdir (Gencer, 2018). Literatürde mutluluk ve öznel iyi oluş bir arada kullanılmıştır. Mutluluk üzerine yapılan araştırmalarda öznel durumların önemli olduğu vurgulanmıştır. Olumsuz yaşam ortamında yaşayan kişilerin mutlu, yaşamları refah içerisinde olanların ise mutsuz olduğu tespit edilmiştir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999).

Öznel mutluluk kişinin sahip olduğu düşünce, kapıldığı hissiyat ve yaşam amacını sorguladıklarında zihinsel ve his bakımından varılan hedefdir. Öznel mutluluk, kişinin mutlu olma durumundan ne anlam çıkardığıyla ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Diener'e (1984), göre, öznel mutluluk kişinin kendini mutlu hissetme derecesini ifade eder. Freud ise mutlu olmayı çaba ile ilişkilendirerek açıklanmıştır. Mutluluğun olumlu ve olumsuz iki yönü vardır. Bir tarafta acı ve hazdan yoksun olmama, diğer bir tarafta ise hazzla ilişkin güçlü duyguların yaşanması amaçtır. Mutluluk, zevk (haz)

hissidir. İnsan yaşamının nihai amacı haz ilkesinin karşılanması ve zevklerini tepe noktaya ulaştırma çabasıdır (Thomason, 2020).

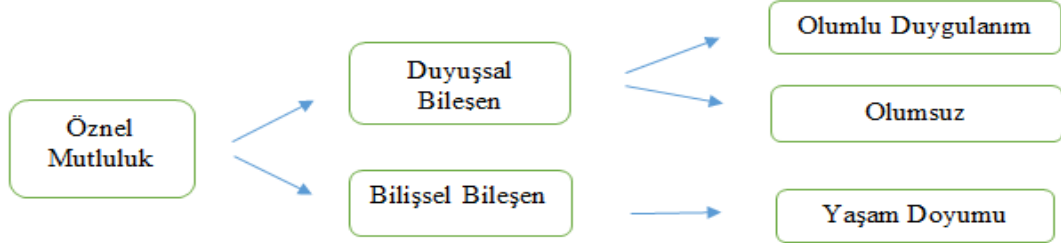
Psikoloji literatürüne bakıldığında iyi oluş (mutluluk) ile ilgili iki farklı yaklaşım bulunmaktadır. Birinci yaklaşım “hedonist (hazcı)” yaklaşımıdır. Diğer bir yaklaşım ise Aristoteles’in fikirlerine dayanan “eudemonist” yaklaşımıdır (Arvas, 2017). Hedonist yaklaşımın temeli M.Ö. 4 yüzyıla kadar dayanan bir geçmişine sahiptir. Antik Yunan filozofları bu konuyla ilgili çeşitli fikirler ortaya koymuştur. Bunlardan biri olan Sokrates’in öğrencisi Aristippos’a göre yaşamın nihai amacı zevk almak ve zevki maksimize etmektir. Zihnin ve bedenin aldığı zevkleri artırarak, acıyı en aza indirmektir (Mor, 2021). Eudomanik mutluluk ise kelime anlamı Yunanca kökenli “eu (iyi) daimon (şans, talih)” anlamına gelmektedir. Aristo, Sokrates ve Platona kadar dayandırılır. Refah olgusu üzerinde durur. Temelde iyi bir yaşamın ve toplumun temelini mutluluk ve erdemin oluşturduğu görüşünü savunur. Eudomanik yaklaşımda bir anlık mutluluktan ziyade yaşamın bütününe yayılan bir mutluluğa işaret etmektedir (Salihoğlu, 2018).

Mutluluk, ülkelerin ulaşmayı amaçladıkları bir nokta olmuştur. Birçok ülke vatandaşlarını mutlu etmek üzerine uygulamalar ortaya koymuşlardır. Hatta Venezuela, Birleşik Arap Emirlikleri ve Bhutan Mutluluk Bakanlığının olduğu ülkelerdir. Örneğin; Bhutan Krallığı ekonomik gelişmenin en etkili yolunun vatandaşların mutluluğunu arttırmak olduğunu savunmuştur. Vatandaşlar yaşam düzenlerini bozacak sosyal yardımları ise kabul etmiyorlar (Lyubomirsky, 2019). Dünya Mutluluk Raporu 2021 yılında en mutlu ülkeler sıralamasında Finlandiya birinci sırada yer alırken, Danimarka ikinci ve İsviçre üçüncü sırada yer almıştır. Bu sıralamada 150 ülke arasında Türkiye 104. sırada yer almıştır (Congar, 2021).

### **2.2.1. Öznel mutluluk (iyi oluş) yapısı**

Öznel mutluluğun iki bileşenli ve üç boyutlu bir yapısı mevcuttur. Öznel mutluluk bileşenleri duyuşsal ve bilişsel olarak ayrılırken, boyutları ise olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olarak üç boyutta incelenebilir. Duyuşsal bileşenin içeriğinde olumlu ve olumsuz duygulanım bulunurken, bilişsel bileşeninde ise yaşam doyumu bulunmaktadır (Ben-Zur, 2003). Olumlu duygulanım boyutunda yüksek

enerji düzeyi, zihinsel uyanıklık ve neşe gibi olumlu duyuşsal yaşantılar yer alır. Olumsuz duygulanımda ise anksiyete, stres, düşmanlık, üzüntü, hayal kırıklığı ve umutsuzluk gibi olumsuz duyuşsal yaşantılar yer almaktadır (Curun, Tangör ve Kaya, 2020).



Şekil 2.6: Öznel mutluluk yapısı (Diener, 1984).

### 2.2.2. Yaşam doyumunu

Öznel mutluluğun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamındaki kriterlere ulaşma durumuna göre öznel bir değerlendirmedir (Corrigan, Kolakowsky-Hayner, Wright, Bellon ve Carufel, 2013). Kişi idealindeki yaşama ne kadar uygun olduğunu düşünüyorsa yaşam doyumunu o orantıda fazladır (Arvas, 2017). Yaşam doyumunu kişinin hayattan beklentilerine dair değerlendirmelere ulaşma derecesi olarak tanımlanabilmektedir (Karaaslan, Uslu ve Esen, 2020). Bir başka tanıma göre yaşam doyumunu kişinin yaşamının iyiye ve kötüye doğru gittiği konusunda bilişsel bir sorgu süreci olarak ifade edilir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Yukarıdaki yaşam doyumunu tanımlarını biraz daha açık hale getirmek için “Yaşam Doyumu” kavramının yaşam ve doyumun içeriğine bakarak net hale getirilebilir. Yaşam, kişinin iş ve iş dışındaki geçirdiği vakit olarak ifade edilebilir. Doyum ise, ihtiyaç beklenti ve isteklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumunu ise mevcut durumdaki doyumdan ziyade, yaşamın bütününe yayılan doyum anlaşılmaktadır (Şekeroğlu, 2013).

#### 2.2.3.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumunu, kişinin memnuniyet ve arzularına ulaşma derecesi olarak ifade edilir. Yaşam doyumunu etkileyen bir takım faktörler bulunmaktadır. Bu faktörleri sıralayacak olursak: Bireysel düşünceler, sosyallik, aile yaşamı, çevre ile ilişkiler, hayattaki aktiflik

durumu, otokontrol olarak sıralanabilir. Schmitter'e göre yaşam doyumu faktörleri şunlardır:

- Kişisel hayattan hoşnutluk
- Hayatın kayda değer hissedilmesi
- Amaçlara ulaşabilmek
- Olumlu Kişilik
- Kişinin fiziksel anlamda iyi hissetmesi
- Ekonomik refah
- Sosyallik (Schmitter 2003, akt: Erdinç, 2018).

Araştırmalarda yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri de yaş olarak açıklanmaktadır. Yapılan araştırmalardan genç olanların yaşam doyumunun fazla olduğu sonucuna ulaşırken, diğer araştırmalarda ise yaşam doyumunun yaşla birlikte doğru orantılı şekilde artış gösterdiğini açıklamışlardır (Dockery, 2004).

### **2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)**

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini yaşadığı anda meydana gelen olaylara yargısız ve kabullenici biçimde odaklanması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994). Farklı bir yaklaşımda ise bilinçli farkındalık başkalarına nazik davranarak, yargılamadan, arkadaşça bir kabulle yaşanan anın farkında olmaktır (Germer, Siegel ve Fulton, 2013a). Zihin ve bedenin farkındalığını arttırarak yaşamla doğrudan ilişki kurmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010). Aslında bilinçli farkındalık bilinçli bir şekilde yaşayarak, dünyanın farkında olmak, uyanık kalarak, katılımında bulunarak yaşamaktır (McKee, Johnston ve Massimilian, 2006).

Kavramın etimolojisi incelendiğinde bilinçli farkındalık (mindfulness), eski Budist felsefe geleneğinden gelmektedir. Hint-Avrupa dil ailesine mensup olan eski bir yazı dili olan Pali'de kullanılan "Sati", dikkat, hatırlama ve farkında olmak anlamlarına gelmektedir (Stahl ve Goldstein, 2010). Budistlerin anlayışına göre farkındalık çok derin çalışmalarla bulunmasına rağmen kavram olarak bir açıklaması bulunmamaktadır. Budistlere göre farkındalık doğrudan yaşanıldır (Ülev, 2014). Günümüzde bilinçli

farkındalık kavramı dinden bağımsız bir hale getirilerek birçok alanda kullanılmaya başlanmıştır (Zelazo ve Lyons, 2012).

Bilinçli farkındalık geliştirilebilir bir beceri olduğu ifade edilir (Engin-Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Bilinçli farkındalık becerisinin yüksek olan kişilerde öz-düzenleme, öz-yönetim ve öz-yetenekleri yüksek olduğu görülür. Bu kişilerde kendini kontrol, plan yapma ve koordinasyon becerisine sahiptirler (Akçakanat ve Köse, 2018). Bilinçli farkındalığa sahip olan kişiler rahat, mutlu, hazır ve zihnen açıktır. Aklından geçen her düşüncesini ve hissini nasıl adlandıracağını bilir. Yaşadığı olayları zihnindeki şemayla açıklar. Kötü deneyimlerinin sonucu olan stres ve kaygıdan uzaklaşarak yaşadığı ana odaklanır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık, kişinin kendi ve etrafındakilerle olan duygularının doğru algılanmasına ve düzenlenmesine yardımcı olur (Schutte, Malouff, Simunek, McKenley ve Hollander, 2002). Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Lykins ve Baer, 2009).

Germer, Siegel ve Fulton (2013b) bilinçli farkındalık anlarının özelliklerini aşağıdaki gibi açıklamıştır:

- Kavramsal değildir.
- Şimdiye odaklıdır.
- Yargılayıcı değildir.
- Amaçlıdır, dikkati bir yere odaklar.
- Katılımcı gözlemine ihtiyaç duyar.
- Sözel değildir, kelimelerin egemenliği altında değildir.
- Keşfe dayalıdır, algının daha üst seviyelerini keşfeder.
- Özgürleştiricidir.

### **2.3.1. Bilinçli farkındalık kuramları**

#### **2.3.1.1. Bilişsel davranışçı kuram**

Bilişsel işlev; bireyin kendisi, çevre, deneyim ve geleceğiyle ilgili düşüncelerin değerlendirmesidir. Bilişsel işlev yaşanan durumu nasıl algıladığı ile ilgilenmektedir (Arıran, 2015). Bilişsel Davranışçı Kuram hedef odaklıdır. İşlevsiz duygu ve

düşüncelerden ziyade kişisel tercihlere teşvik eder. Yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirir (Harrington ve Pickles, 2009). Bilişsel farkındalıkta, bireyin düşüncesi akılcı veya akıl dışı şeklinde değerlendirilmemektedir. Düşüncelerin değiştirilme gibi bir amacı da bulunmaz. Tam tersi olarak onları gözlemlenmeleri ve mücadele ve ya müdahalede bulunmaksızın kabul etmeleri teşvik edilir. Belirtilere karşı rahat ve yansız olarak, duygu ve düşüncelerin çok sürmeyeceğini hissettiren bir tutum sergilenir (Baer, 2003).

### **2.3.1.2. Psikodinamik kuram**

Psikodinamik kuramcılar Budist psikolojinin etkisinde yıllarca kalmışlardır. Her iki düşüncenin ortak ilgisi zihnin kapalı çalışma anlayışına yöneliktir. İki yaklaşımda da iç gözlem değişim için önemlidir. Psikodinamik kuramda geliştirilmek istenen bireyin kendi zihinsel süreci ile başkalarının zihinsel süreci ile ilgili düşünebilmesi, bilişsel farkındalık becerilerindedir. Diğer yandan bilinçli farkındalık ve psikodinamik kuramın farkındalık ve kabul için gerekliliği ve uygulamalarda bilinçdışı süreci önem göstermeleri ortak yönlerindedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

### **2.3.1.3. Gestalt kuram**

Gestalt, bir şekil anlamına gelir ve zemin hayatın tümüdür. Zeminin önünde olan şekil nettir ve kişinin dikkatini çekmektedir. Şekil dışındaki her şey zemin olarak gözükür. Dikkat odağının değişmesiyle şekil-zemin ilişkisi de değişime uğrayacaktır. Dikkatin odağı ise organizmanın ihtiyacına göre değişir. Bu yaklaşıma göre tüm aksaklıklar organizmanın neye ihtiyacının bilememesinden kaynaklanır. Gestalt kuramının amacı ise farkındalıktır (Çelikler, 2017).

Gestalt terapi uygulamalarında yeniden bağlanma durumu, yaşanan anda meydana gelen duygu, düşünce ve beden hislerine, yargılamadan ve bilinçli farkındalıkla dikkat gerektirir (Sapriel, 2012 akt: Tingaz, 2020). Gestalt kuramı savunucularında olan Alman psikiyatrist Fritz Perls'e göre "Geçmiş geride kalmıştır. Gelecek ise henüz var olmamıştır. Önemli olan şu andır." Farkındalık, şimdiye odaklanarak esnek olmayı sağlar ve alternatifleri artırır (Demir, 2014).

#### **2.3.1.4. Hümanistlik kuram**

Hümanistlik kuramda amaç bireyin kendisini kabullenmesidir (Rosenbaum, 2009). Bilinçli farkındalık ile hümanistlik kuram arasında birçok ortak özellik mevcuttur. Her ikisi de kaygıyla başa çıkabilme, kararların sorumluluğunu alma ve yaşanan anın farkında olabilmesine odaklanır (Deniz, 2017).

Hümanistlik kuramın en önemli temsilcilerinden biri ABD’li Carl Rogers’dır. Rogers’a göre birey eleştiri kaygısı olmadan, duygu ve düşüncelerini diğerlerinin dinleyerek verdiği güven duygusuyla özgürleşir. Bu bireyde kabul durumu yaratır (Dryden ve Still, 2006). Bu kuramı benimseyenlere göre soruna odaklanmaktan ziyade, bireyde farkındalık ve kabulün ortaya çıkması sağlanır. Kişinin bir dönüşüm yaşayacağını ifade etmektedirler (Ülev, 2014).

#### **2.3.1.5. Varoluşçu kuram**

Varoluşçu kuram, bireyin eski yaşantısından kaynağını endişe durumlarına odaklanan dinamik bir yaklaşımdır (Irvin, 2018). Varoluşçu yaklaşıma göre insan yaşadığı hayata yönelik bir anlam arayışındadır. Kişi anlamı kavrayamadığı durumda kaygı yaşar (Demir, 2014). Varoluşçu yaklaşımda insan özgür, kendi hayatından sorumlu ve kendini gerçekleştirme kapasitesine sahiptir (Nancy, 2013).

Varoluşçu kuramın öne çıkardığı bireyin kaygı ve çatışmalarının içeriğinde ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık bulunmaktadır (Irvin, 2018). Bu içeriği Budist felsefenin “Beş Anımsama” kavramı ile ilişkili sayılmaktadır. Budist felsefeye göre Beş Anımsamanın her gün tekrarlanması önerilmektedir. Bunlar:

- Ölüm doğanın bir gerçeğidir ve kaçmak mümkün değildir.
- Yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam ve bunlar benim tek gerçeğimdir.
- Hastalıklar insanın doğasında mevcuttur, bundan kaçmanın yolu yoktur.
- Değer verdiğim ve sevgi duyduğum herkesin doğasında değişmek vardır.
- Yaşlanmak doğamda var ve bundan kaçamam.

Bu beş anımsama; hastalanma, terk edilme ve ölüme dair endişelerimizi kabullenmemizi ve onların yaşamımızın bir parçası olduğunu görmemizi sağlar (Hanh 1998; akt: Güleç, 2020).

## **2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

İnsan yaşamında bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları araştırmacılar tarafından yıllardan beri süregelen bir çalışma konusu olmuştur (Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011). Temel psikolojik ihtiyaçlar doğuştan bireylerde bulunur ve sonradan kazanılması mümkün değildir. Bireyin sağlığı, gelişimi ve bütünlüğü için karşılanması elzem olan temel psikolojik ihtiyaçların eksikliği durumunda birey için olumsuz sonuçlar doğurur (Sorhan, 2014). Yapılan çalışmalar gösteriyor ki temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi yaşam doyumu ve öznel mutluluk ile ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir (Ryan ve Deci, 2000). Öz belirleme (Self Determination) kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçların üç temel özelliği vardır. Bunlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak ifade edilir (Deci ve Ryan, 2012).

### **2.4.1. Öz belirleme kuramı**

Öz belirleme (self determination) kavramı kökeni Fransız İhtilaline kadar dayanır. Öz belirleme önceleri psikoloji kavramının dışında ulusların kendi geleceklerini tayin etme anlamına gelmektedir. TDK'ya "Öz belirtim" olarak geçen kelime anlamı " Kendini yönetme hakkını belirleme" olarak ifade edilmiştir (TDK, 2021). Öz belirleme kavramı daha sonraları Deci ve Ryan'ın çalışmalarıyla psikoloji alanında kullanılmıştır.

Öz Belirleme Kuramına göre birey seçimlerini yaparken çevresiyle etkileşimde bulunmaktadır. ÖBK önemli güdülenme kuramlarından biridir. Psikolojide güdülenme, biyolojik, zihinsel ve sosyal organizasyon için oldukça önemlidir (Ryan ve Deci, 2000). Kuram, içsel ve dışsal güdülenme kapsamında, insanın kişilik gelişimi, bilişsel ve sosyal gelişimini mevcut nitelikleri çerçevesinde açıklar (Deci ve Ryan, 2008). Kuram esasında insanın aktif, öğrenen ve gelişime açık olduğunu varsaymaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Öz belirleme içeriğinde bulunan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı özerklik, yetkinlik ve ilişkiselliği açıklamaya çalışmıştır. Kurama göre temel psikolojik ihtiyaçların

karşılanması bireyde sağlık, bütünlük, gelişim ve iyi olma halini devamı için önem arz eder. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma derecesi bireyde sosyal farklılıklar oluşturabilir. Bu ihtiyaçlar tüm insanlar için evrenseldir ve doğuştan gelmektedir. Özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma arasında olumlu yönde bir ilişki mevcuttur (Ryan ve Deci, 2017).

#### **2.4.2. Özerklik**

Özerklik, öz belirleme kuramına göre bireyin yapacağı davranışı başlatma, sürdürme ve sonlandırması demektir. Birey kendi davranışlarının sorumluluğunu alarak, özgür şekilde hareket eder (Ryan ve Deci, 2000). Diğer bir tanımda ise özerklik ihtiyacı kişinin bağımsız karar vererek, yaşamındaki aktiviteleri tercih etme imkanını ifade eder (Sarı ve diğ., 2011). Ersöz (2011), özerkliği bireyin kendi davranışını başlatması ve yaptığı davranışların sorumluluğu alması olarak tanımlamıştır.

Özerklik: fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerin giderilmesi kişinin temel gereksinimleri arasındadır. Özerklik kişinin yaşantı ve eylemlerini baskı olmaksızın kendi iradesiyle düzenlemesidir. Kişi eylemlerini gerçekleştirirken kendi algısına göre hareket etmektedir (Friedman, 2003). Yapılan eylemin sonucunda uyumsuzluk ve çatışma yaşanırsa kişi yaptığı eylemden kaçınma niteliği gösterebilmektedir. Çünkü kişi her yaptığı eylemden takdir görmek zorunda değildir (Ryan ve Deci, 2017).

İnsanın özgüvenin yüksek olmasında özerklik önemlidir. Bireyin çevresindeki insanların özerkliğe pozitif bir yaklaşımda bulunması, bir eylemi yapma isteğinin artmasını sağlar. Bu sebeple bireyin aldığı kararlara olumlu yansır. Birden fazla seçeneğe sahip olmak, bireydeki özerklik duygusunu artırır. Bu da bireyin aktivitelere daha istekli olmasını sağlar (Kaman, Gündüz ve Cecilia, 2017).

Özerklik içeriğinde duyguları ve değerleri barındırır (Cihangir-Çankaya, 2009) Bireyin özerkliği baskı altına alındığında hastalık ve toplumdan uzaklaşmaya neden olur (Ryan ve Deci, 2000). Bireyin tercihleri engellendiği takdirde özerklik duygusunun azalır ve saldırgan hareketlerde artış meydana gelir (Hawley, Little ve Pasupathi, 2002).

### 2.4.3. Yeterlik

Yeterlik kavramı bireyin yaşadığı ortamla etkileşimine bağlı olarak kendini yeterli ve etkili görmesidir (Ryan ve Deci, 2000). Yeterlik ihtiyacı, bireyin hayattaki problemlerle başa çıkması, arzularını ve görevlerini gerçekleştirmede kendini yeterli hissetmesidir. Kendini yeterli gören birey yaptığı bir işte performansı olumlu yönde etkilenir (Cihangir-Çankaya, 2009). Başka bir tanımda yeterlik, bireyin yeteneğinin olduğu etkinlikleri bir uzmanlıkla uygulayabilmesidir (La Guardia ve Patrick, 2008). Baard, Deci ve Ryan (2004) ise yeterliliği zorlu görevleri gerçekleştirirken başarıya ve istenen hedefe ulaşma endişesi olarak ifade etmiştir.

Yeterlik ihtiyacı karşılandığı takdirde birey yaptığı eylemden doyum sağlar (Ryan ve Deci, 2000). Ayrıca bireyin yaşadığı çevreye adapte olmakla birlikte merak, keşif ve yeni bilgiler öğrenme yolunda güdülenme sağlayarak kişinin kapasitesini artırır (La Guardia ve Patrick, 2008; Ryan ve Brown, 2003). Bireyin yeterliliği eleştiri ve utanma gibi sosyal bakımdan olumsuz durumlar yaşandığında engellenebilir. Yeterlilik kişisel ve çevresel etkenlere bağlı kalabilmektedir (Moller ve Deci, 2010).

### 2.4.4. İlişkili olma

İlişkili olma ihtiyacı bireyin çevresiyle etkileşim halinde bulanarak ait olma duygusunu tatmin etmesidir (Ryan ve Deci, 2000). Vlachopoulos ve Michailidou'a (2006) göre kişinin çevresi tarafından sevgi görmesi ve bir gruba ait olduğunu hissetmesi ile ilgili bir kavramdır. Yalnız bu durum bulunduğu ortamda kendisi için değerli kişiler geçerli olmaktadır. Birbiriyle etkileşim halinde bulunan kişilerin karşılıklı psikoloji ihtiyacı doyurmasıyla birlikte kişi öznel mutluluğu yaşayabilmektedir (La Guardia ve Patrick, 2008).

Bireylerin ait olma ihtiyacı vardır ve bireyler bazı kişi ya da gruplara bağlı olduğu ölçüde bağlılıkları doğru oranda artış gösterecektir. Öz belirleme kuramının ilişkili olma ihtiyacı, Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde bulunan ait olma ve sevgi ihtiyacı (ilişki kurma, arkadaşlık) ile benzerlik göstermektedir (Sarı ve diğ., 2011).

## BÖLÜM 3. YÖNTEM

### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada e-spora katılım gösteren bireylerin, e-spora katılım motivasyonu düzeyi, öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Bu kapsamda ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla değişkenin birlikte varlığının değişimini ortaya koyan modeldir (Karasar, 2011).

### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırmada basit seçkisiz örneklem yönteminden yararlanılmıştır. Bu yöntemde her bir örneklem eşit seçilme olasılığına sahiptir. Araştırmanın evrenini e-spora katılım gösteren bireyler oluşturmaktadır. Burada e-spor katılımından kasıt e-sporu oynayan ve izleyen bireylerdir. Araştırmaya katılan bireylerin 182'si erkek 125'i kadındır. Katılımcıların eğitim durumları ise 7'si ortaokul, 81'i lise, 192'si üniversite, 23'ü yüksek lisans, 4'ü doktora'dır. Evreni temsil etmeyen örneklem gruplarından ortaokul ve doktora eğitim durumuna sahip katılımcılar Anova testine dahil edilmemiştir. Araştırmada haftada 1 kez e-spora katılan kişi sayısı 155, haftada 3-5 kez katılan 104, haftada 5 kez ve üzeri katılım sağlayan kişi sayısı 48'dir. Araştırmanın örneklem grubu yaşları en küçük 14 en büyük 53 olarak değişen ve 24 yaş ortalamasına sahip 307 katılımcıdan oluşmaktadır. Evreni temsil etmeyen örneklem gruplarından ortaokul ve doktora eğitim durumuna sahip katılımcılar Anova testine dahil edilmemiştir.

Tablo 3.1: Demografik özelliklere ilişkin dağılımlar.

Cinsiyet	n	%
Erkek	182	59,3
Kadın	125	40,7

Tablo 3.1 (Devam): Demografik özelliklere ilişkin dağılımlar.

Eğitim Durumu	n	%
Doktora	4	1,3
Lise	81	26,4
Ortaokul	7	2,3
Üniversite	192	62,5
Yüksek Lisans	23	7,5
Haftalık Katılım Sayısı	n	%
Haftada 3-5 arası	104	33,9
Haftada 5 ve üzeri	48	15,6
Haftada en az 1 kez	155	50,5
Yaş	n	%
14	1	,3
15	4	1,3
16	6	2,0
17	12	3,9
18	10	3,3
19	14	4,6
20	17	5,5
21	23	7,5
22	27	8,8
23	31	10,1
24	30	9,8
25	22	7,2
26	18	5,9
27	18	5,9
28	17	5,5
29	11	3,6
30	6	2,0
31	5	1,6
32	5	1,6
33	7	2,3
34	1	,3
35	4	1,3
36	3	1,0
37	1	,3
38	1	,3
39	2	,7
40	2	,7

Tablo 3.1 (Devam): Demografik özelliklere ilişkin dağılımlar.

Yaş	n	%
43	5	1,6
45	2	,7
52	1	,3
53	1	,3
Toplam	307	100,0

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçekler ve araştırma verilerine ilişkin Cronbach Alpha değerleri şunlardır. E-spora Katılım Motivasyonu Ölçeği .979 , Özne Mutluluk Ölçeği .730 , Bilinçli Farkındalık Ölçeği .864 , Psikolojik İhtiyaç Ölçeği .801 olmak üzere 4 ölçek kullanılmıştır.

#### 3.3.1. E-spor katılım motivasyonu ölçeği

Bu araştırmada e-spora katılım motivasyonunun belirlenebilmesi için Öz ve Üstün (2019) tarafından geliştirilmiş olan e-spora katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmıştır (1=kesinlikle önemsiz, 2=önemsiz, 3= kısmen önemli, 4=önemli, 5= kesinlikle önemli). Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Toplam madde sayısı 47 olup, 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar sırayla 1-15 arası maddeler Taksonomik Alan, 16-26 maddeler Yetkinlik, 27-33 maddeler İlişkisel Benlik, 34-41 arası maddeler Rekabet ve Başarı, 42-47 arası maddeler Boş Zaman Değerlendirme olarak yer almaktadır. Katılımcıların ölçekten alabileceği en düşük puan 47 ve en yüksek puan 235'dir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması ilgili alt boyutun ve unsurların bireyin motive olmasında daha etkili olduğunu ifade etmektedir. Madde toplam korelasyon katsayısı 0.665 ve 0.830 arasında değişmektedir. Toplam güvenirlik katsayısı ise Cronbach alfa 0.72 olarak bulunmuştur (Öz ve Üstün, 2019).

Tablo 3.2: E-spora katılım motivasyonuna ölçeğine ilişkin dağılımlar.

Maddeler	Ortalama	Std Sapma	Kesinlikle önemsiz		Önemsiz		Kısmen önemli		Önemli		Kesinlikle önemli	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1-Spor video oyunları oynuyorum, çünkü duygularımı uyarıyorlar.	3.18	1.03	27	8,8	32	10,4	136	44,3	83	27,0	29	9,4
2-Spor video oyunları beni sürekli tetikte tutuyor	3.13	1.13	28	9,1	59	19,2	101	32,9	83	27,0	36	11,7
3-Spor video oyunları oynamanın adrenalini düzeyimi yükselttiğini hissedebiliyorum.	3.51	1.09	17	5,5	32	10,4	97	31,6	100	32,6	61	19,9
4-Spor video oyunları oynuyorum çünkü beni heyecanlandırıyorlar	3.48	1.14	21	6,8	33	10,7	97	31,6	89	29,0	67	21,8
5-Gerçekçi grafikler nedeniyle dijital platformda spor video oyunları oynuyorum	3.32	1.21	28	9,1	48	15,6	93	30,3	75	24,4	63	20,5
6-Canlı grafiklerle E-spor aktivitelerinin sanal yönlerinden keyif alıyorum	3.43	1.19	27	8,8	36	11,7	87	28,3	93	30,3	64	20,8
7-E-spor aktivitelerine katıldığımda spor bilgimi de kullanabiliyorum.	3.32	1.19	28	9,1	42	13,7	102	33,2	75	24,4	60	19,5
8-Bilgimi kullanarak oyuncuları ve takımları seçiyorum.	3.53	1.17	21	6,8	38	12,4	77	25,1	98	31,9	73	23,8
9-E-spor aktivitelerinin tasarımları ilgimi çekiyor.	3.49	1.14	21	6,8	30	9,8	102	33,2	85	27,7	69	22,5
10-E-spor' da stratejilerimi simüle ederim	3.45	1.09	20	6,5	30	9,8	103	33,6	99	32,2	55	17,9
11-E-spor aktivitelerinde oynarken oyuncular ve takımlar hakkındaki bilgimi kullanıyorum.	3.40	1.16	25	8,1	34	11,1	101	32,9	86	28,0	61	19,9
12-Bazı Spor Aktivitelerinden aldığım keyfi dijital platformdan da aldığım için katılım sağlıyorum	3.46	1.06	19	6,2	26	8,5	110	35,8	100	32,6	52	16,9
13-İlgilendiğim spor dalı ile ilgili aktivite olmadığında E-spor formatındaki içeriğe yöneliyorum	3.21	1.15	29	9,4	43	14,0	116	37,8	71	23,1	48	15,6
14-En sevdiğim spor bir E-spor oyununa uyarlandı.	3.35	1.23	31	10,1	41	13,4	90	29,3	80	26,1	65	21,2

Tablo 3.2 (Devam): E-spora katılım motivasyonuna ölçeğine ilişkin dağılımlar.

Maddeler	Ortalama	Std Sapma	Kesinlikle önemsiz		Önemsiz		Kısmen önemli		Önemli		Kesinlikle önemli	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
			15-E-spor aktivitelerinde başka bir ben ortaya çıkıyor ve bambaşka bir dünyayı görmemi sağlıyor.	3.46	1.16	22	7,2	35	11,4	98	31,9	83
16-E-spor ile düşünce becerilerim gelişiyor	3.52	1.12	18	5,9	33	10,7	94	30,6	94	30,6	68	22,1
17-E-spor ile yeni beceriler kazanıyorum	3.50	1.12	17	5,5	40	13,0	84	27,4	103	33,6	63	20,5
18-E-spor da kendimi geliştireceğime/yükseleceğime inanıyorum	3.16	1.24	37	12,1	54	17,6	93	30,3	70	22,8	53	17,3
19-E-spor aktiviteleri özgür hissettiriyor	3.47	1.13	23	7,5	26	8,5	103	33,6	93	30,3	62	20,2
20-E-spor aktiviteleri beni rahatlatıyor	3.66	1.20	23	7,5	25	8,1	78	25,4	88	28,7	93	30,3
21-E-spora katılım ile yaşamım daha ilgi çekici bir hale geldi	3.12	1.19	37	12,1	50	16,3	103	33,6	74	24,1	43	14,0
22-E-spor becerilerimi geliştiriyor	3.42	1.14	24	7,8	32	10,4	99	32,2	94	30,6	58	18,9
23-E-spora yeteneğim olduğu için oynuyorum	3.17	1.23	36	11,7	50	16,3	99	32,2	70	22,8	52	16,9
24-E-Spor aktiviteleri beni tatmin ediyor	3.57	1.11	20	6,5	21	6,8	101	32,9	93	30,3	72	23,5
25-E-spor da oyunları oynamak, gerçek oyunlar için becerilerimi de öğrenmemi yardımcı oluyor	3.36	1.13	24	7,8	34	11,1	112	36,5	81	26,4	56	18,2
26-E-spor ilgimi çekiyor	3.68	1.12	18	5,9	23	7,5	81	26,4	101	32,9	84	27,4
27-Çevrem E-spor aktivitelerine katılmamı istediği için oynuyorum	2.88	1.31	62	20,2	60	19,5	77	25,1	68	22,1	40	13,0
28-Yeni insanlar ile tanışmak için oynuyorum	2.98	1.23	44	14,3	62	20,2	101	32,9	57	18,6	43	14,0
29-Kendimi sanal ortamda daha iyi ifade edebiliyorum	3.03	1.25	46	15,0	50	16,3	107	34,9	56	18,2	48	15,6
30-E-spor aktivitelerine katılıyorum çünkü başkalarıyla bağlantı kurma fırsatları sağlıyor	3.13	1.21	37	12,1	51	16,6	100	32,6	74	24,1	45	14,7

Tablo 3.2 (Devam): E-spora katılım motivasyonuna ölçeğine ilişkin dağılımlar.

Maddeler	Ortalama	Std Sapma	Kesinlikle önemsiz		Önemsiz		Kısmen önemli		Önemli		Kesinlikle önemli	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
31-Takım çalışmasını sevdiğim için oynuyorum	3.31	1.14	26	8,5	38	12,4	112	36,5	78	25,4	53	17,3
32-E-spor aktiviteleri yeni bir sosyal çevre oluşturmak için bir iyi bir ortam yaratır	3.32	1.19	29	9,4	39	12,7	105	34,2	74	24,1	60	19,5
33-Arkadaşlarım ile ortak oyun sürdürdüğümüz için oynuyorum	3.46	1.20	26	8,5	34	11,1	91	29,6	84	27,4	72	23,5
34-Rekabeti Seviyorum	3.78	1.04	10	3,3	20	6,5	90	29,3	96	31,3	91	29,6
35-E-sportdaki ödülleri kazanmayı seviyorum	3.42	1.20	30	9,8	29	9,4	96	31,3	85	27,7	67	21,8
36-E-spor bana statü ve saygınlık kazandırıyor	2.90	1.26	56	18,2	57	18,6	92	30,0	65	21,2	37	12,1
37-E-spor bana popülerlik kazandırıyor	2.94	1.30	54	17,6	64	20,8	81	26,4	63	20,5	45	14,7
38-Başkalarına da en iyi olduğumu kanıtlamak için oynamayı seviyorum	3.01	1.25	49	16,0	47	15,3	106	34,5	61	19,9	44	14,3
39-Birine karşı kaybettiğimde, hemen onu yenmek için tekrar oynamak istiyorum	3.23	1.28	41	13,4	41	13,4	91	29,6	74	24,1	60	19,5
40-E-spor 'da en hızlı ve en yetenekli kişi olmak benim için önemli	3.09	1.20	40	13,0	49	16,0	104	33,9	72	23,5	42	13,7
41-E-spor 'da başarılı olduğum için oynuyorum.	3.20	1.20	34	11,1	47	15,3	99	32,2	78	25,4	49	16,0
42-E-spor, ciddi boş zaman aktivitesi olarak tempomun değişmesini sağlıyor sağlıyor	3.39	1.20	33	10,7	28	9,1	92	30,0	94	30,6	60	19,5
43-E-spor oyunlarına kolay ulaşıldığı için tercih ediyorum	3.42	1.15	29	9,4	23	7,5	103	33,6	94	30,6	58	18,9
44-E-spor normal rutinimden çıkıp mola vermeme yardımcı olur.	3.54	1.14	22	7,2	26	8,5	95	30,9	93	30,3	71	23,1
45-E-spor diğer boş zaman aktivitelerinden daha çok beni oyalar/ daha çok dikkatimi dağıtır.	3.38	1.18	28	9,1	37	12,1	91	29,6	92	30,0	59	19,2
46-E-spor gerçek hayattaki problemlerden uzaklaşmamı sağlar.	3,41	1.18	28	9,1	28	9,1	106	34,5	79	25,7	66	21,5
47-E-spor aktivitelerine müsait olduğumda ne zaman istersem katılabiliyorum	3.66	1.17	21	6,8	22	7,2	89	29,0	84	27,4	91	29,6

### 3.3.2. Öznel mutluluk ölçeği

Öznel Mutluluk Ölçeği (Subjective Well Being Scale) Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiş 4 maddelik ölçektir. Ölçeğin en son maddesi olan 4. madde ters madde olarak hesaplanmaktadır. Ölçek 7'li likert tipinde olup "1=Hiç uygun değil ve 7=Tamamen uygun" arasında derecelenmektedir. Öznel Mutluluk Ölçeği Akın ve Satıcı (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa .86 olarak bulunmuştur. Madde korelasyon puanları ise .55 ile .76 arasındadır. Ölçekten alınan en düşük puan 4 en yüksek puan 28 arasında değişmektedir. Yüksek puan hissedilen öznel mutluluğun yüksekliğini, düşük puan ise öznel mutluluğun düşükliğünü ifade etmektedir (Akın ve Satıcı, 2011).

Tablo 3.3: Öznel mutluluk ölçeğine ilişkin dağılımlar.

Maddeler	Ortalama	Std Sapma	Mutlu Değilim 1		2		3		4		5		6		Çok Mutluyum 7	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1-Genelde kendimi şu şekilde değerlendiririm.	4.85	1.45	10	3,3	10	3,3	22	7,2	78	25,4	84	27,4	59	19,2	44	14,3
2-Emsallerimle (akran) karşılaştırdığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm.	4.94	1.38	4	1,3	7	2,3	36	11,7	67	21,8	81	26,4	65	21,2	47	15,3
3-“Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar, ne olup bittiğine aldırmaksızın her şeyden keyif alırlar.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?	4.59	1.55	10	3,3	21	6,8	40	13,0	73	23,8	69	22,5	57	18,6	37	12,1
4-“Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildirlir ve olmaları gerektiği kadar mutlu görünmezler.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?	4.46	1.57	14	4,6	27	8,8	34	11,1	75	24,4	70	22,8	59	19,2	28	9,1

### 3.3.3. Bilinçli farkındalık ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfull Attention and Awareness Scale) Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6'lı likert tipindedir (1= hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4= nadiren 5= oldukça seyrek, 6= hemen hemen hiçbir zaman). Toplam madde sayısı 16'dır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlaması Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82 ve güvenilirliği .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen toplam korelasyonları .43 ile .68 arasında değişiklik göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalık düzeyinin de artış gösterdiğini belirtmektedir (Özyeşil ve diğ., 2011).

Tablo 3.4: Bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin dağılımlar.

Maddeler	Ortalama	Std Sapma	Hemen hemen her zaman		Çoğu zaman		Bazen		Nadiren		Oldukça seyrek		Hemen hemen hiçbir zaman	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
			1-Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	3.31	1.15	19	6,2	49	16,0	109	35,5	90	29,3	28
2-Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	4.14	1.32	8	2,6	20	6,5	78	25,4	81	26,4	55	17,9	65	21,2
3-Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	3.79	1.28	10	3,3	35	11,4	90	29,3	82	26,7	55	17,9	35	11,4
4-Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	3.60	1.43	22	7,2	50	16,3	82	26,7	69	22,5	44	14,3	40	13,0
5-Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	3.74	1.38	21	6,8	37	12,1	76	24,8	71	23,1	72	23,5	30	9,8
6-Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	3.94	1.34	10	3,3	36	11,7	71	23,1	84	27,4	57	18,6	49	16,0
7-Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	3.38	1.26	19	6,2	51	16,6	110	35,8	69	22,5	37	12,1	21	6,8
8-Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	3.68	1.29	14	4,6	35	11,4	102	33,2	70	22,8	55	17,9	31	10,1
9-Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	3.55	1.34	21	6,8	50	16,3	74	24,1	90	29,3	46	15,0	26	8,5

Tablo 3.4 (Devam): Bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin dağılımlar.

	Ortalama	Std Sapma	Hemen hemen her zaman		Çoğu zaman		Bazen		Nadiren		Oldukça seyrek		Hemen hemen hiçbir zaman	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
10-İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	3.59	1.33	16	5,2	49	16,0	90	29,3	71	23,1	53	17,3	28	9,1
11-Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	3.24	1.38	40	13,0	50	16,3	88	28,7	74	24,1	34	11,1	21	6,8
12-Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	4.16	1.53	14	4,6	28	9,1	80	26,1	50	16,3	43	14,0	92	30,0
13-Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	3.16	1.30	29	9,4	76	24,8	78	25,4	81	26,4	27	8,8	16	5,2
14-Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	3.86	1.34	16	5,2	31	10,1	76	24,8	78	25,4	69	22,5	37	12,1
15-Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	4.14	1.4	17	5,5	17	5,5	73	23,8	71	23,1	58	18,9	71	23,1

### 3.3.4. Temel psikolojik ihtiyaçlar leği

Temel Psikolojik İhtiyaçlar leği Deci ve Ryan tarafından geliştirilmiştir. Türkçe ‘ye uyarlaması Kesici re, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları zerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve İlişkili Olma olarak üç bölümden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipindedir (1= Hiç doğru değil, 2=Doğru değil, 3= Biraz doğru, 4=Doğru, 5=ok doğru). Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Özerklik ihtiyacı alt boyutu: 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20’inci maddeleri kapsamaktadır. 4, 11,20’inci maddeler ters olarak hesaplanmıştır. Özerklik ihtiyacı korelasyon kat sayısı .48, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73’tür. Yeterlik ihtiyacı alt boyutu: 3, 5, 10, 13, 15, 19’uncu maddeleri kapsamaktadır. 3, 15, 19’uncu maddeler ters olarak hesaplanmıştır. Yeterlik ihtiyacı korelasyon katsayısı .39, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .61’dir. İlişkili olma ihtiyacı alt boyutu: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21’inci maddeleri kapsamaktadır. 7, 16, 18’inci maddeler ters olarak hesaplanmıştır. İlişkili olma ihtiyacı korelasyon katsayısı .36, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73’tür (Kesici ve diğ., 2003).

Tablo 3.5: Psikolojik ihtiyaç ölçeğine ilişkin dağılımlar.

Maddeler	Ortalama	Std Sapma	Hiç doğru değil		Doğru değil		Biraz doğru		Doğru		Çok doğru	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
			1-Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.	3.53	1.04	17	5,5	20	6,5	110	35,8	102
2-Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.	2.71	1.13	55	17,9	69	22,5	113	36,8	50	16,3	20	6,5
3-Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.	3.63	1.00	10	3,3	26	8,5	93	30,3	116	37,8	62	20,2
4-Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.	3.05	1.06	24	7,8	61	19,9	133	43,3	55	17,9	34	11,1
5-Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	3.55	0.96	7	2,3	32	10,4	105	34,2	111	36,2	52	16,9
6-Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum.	3.62	0.90	5	1,6	23	7,5	108	35,2	119	38,8	52	16,9
7-Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok.	2.95	1.08	23	7,5	87	28,3	108	35,2	59	19,2	30	9,8
8-Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.	2.69	1.17	59	19,2	74	24,1	99	32,2	52	16,9	23	7,5
9-Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.	3.74	0.98	7	2,3	21	6,8	95	30,9	106	34,5	78	25,4
10-Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.	3.47	1.04	12	3,9	39	12,7	104	33,9	98	31,9	54	17,6
11-Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.	3.79	0.98	7	2,3	19	6,2	89	29,0	110	35,8	82	26,7
12-Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	3.66	0.96	6	2,0	26	8,5	97	31,6	115	37,5	63	20,5
13-Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.	2.72	1.15	47	15,3	92	30,0	92	30,0	51	16,6	25	8,1
14-Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.	3.76	0.92	4	1,3	20	6,5	92	30,0	120	39,1	71	23,1
15-İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.	3.89	0.93	4	1,3	14,	4,6	86	28,0	110	35,8	93	30,3

Tablo 3.5 (Devam): Psikolojik ihtiyaç ölçeğine ilişkin dağılımlar.

Maddeler	Ortalama	Std Sapma	Hiç doğru değil		Doğru değil		Biraz doğru		Doğru		Çok doğru	
			f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
			16-İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.	2.70	1.23	61	19,9	77	25,1	92	30,0	46
17-Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.	3.49	1.10	18	5,9	33	10,7	100	32,6	94	30,6	62	20,2
18-Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.	3.74	0.92	6	2,0	16	5,2	96	31,3	123	40,1	66	21,5
19-Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.	3.00	1.27	43	14,0	68	22,1	92	30,0	53	17,3	51	16,6
20-Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.	2.70	1.17	46	15,0	106	34,5	77	25,1	50	16,3	28	9,1
21-İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.	3.81	0.90	2	0,7	19	6,2	91	29,6	118	38,4	77	25,1

## **BÖLÜM 4. BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular sunulmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve haftalık e-spora katılım sayısı bilgilerine yer verilmiştir. E-spora katılım motivasyonu, öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaç ölçeği sonuçları araştırmanın alt problemlerini sınyacak şekilde analiz edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçek puanlarının birbirleriyle ilişkisini analiz etmek için Pearson korelasyon analizi, cinsiyet değişkenine göre fark olup olmadığına bakmak için bağımsız grup t testi, haftalık katılım sayısı ve eğitim durumu gibi çoklu grupların karşılaştırılması için tek yönlü anova testi uygulanmıştır.

Tablo 4.1: Korelasyon tablosu.

		Taksonomik alan	Yetkinlik	İlişkisel benlik	Rekabet ve başarı	Boş zaman	Öznel mutluluk	Bilinçli farkındalık	Özerklik	Yeterlik	İlişkili olma
Taksonomik alan	r	1	,891**	,713**	,631**	,749**	,364**	,129*	,272**	,257**	,270**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,023	,000	,000	,000
Yetkinlik	r		1	,772**	,693**	,781**	,420**	,112*	,318**	,304**	,311**
	p			,000	,000	,000	,000	,049	,000	,000	,000
İlişkisel benlik	r			1	,781**	,739**	,454**	-,026	,274**	,316**	,410**
	p				,000	,000	,000	,644	,000	,000	,000
Rekabet başarı	r				1	,700**	,435**	-,016	,237**	,293**	,345**
	p					,000	,000	,777	,000	,000	,000
Boş zaman	r					1	,383**	,132*	,289**	,320**	,323**
	p						,000	,021	,000	,000	,000
Öznel mutluluk	r						1	,027	,322**	,271**	,316**
	p							,634	,000	,000	,000
Bilinçli farkındalık	r							1	,306**	,241**	,077
	p								,000	,000	,178
Özerklik	r								1	,787**	,639**
	p									,000	,000
Yeterlik	r									1	,658**
	p										,000
İlişkili olma	r										1
	p										

P &gt; 0,01\*\* P &gt; 0,05\*

Taksonomik alan alt boyutu ile yetkinlik ( $r=,891$ ), ilişkisel benlik ( $r=,713$ ) ve boş zaman ( $r=,749$ ) arasında yüksek ilişki bulunurken rekabet ve başarı ( $r=,631$ ) alt boyutunda orta düzeyde ilişki mevcuttur. Taksonomik alan ve öznel mutluluk ( $r=,364$ ), özerklik ( $r=,272$ ), yeterlik ( $r=,257$ ) ve ilişkili olma ( $r=,270$ ) arasında zayıf ilişki mevcuttur. Taksonomik alan ve bilinçli farkındalık ( $r=,129$ ) arasında ise  $p>0,05$  anlamlılık değerinde zayıf ilişki bulunmaktadır.

Yetkinlik alt boyutu ile ilişkisel benlik ( $r=,772$ ) ve boş zaman ( $r=,693$ ) arasında yüksek bir ilişki söz konusu iken rekabet ve başarı ( $r=,693$ ) alt boyutunda orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Yetkinlik alt boyutu ile öznel mutluluk ( $r=,420$ ) özerklik ( $r=,318$ ) yeterlik ( $r=,304$ ) ve ilişkili olma ( $r=,311$ ) alt boyutları arasında zayıf ilişki mevcuttur. Yetkinlik ile bilinçli farkındalık ( $r=,112$ ) arasında  $p>0,05$  anlamlılık değerinde zayıf ilişki görülmektedir.

İlişkisel benlik alt boyutu ile rekabet başarı ( $r=,781$ ) ve boş zaman ( $r=,739$ ) arasında yüksek bir ilişki bulunmaktadır. İlişkisel benlik alt boyutu ve öznel mutluluk ( $r=,454$ ) özerklik ( $r=,274$ ) yeterlik ( $r=,316$ ) ve ilişkili olma ( $r=,410$ ) alt boyutları arasında zayıf bir ilişki mevcuttur.

Rekabet başarı alt boyutu ile boş zaman ( $r=,700$ ) arasında yüksek ilişki bulunurken öznel mutluluk ( $r=,4$ ), özerklik ( $r=,237$ ), yeterlik ( $r=,239$ ) ve ilişkili olma ( $r=,395$ ) alt boyutları arasında zayıf ilişki mevcuttur.

Boş zaman alt boyutu ile öznel mutluluk ( $r=,383$ ), özerklik ( $r=,289$ ), yeterlik ( $r=,320$ ), ilişkili olma ( $r=,323$ ) alt boyutları arasında zayıf ilişki mevcuttur. Boş zaman alt boyutu ile bilinçli farkındalık ( $r=,132$ ) arasında  $p>0,05$  anlamlılık değerinde zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Öznel mutluluk ile özerklik ( $r=,322$ ), yeterlik ( $r=,271$ ) ve ilişkili olma ( $r=,316$ ) alt boyutları arasında zayıf bir ilişki mevcuttur.

Bilinçli farkındalık ile özerklik ( $r=,306$ ) ve yeterlik ( $r=,241$ ) arasında zayıf ilişki mevcuttur.

Özerklik ile yeterlik ( $r=,787$ ) arasında yüksek ilişki bulunurken ilişkili olma ( $r=,639$ ) alt boyutunda orta düzeyde bir ilişki mevcuttur.

Yeterlik ile ilişkili olma ( $r=,658$ ) alt boyutları arasında ise orta düzeyde bir ilişki mevcuttur.

Tablo 4.2: Cinsiyet değişkenine göre E-spor katılım motivasyonu toplam puan t testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
EKMÖ	Kadın	125	146,10	39,678	-2,727	,007
	Erkek	182	158,31	37,722		

P< 0.05

Örnekleme oluşturan katılımcıların E-spor katılım motivasyonu ölçeğinden aldığı puanlar cinsiyet değişkenine göre bağımsız grup t testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Söz konusu farklılık erkek katılımcıların lehine gerçekleşmiştir ( $t=-2.727$ ,  $p<.05$ ).

Tablo 4.3: EKMÖ alt boyutlarına ilişkin cinsiyet t testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Taksonomik alan	Kadın	125	2,92	,847	-4,203	,000
	Erkek	182	3,32	,791		
Yetkinlik	Kadın	125	3,27	,988	-2,381	,018
	Erkek	182	3,53	,898		
İlişkisel benlik	Kadın	125	3,08	,961	-1,084	,279
	Erkek	182	3,21	,993		
Rekabet ve başarı	Kadın	125	3,10	,904	-1,414	,158
	Erkek	182	3,26	1,010		
Boş zaman değerlendirme	Kadın	125	3,36	1,011	-1,606	,109
	Erkek	182	3,54	,955		

P< 0.05

Tablo 4.3.'de Ekmö alt boyutlarına göre bağımsız grup t testi sonuçlarına göre taksonomik alan ( $t=-4.203$ ,  $p<.01$ )ve yetkinlik ( $t=-2.381$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. İlişkisel benlik, rekabet ve başarı ve boş zaman değerlendirme boyutları arasında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.4: Cinsiyet değişkenine göre öznel mutluluk ölçeği ortalamalarına ait t testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Öznel mutluluk	Erkek	125	4,65	1,158	-1,186	,236
	Kadın	182	4,80	1,034		

P< 0.05

Tablo 4.4.'de Öznel mutluluk ölçeğinden alınan puanlara göre cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark bulunmamaktadır. Puan ortalamalarına bakıldığında ise kadın ( $\bar{x}$ =4,80) katılımcıların erkek ( $\bar{x}$ =4,65) katılımcılara göre yüksek puana sahip olduğunu görülmektedir.

Tablo 4.5: Cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık ortalama puanlarına göre t testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Bilinçli farkındalık	Erkek	125	3,75	,819	1,809	,071
	Kadın	182	3,59	,749		

P< 0.05

Tablo 4.5.'de Bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan puanlara göre cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark bulunmamaktadır. Puan ortalamalarına bakıldığında erkek ( $\bar{x}$ =3,75) katılımcıların kadın ( $\bar{x}$ =3,59) katılımcılara göre yüksek puana sahip olduğunu görülmektedir.

Tablo 4.6: Cinsiyet değişkenine göre psikolojik ihtiyaç alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Özerklik	Erkek	182	22,72	4,384	,335	,738
	Kadın	125	22,56	4,072		
Yeterlik	Erkek	182	17,94	3,112	1,242	,215
	Kadın	125	17,50	2,824		
İlişkili olma	Erkek	182	23,51	3,977	-,516	,606
	Kadın	125	23,73	3,330		

P< 0.05

Tablo 4.6.'da Psikolojik ihtiyaç ölçeği alt boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Özerklik alt boyutunun ortalamalarına bakıldığında erkek ( $\bar{x}$ =22,72) katılımcıların kadın ( $\bar{x}$ =22,56) katılımcılardan yüksek puan aldığı görülmektedir. Yeterlik alt boyutu ortalamalarında erkek ( $\bar{x}$ =17,94) katılımcıların kadın ( $\bar{x}$ =17,50) katılımcılardan yüksek puan aldığı

görülmektedir. İlişkili olma alt boyutunda ise kadın(23,73) katılımcıların erkek(23,51) katılımcılara göre yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 4.7: Haftalık e-spora katılım sayısı Ekmö alt boyut Anova sonuçları.

	(I)E-spora katılım sayısı	(J)E-spora katılım sayısı	$\bar{x}$	p
Taksonomik alan	Haftada 1 kere	Haftada 3-5 kere	-,490*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,833*	,000
	Haftada 3-5 kere	Haftada 1 kere	,490*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,343*	,031
	Haftada 5 ve üzeri	Haftada 1 kere	,833*	,000
		Haftada 3-5 kere	,343*	,031
Yetkinlik	Haftada 1 kere	Haftada 3-5 kere	-,564*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,974*	,000
	Haftada 3-5 kere	Haftada 1 kere	,564*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,410*	,020
	Haftada 5 ve üzeri	Haftada 1 kere	,974*	,000
		Haftada 3-5 kere	,410*	,020
İlişkisel benlik	Haftada 1 kere	Haftada 3-5 kere	-,579*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-1,005*	,000
	Haftada 3-5 kere	Haftada 1 kere	,579*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,426*	,020
	Haftada 5 ve üzeri	Haftada 1 kere	1,005*	,000
		Haftada 3-5 kere	,426*	,020
Rekabet ve başarı	Haftada 1 kere	Haftada 3-5 kere	-,612*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,868*	,000
	Haftada 3-5 kere	Haftada 1 kere	,612*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,256	,237
	Haftada 5 ve üzeri	Haftada 1 kere	,868*	,000
		Haftada 3-5 kere	,256	,237
Boş zaman	Haftada 1 kere	Haftada 3-5 kere	-,599*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,683*	,000
	Haftada 3-5 kere	Haftada 1 kere	,599*	,000
		Haftada 5 ve üzeri	-,084	,864
	Haftada 5 ve üzeri	Haftada 1 kere	,683*	,000
		Haftada 3-5 kere	,084	,864

P< 0.05

Tablo 4.7.'de araştırmada Taksonomik Alan, Yetkinlik ve İlişkisel Benlik alt boyutları ile haftalık katılım sayısı grupları arasında fark bulunmaktadır (p<.05). Taksonomik Alan alt boyutunda gruplar arası fark haftada 5 kez katılan grup ile haftada 1 kez katılan

grup arasında görülmektedir ( $\bar{x}= ,833$ ). Yetkinlik alt boyutunda haftada 5 kez katılan grup ile haftada 1 kez katılan grup arasında fark görülmektedir ( $\bar{x}=,974$ ). İlişkisel Benlik alt boyutunda da haftada 5 kez katılan grupla haftada 1 kez katılan grup arasında fark saptanmıştır ( $\bar{x}=1,005$ ).

Rekabet ve başarı ile Boş zaman alt boyutlarında haftalık e-spora 3-5 kez arası katılan grupla haftada 5 kez ve üzeri katılan grup arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p<.05$ ).

Tablo 4.8: Eğitim durumu Ekmö alt boyutlarının Anova sonuçları.

	(I) Eğitim durumu	(J) Eğitim durumu	$\bar{x}$	p
Taksonomik alan	Lise	Üniversite	,072	,791
		Yüksek Lisans	-,173	,652
	Üniversite	Lise	-,072	,791
		Yüksek Lisans	-,245	,376
	Yüksek Lisans	Lise	,173	,652
		Üniversite	,245	,376
Yetkinlik	Lise	Üniversite	,209	,212
		Yüksek Lisans	-,113	,865
	Üniversite	Lise	-,209	,212
		Yüksek Lisans	-,323	,264
	Yüksek Lisans	Lise	,113	,865
		Üniversite	,323	,264
İlişkisel benlik	Lise	Üniversite	,266	,099
		Yüksek Lisans	-,097	,907
	Üniversite	Lise	-,266	,099
		Yüksek Lisans	-,362	,210
	Yüksek Lisans	Lise	,097	,907
		Üniversite	,362	,210
Rekabet ve başarı	Lise	Üniversite	,319*	,034
		Yüksek Lisans	-,168	,740
	Üniversite	Lise	-,319*	,034
		Yüksek Lisans	-,487	,058
	Yüksek Lisans	Lise	,168	,740
		Üniversite	,487	,058

Tablo 4.8 (Devam): Eğitim durumu Ekmö alt boyutlarının Anova sonuçları.

Boş zaman	Lise	Üniversite	,066	,870
		Yüksek Lisans	-,323	,349
	Üniversite	Lise	-,066	,870
		Yüksek Lisans	-,389	,176
	Yüksek Lisans	Lise	,323	,349
		Üniversite	,389	,176

P< 0.05

Tablo 4.8.'de Ekmö alt boyutları ile eğitim durumu grupları karşılaştırıldığında Rekabet ve Başarı alt boyutunda lise ve üniversite grupları arasında bir fark görülmektedir ( $p<.05$ ,  $x=,319$ ).

Taksonomik Alan, Yetkinlik, İlişkisel Benlik ve Boş Zaman alt boyutları ile eğitim durumu arasında fark bulunmamaktadır ( $p<.05$ ).

## BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma

E-spora katılım gösteren bireylerin, e-spora katılım motivasyonu düzeyinin, öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaç düzeyleriyle karşılaştırılması konulu araştırmanın sonuçları aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya yaşları 14 ila 53 yaş arasındaki bireyler katılmıştır. Yaş ortalaması 24,82 olan katılımcıların 182'si erkek 125'i kadın olmak üzere toplamda 307 kişi katılım göstermiştir.

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre Ekmö alt boyutları arasında yüksek bir ilişki bulunurken rekabet ve başarı alt boyutunda orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Öznel mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile arasında zayıf ilişki bulunmaktadır. Ekmö alt boyutlarından taksonomik alan ile bilinçli farkındalık ( $r=,129$ ) arasında  $p > 0,05$  anlamlılık değerinde zayıf bir ilişki mevcuttur.

Bağımsız grup t testi sonuçlarına göre ise Ekmö puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında ise bu farklılığın erkek bireylerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Ekmö alt boyutlarında ise taksonomik alan ve yetkinlik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaç t testi sonuçlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Anova testi sonuçlarına bakıldığı zaman haftalık katılım değişkeni ile Ekmö alt boyutlarından taksonomik alan, yetkinlik ve ilişkisel benlik puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Boş zaman ve rekabet alt boyutların ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Eğitim durumu değişkenine göre rekabet ve başarı alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığı zaman Bağış'ın (2021) yaptığı araştırmada cinsiyete göre e-spora katılım motivasyonu alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre taksonomik alan, rekabet ve başarı, yetkinlik, ilişkisel benlik ve boş zaman değerlendirme alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Bu farklılık erkek katılımcılar lehine farklılaştığı sonucu çıkmıştır. Aynı araştırmada günlük oyun oynama süreleri ve günlük boş zamana göre e-spor katılım motivasyonları incelendiğinde Ekmö alt boyut puanlarının anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Bağış, 2021).

Spor yöneticiliği öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise katılım sağlayanların cinsiyet değişkenine göre haftalık e-spor katılım süresi, sıklığı ve yıllarına göre yapılan çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Genel not ortalamasına bakıldığında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre karşılaştırma yapıldığında ise e-spor oyunlarına katılım oranının erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu ve aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların haftalık e-spor katılımları incelendiğinde haftalık ortalama 6,66 saat ve haftada 2,45 kere katıldığı görülmektedir (Baygül, 2021).

Başka bir çalışmada ise e-spora katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin e-spor katılım motivasyonu ölçeği puanları incelendiğinde taksonomik alan, yetkinlik, ilişkisel benlik, rekabet ve başarı alt boyutları anlamlı bir fark bulunmaktadır. Boş zaman değerlendirme alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan araştırmaya göre erkeklerin oyun oynama isteklerinin kadınlardan daha fazla olduğu sonucu saptanmıştır (Menteş, 2021). Çınar'ın (2020)'in yaptığı araştırmada eğitim düzeyi değişkeni ile dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği puanlarına göre lise ve lisans mezunlarının başarı ve canlanma, merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir.

Lisanslı e-spor katılımcılarının motivasyon düzeyinin incelendiği bir araştırmada erkek e-sporcuların kadın e-sporculardan daha fazla e-sporla ilgilendikleri ve katılım sağladıkları belirtilmektedir. Erkeklerin kadınlara oranla e-spor rekabet ve başarı unsurunun daha ön planda olduğu, daha erken yaşta e-spor katılımcılarının yaşları yüksek olan katılımcılara göre heyecan seviyesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada e-spora katılım aracı olarak mobil cihaz ya da bilgisayarla kullanması e-

spora katılım motivasyonu üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız, Kırtepe ve Baydilli, 2020).

Nitel bir araştırmada ise e-spor katılımına motive eden unsurlar araştırılmıştır. Odak grup görüşmesi yapılan 4 kişinin sonuçlarına bakıldığında katılıma motive eden unsurlar arasında eğlence, sosyalleşme, takdir toplama ve yönetme duygusu gibi bulgulara ulaşılmıştır (Özsoy ve Kalafat-Çat, 2018). E-spor oyuncularının oyun oynama motivasyonuna ilişkin bir araştırmada en belirgin oyun oynama motivasyonunun %32,2 ile eğlence %13,7 vakit geçirmek, %10,9 bu alandan gelir elde etmek %10'u ise stres atmak için katıldığı bulgularına ulaşılmıştır (Yılmaz, 2020).

Araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre Ekmö ile temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından özerklik ( $r=,27$ ), yeterlik ( $r=,25$ ), ilişkili olma ( $r=,27$  ve öznel mutluluk ( $r=,36$ ) puanları arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Aynı analizde özerlik, yeterlik, ilişkili olma alt boyutları ile ve öznel mutluluk puanları arasında olumlu yönde bir ilişki söz konusudur. Bilinçli farkındalık puanlarının ilişkili olma alt boyutu ve öznel mutluluk arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Literatürdeki benzer araştırmalara bakıldığı zaman örnekleme Z kuşağı yaş aralığında yer alan 402 üniversite öğrencisinin öznel mutluluk ve bilinçli farkındalık bulgularına bakıldığı zaman öznel mutluluk ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çevik ve Kırmızı, 2020). Yine aynı bulguya benzeyen bir çalışmada ise 350 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanan bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ölçeğinde korelasyon analizinde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Arslan ve Bektaş, 2020). Yüksekbilgili'nin yaptığı çalışmada öznel mutluluk ile bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır (Yüksekbilgili, 2020). Bu bulguların araştırmamızda yer alan bulguları desteklemediği görülmektedir. Elit güreşçilerin spora katılım motivasyonu ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmada erkek ve kadın sporcuların bilinçli farkındalık t testi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Kesler, 2019). Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisinin incelendiği bir çalışmada 18 yaşın altında ve 18 yaş üstünde olan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (Dönmez, 2018).

Örnekleme 15-17 yaş arasında değişen ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ve problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada erkek ve kadın gruplarının bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (Şehidoğlu, 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesine yönelik çalışmanın t testi sonucunda ise bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Konan ve Yılmaz, 2020).

Çalışma grubu üniversite öğrencileri olan çalışmada ise öğrencilerin bilinçli farkındalık ve öznel mutluluğun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki korelasyon testinde ise olumlu yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Tuncer, 2017). Diğer bir çalışmada ise yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında orta seviyede ve olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Güler ve Usluca, 2021).

Temel Psikolojik ihtiyaç ve öznel mutluluk araştırmalarındaki bulgulara bakıldığında akademisyenler üzerinde yapılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel mutlulukları arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Aralarındaki ilişki derecesi en yüksek ilişki özerklik alt boyutu, ardından ilişki ihtiyacı ve son olarak yeterlik ihtiyacı olarak belirlenmiştir (Doğan ve Eryılmaz, 2012). Acun'un (2018) sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ve öznel mutluluklarını incelediği araştırmada kadın katılımcıların öznel mutluluk ile özerklik alt boyutu arasında pozitif yönlü kuvvetli ilişki saptanmıştır. Erkek katılımcıların öznel mutluluk düzeyi ile özerklik ve ilişkili olma alt boyutları arasında kuvvetli pozitif yönlü bir ilişki olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada öznel mutluluk, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ergen yaş grubu üzerinde yapılan çalışma sonucuna göre öznel mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaçları ( $r=.59$ ,  $p <.001$ ) pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Gök-Camoğlu ve Kocayörük, 2019). Bir diğer araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaç puanları cinsiyet üzerinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine yapılan araştırmada temel psikolojik ihtiyaç bazı

değişkenlere göre incelenmiştir. Beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin ilişki, özerklik ve yeterlilik ihtiyacı alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur (Yasul, 2016).

## **5.2. Sonuç**

Örneklem grubunun ortaokul öğrencilerinden oluştuğu bir araştırmada öğrencilerin öznel mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaç düzeyi karşılaştırılmıştır. Araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öznel mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre öznel mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Psikolojik ihtiyaç alt boyutlarında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır.

## **5.3. Öneriler**

Araştırma bulgumuzda Ekmö ile bilinçli farkındalık arasında ilişki görülmemektedir. Bilinçsiz e-spora katılım birey üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Yaşanılan anın farkında olmama özdenetim eksikliği ve bağımlılık ortaya çıkarabilir. Bu konuda katılımcıların ve ailelerin bilinçlendirilmesi için kurumlar iş birliği yapabilir.

Araştırmada katılımcıların yaş ortalaması 24,82'dir. E-sporun daha genç kitledeki (özellikle ergenlik dönemi) etkilerine bakmak adına çalışmalar yürütülebilir.

E-spora katılma nedenlerine yönelik çalışmalar literatürde mevcut bu çalışmaların sayıları arttırılabilir. Aynı zamanda katılmama nedenlerine ilişkin de çalışmalar yürütülebilir.

Türkiye'de bazı üniversiteler (Bahçeşehir Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi) ve liseler (İzmir Ekin Koleji) e-sporu seçmeli ders olarak müfredatına koymuşlardır. Bunların sayısının çoğaltılarak e-spor bilincinin yüksek olduğu bir nesil yetiştirilebilir.

## KAYNAKLAR

- Acun, A. (2018). *Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2017). *Dijital dünya'da rekabet, e-spor ve topluluk yönetimi çalıştayı-sonuç raporu, uluslararası çocuk ve bilgi güvenliği etkinlikleri dijital oyunlar çalıştayı*. Erişim Adresi [http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/wpcontent/uploads/2017/11/BTK-espor10102017\\_Rapor\\_V2.pdf](http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/wpcontent/uploads/2017/11/BTK-espor10102017_Rapor_V2.pdf) E.T. 28.10.2021.
- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir inceleme. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives*, 2(2), 16–28.
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 65-78.
- Akın, E. (2008). *Elektronik spor: Türkiye'deki elektronik sporcular üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Argan, M. ve Akın, E. (2007). Elektronik spor; özellikleri, kavram ve uygulamalarına yönelik kuramsal çerçeve. *Akdeniz*, 4, 9-11.
- Argan, M., Özer, A. ve Akın, E. (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 2, 1–11.
- Arslan, I. ve Bektaş, H. (2020). Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51, 95–115.
- Artıran, M. (2015). *Akılci duygucu davranışçı kuram ve öz-belirlenim kuramı çerçevesinde yeni bir ölçek: Akılci-duygucu öz-belirlenim (ADÖB) ölçeğinin geliştirilmesi*. (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arvas, F. B. (2017). Öznel iyi - olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26(2), 165–201.
- Atalay A. ve Boztepe E. (2020) An evaluation on e-sports industry and its economic outputs, journal of accounting, *Journal of Accounting, Finance and Auditing Studies*, 6/3: 19-35.

- Aydoğdu-Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital Şiddet farkındalığı: Ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karŐılaŐtırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal AraŐtırmalar Dergisi*, 8(36), 806–818.
- Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045–2068.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Bağış, Ö. (2021). *Bireyleri E-spor'a katılıma motive eden unsurların belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Bajaj, B., Gupta, R. ve Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94,96–100.
- Baygöl, S. (2021). *Spor yöneticiliği öğrencilerinde e-spor katılımı, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı, problem çözme becerisi ve yaşam tatmininin incelenmesi (Batı Akdeniz Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 67–79.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2017). *Dijital oyunlar için çocuk ve aile rehberliği çalıŐtayını sonuç raporu*. <http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/> adresinden erişildi. E.T. 19.09.2021.
- Borowy, M. (2012). *Public gaming: eSport and event marketing in the experience economy*.<http://oatd.org/oatd/record?record=oai%5C%3Asummit.sfu.ca%5C%3A12463> adresinden erişildi. E.T. 10.08.2021.
- Bozkurt, A. (2017). Homo ludens: Dijital oyunlar ve eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-21.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Burk, D. L. (2013). Owning e-Sports: Proprietary rights in professional computer gaming. *University of Pennsylvania Law Review*, 161(6), 1535-1578.
- Catalyst (2017). *Catalyst Sports & Media*. <https://meta.catalystsports.com/2017/09/26/577/> adresinden erişildi. E.T. 12.08.2021.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doymu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (4), 23–31.

- Congar, K. (2021). *Dünyanın en mutlu ülkeleri listesi açıklandı: Türkiye 11 basamak geriledi*. <https://tr.euronews.com/2021/03/19/dunyan-n-en-mutlu-ulkeleri-listesi-ac-kland-turkiye-11-basamak-geriledi> adresinden erişildi. E.T. 01.07.2021.
- Corrigan, J. D., Kolakowsky-Hayner, S., Wright, J., Bellon, K. ve Carufel, P. (2013). The satisfaction with life scale. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 11, 489–491.
- Curun, F., Tangör, B. B. ve Kaya, E. Ç. (2020). Olumlu/olumsuz duygulanım ve özgün kişilik: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2), 599-623.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, F. (2020). *E-sporcularda oyun oynama süresinin el becerisi, el reaksiyon zamanı, el ve parmak kavrama kuvveti üzerine etkisi ile uluslararası oyuncu sıralaması arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çevik, O. ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 183–202.
- Çınar, Y. (2020). *E-sporcular ve dijital oyun oynayan bireylerin dijital oyun oynamaya motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian Psychology* içinde (C. 49, ss. 182–185).
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: A few comments. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 24.
- Deen, G., Hammer, M., Bethencourt, J., Eiron, I., Thomas, J. ve Kaufman, J. H. (2006). Running Quake II on a grid. *IBM Systems Journal*, 45(1), 21–44.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 542–575.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 23, 403–425.

- Dockery, A. M. (2004). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*, School of Economics and Finance, Curtin University of Technology.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 3(12), 383–389.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dryden, W. ve Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 3–28.
- Earnings, E. (2021). *Esports earnings*. <https://www.esportsearnings.com/history/2020/countries> adresinden erişildi. E.T. 14.08.2021.
- Engin-Deniz, M., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17–31.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Friedman, M. (2003). *Autonomy, gender, politics*. Oxford: Oxford University Press.
- Funk, D. C., Pizzo, A. D. ve Baker, B. J. (2017). eSport management: Embracing eSport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13.
- Gaming in Turkey. (2020). *Türkiye oyun sektörü 2020 raporu*. <https://www.gaminginturkey.com/turkiye-oyun-sektoru-raporu-2020.pdf>. E.T. 06.14.2021.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 2621–2638.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2013a). *Sample chapter: Mindfulness and psychotherapy*. (Second Edition). The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2013b). *Sample Chapter: Mindfulness and psychotherapy*. (Second Edition). [www.guilford.com/p/germer](http://www.guilford.com/p/germer) adresinden erişildi. E.T. 12.10.2021
- Gök-Camoğlu, E. ve Kocayörük, E. (2019). Anne-baba algısı, aile aidiyeti ve psikolojik ihtiyaçlar ile ergenlerin öznel iyi oluş ilişkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 52-72.

- Gray, P. (2015). *Cognitive benefits of playing video games* | Psychology Today. 31 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.psychologytoday.com/us/blog/freedom-learn/201502/cognitive-benefits-playing-video-games> adresinden erişildi. E.T. 27.06.2021.
- Green, C. S. ve Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology. Cell Press*, 22(6), R197-R206.
- Griffiths, M., J. Kuss, D. ve L. King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308–318.
- GSB (2018). *Gençlik ve Spor Bakanlığı, E-Spor raporu*. Ankara: Eğitim Kültür Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372–383.
- Günay, M. (2020). *Beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımlı soru bankası*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115–131.
- Güvenli İnternet Merkezi. (2019). *Dijital oyunlar raporu*. [www.gim.org.tr](http://www.gim.org.tr) adresinden erişildi. E.T. 08.04.2021.
- Harrington, N. ve Pickles, C. (2009). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: Are they compatible concepts? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 315–323.
- Hawley, P. H., Little, T. D. ve Pasupathi, M. (2002). Winning friends and influencing peers: Strategies of peer influence in late childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 26(5), 466–474.
- Hope, A. (2014). The evolution of the electronic sports entertainment industry and its popularity. *Computers for Everyone*, 87–89.
- Hubogi. (2021). *Hubogi*. <https://www.hubogi.com/arap-pazari-degerlendirilmeyi-bekleyen-bir-firsat/> adresinden erişildi. E.T. 30.09.2021.
- Huhh, J. S. (2008). Culture and business of PC bangs in Korea. *Games and Culture*, 3(1), 26-37.
- Iesf. (2020). *What We Do*. <https://ie-sf.org/about/what-we-do> adresinden erişildi. E.T. 23.10.2021.
- Irvin, Y. (2018). *Existential psychotherapy* - Irvin D. Yalom - Google Kitaplar. Londra: HachetteUK. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=CL\\_VDwAAQB\\_AJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Yalom,+I.+D.+\(1980\).+Existential+psychotherapy.+Hachette+UK&ots=OAMrjoRNTQ&sig=2snftbHMyF2jZ5yCZELNBRHRfYs&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=CL_VDwAAQB_AJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Yalom,+I.+D.+(1980).+Existential+psychotherapy.+Hachette+UK&ots=OAMrjoRNTQ&sig=2snftbHMyF2jZ5yCZELNBRHRfYs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) adresinden erişildi. E.T. 23.05.2021.

- Jin, D. Y. (2020). Historiography of Korean esports: Perspectives on spectatorship. *International Journal of Communication*, 14, 3727–3745.
- Jin, D. Y. (2013). *eSports and television business in the digital economy*. Korea's online gaming empire içinde (ss. 59–80). The MIT Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kaman, M. B., Gündüz, N. ve Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65-72.
- Karaaslan, İ., Uslu, T. ve Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyum ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-18.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kesici, S., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kılıçgil, E. (1985). *Sosyal çevre-spor ilişkileri*. Ankara: Bağırın Yayınevi.
- Kirriemuir, J. (2006). *A history of digital games*. Understanding Digital Games içinde (ss. 21–35). SAGE Publications Inc.
- Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42–50.
- Kpmg. (2020). *“Dijital” oyun alanı – Covid-19 dünyasında futbol kulüpleri ve esporlar*. <https://www.footballbenchmark.com/home> adresinden erişildi. 03.11.2021.
- La Guardia, J. G. ve Patrick, H. (2008). *Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships*. Canadian Psychology içinde (C. 49, ss. 201–209).
- Lykins, E. L.B. ve Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226–241.
- Lyubomirsky, S. (2019). *Nasıl mutlu olunur?* İstanbul: Ketebe.
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.
- McKee, A., Johnston, F. ve Massimilian, R. (2006). *Mindfulness, hope and compassion: A Leader's Road Map to Renewal*. Ivey Business Journal.
- Menteş, Ç. (2021). *Üniversite öğrencilerinin e-spor rekreasyon faaliyetlerine yönelik katılım motivasyonlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

- Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Moller, A. C. ve Deci, E. L. (2010). Interpersonal control, dehumanization, and violence: A self-determination theory perspective. *Group Processes and Intergroup Relations*, 13(1), 41–53.
- Mor, E. (2021). *Hedonizm: Hazcılık felsefesi nedir? zevk ve acı, insanlığın ahlaki rehberi olabilir mi? Evrim Ağacı*. <https://evrimagaci.org/hedonizm-hazcilik-felsefesi-nedir-zevk-ve-aci-insanligin-ahlaki-rehberi-olabilir-mi-9780> adresinden erişildi. E.T. 21.10.2021.
- Nancy, M. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Newzoo. (2020). *Global eSports market report 2020*. Newzoo, 29. <http://resources.newzoo.com/2017-newzoo-global-esports-market-report-light> adresinden erişildi. E.T. 12.06.2021.
- Newzoo. (2021). *Global esports & live streaming market report*. Newzoo, 43. <https://newzoo.com/products/reports/global-esports-live-streaming-market-report> adresinden erişildi. E.T. 12.06.2021.
- Nielsen Esports. (2017). *The esports playbook: Maximizing your investement through understanding the fans*. Nielsen Esports, 36. <http://niensensports.com/wp-content/uploads/2014/09/Nielsen-Esports-Playbook.pdf> adresinden erişildi. E.T. 27.09.2021.
- Nosowitz, D. (2008). *Retromodo: Tennis for two, the world's first graphical videogame*. <https://web.archive.org/web/20160624071722/http://gizmodo.com/5080541/retromodo-tennis-for-two-the-worlds-first-graphical-videogame> adresinden erişildi. E.T. 27.09.2021.
- Owen G. (2012). "Bugün dünyanın bilinen ilk video oyun turnuvasının 40. yıldönümü" . Kotaku, Alındı Ağustos.
- Öz, N.D. ve Üstün, F. (2019). E-Spor katılım motivasyonu ölçeğinin (EKMÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 115-125.
- Özkurt, A. (2019). *E-Sporun Türkiye’de spor yönetimi ve kulüpleşme yönünden gelişiminin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Özsoy, S. ve Kalafat-Çat, A. (2018). Sanal ortamda sporun yeni formu : E -Spor. *Journal of Social and Humanities Science Research*, 5(31).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the mindful attention awareness scale into Turkish. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224–235.
- Red Bull. (2019). *İşin uzmanlarından esporcu sağlığı hakkında her şey*. <https://www.redbull.com/tr-tr/esporcu-sagligi-roportaji> adresinden erişildi. E.T. 18.10.2021.
- Rosenbaum, R. (2009). Empty mindfulness in humanistic psychotherapy. *Humanistic Psychologist*, 37(2), 207–221.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R.M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 485–504.
- Salihoğlu, E. (2018). *Eudaimonia: Aristoteles'e göre kişisel mutluluk*. Medium. <https://salihogluufe.medium.com/eudaimonia-aristoya-gore-kisisel-mutluluk-956bb5e22c21> adresinden erişildi. E.T. 14.10.2021.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149–156.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J. ve Hollander, S. (2002). Characteristics emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769–785.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Sheff, D. (1999). *GAME OVER: How nintendo conquered the world*. New York: Random House, Inc.
- Sorhan, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Superdata. (2019). *2018 year in review super data*, A Nielsen Company.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şekeroğlu, M. Ö. (2013). *Gençlik ve spor bakanlığı, spor genel müdürlüğü merkez teşkilatı çalışanlarının iş-aile ve aile-iş çatışmalarının yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- TDK. (2021). <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi. E.T. 10.10.2021.
- TESFED. (2020a). <http://tesfed.gov.tr/Sayfalar/3073/3072/Hakkımızda.aspx> adresinden erişildi. E.T. 12.10.2021.
- TESFED. (2020b). Spor oyunları. *TESFED Dergi*, ss. 28–29.

- TESFED. (2021). Battle royale. <http://tesfed.gov.tr/Sayfalar/3085/3081/battle-royale.aspx> adresinden erişildi. E.T. 12.10.2021.
- Thomason. T.C. (2020). “*Nasıl mutlu olunur? Sigmund Freud ile sanal bir konuşma*” Çev: Tayfun Doğan ve Mert Akcanbaş, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, sayı: 10, (Mayıs 2020): 185-194.
- Tingaz, E. O. (2020). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- URL-1: <https://www.reddit.com> E.T. 10.01.2021.
- URL-2: <https://nintendo.fandom.com> E.T. 15.01.2021.
- URL-3: <https://www.esporfix.com> E.T. 13.04.2021.
- URL-4: <https://www.burakavci.com.tr/2014/09/medieval-2-total-war-kingdoms.html> E.T. 15.04.2021.
- Üçüncüoğlu, M. (2018). *Bilgi toplumunun sportif bir yansıması olarak e-spor ve modern spor ile etkileşimi*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf> adresinden erişildi. 08.09.2021.
- Üçüncüoğlu, M. ve Çakır, V. O. (2017). Modern spor kulüplerinin espor faaliyetlerine ilgi gösterme nedenleri üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 34–47.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vlachopoulos, S. P. ve Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179–201.
- Wagner, M. G. (2006). *On the scientific relevance of esports*. Proceedings of the 2006 International Conference on Internet Computing and Conference on Computer Game Development, 4.
- Wawro, A. (2016). *Report: ESL is the top eSports tourney broadcaster on Twitch (that’s not Riot)*. 31 Aralık 2021 tarihinde <https://www.gamedeveloper.com/business/report-esl-is-the-top-esports-tourney-broadcaster-on-twitch-that-s-not-riot> adresinden erişildi. E.T. 31.12.2021.
- Weiss, T. ve Schiele, S. (2013). *Virtual worlds in competitive contexts: Analyzing eSports consumer needs*. *Electronic Markets* içinde (C. 23, ss. 307–316).
- Wolf, M. (2008). *The video game explosion a history from PONG to playStation and beyond*. Westport, Connecticut: Greenwood.
- World Cyber Games. (2017). <http://www.wcg.com> adresinden erişildi. E.T. 14.10.2021.

- Yasul, Y. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Yıldız, M., Kırtepe, A. ve Baydilli, K. N. (2020). Lisanslı e-spor katılımcıların motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Journal of History School*, 47, 2823–2835.
- Yılmaz, B. (2020). *E-spor oyuncularının algıladıkları sosyal destek, aile iklimi ve yetişkin bağlanma stillerinin oyun bağımlılığı üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yükçü, S. ve Kaplıanoğlu, E. (2018). UİK E-Spor Endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 533-550.
- Yüksekbilgili, N. Ş. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 8(6), 63–72.
- Zelazo, P. D. ve Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160.