

E-spor da Mental Sağlık ve Zihinsel Dayanıklılık

Görkem Mentem¹

Özet

E-spor da zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş, rekabetçi oyunların popülaritesinin artmasıyla birlikte giderek önemli bir araştırma alanı haline gelmektedir. E-sporun, yüksek düzeyde rekabet, sosyal etkileşim ve performansa bağlı psikolojik stres gibi benzersiz gereksinimleri, oyuncuların karşılaştığı zihinsel sağlık sorunlarının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını zorunlu kılmaktadır. Bu çalışma, e-spor da zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşun çeşitli yönlerini inceleyerek, e-spor sporcularının zihinsel sağlıklarını geliştirmeye yönelik zorlukları ve potansiyel stratejileri vurgulayan bir dizi çalışmaya dayanmaktadır.

1. E-spor da Mental Sağlık

E-sporcuların mental sağlığı, bu hızla büyüyen alanda bireylerin karşılaştığı benzersiz zorluklar ve baskıları yansıtarak önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. E-spor oyuncularını, geleneksel sporcularda olduğu gibi, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik gibi çeşitli psikolojik sorunlara yatkındırlar. E-sporun rekabetçi doğası ve uzun süreli oyun seanslarıyla ilişkilendirilen sedanter yaşam tarzı, bu mental sağlık sorunlarını daha da şiddetlendirmektedir. Çalışmalar, e-sporcuların performans beklentileri, başarı baskısı ve rekabetin doğasındaki belirsizlikler nedeniyle önemli psikolojik stres yaşadıklarını göstermektedir (Szot ve ark., 2022; Smith ve ark., 2022; Behnke ve ark., 2023). Bu çalışma, e-spora katılım ile mental sağlık arasındaki çok yönlü ilişkiyi vurgulayarak, hedeflenmiş müdahaleler ve destek sistemleri ihtiyacını ön plana çıkarmaktadır. E-spor katılımıyla ilişkili mental sağlık riskleri çok yönlüdür. Örneğin, Szot ve ark. (2022), e-sporcuların depresyon ve tükenmişlik belirtileri geliştirme riski taşıdığını vurgulamaktadırlar. Bu durum, yoğun rekabet ve rollerinin psikolojik taleplerine bağlanabilir. Benzer şekilde, Carrani ve arkadaşları (2022) geleceğe dair belirsizlik ve

1 Araştırma Görevlisi, Gümüşhane Üniversitesi, grkemmentes@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6661-9226>

sosyolojik baskılar gibi psikolojik risklerin ele alınmasının, bu oyuncuların mental sağlık sonuçlarını önemli ölçüde iyileştirebileceğini belirtmektedir. Ayrıca, Clements ve ark. (2022), e-spor oyuncularının anksiyete ve depresyon gibi ruh hali bozukluklarına özellikle duyarlı olduklarını ve aşırı ekran süresine bağlı sirkadiyen ritim bozukluklarının bu durumu daha da şiddetlendirebileceğini ifade etmektedirler (Clements ve ark., 2022). Ayrıca E-spor oyuncuları, oyun oynamayan akranlarına kıyasla genellikle daha yüksek stres seviyeleri yaşamaktadırlar. E-spor oyuncuları, oyun oynamayan akranlarına kıyasla genellikle daha yüksek stres seviyeleri yaşamaktadırlar. Araştırmalar, e-sporcuların performans baskısı ve oyunların rekabetçi doğası gibi benzersiz stres kaynaklarıyla karşılaştığını ve bunun anksiyete ve depresyon gibi durumları artırabileceğini göstermektedir (Chaiwiang, 2024; Mendoza ve ark., 2021; Smith ve ark., 2022). Örneğin, Mendoza ve ark. (2021) bir çalışmada, profesyonel e-sporcuların performanslarına dair önemli psikolojik beklentiler bildirdiklerini ve bunun, yarışmalar sırasında fizyolojik stres tepkileriyle ilişkili olduğu bulunmuşlardır. Bu durum Pereira ve ark. (2021) bulgularıyla da örtüşmektedir; zira Pereira ve ark. (2023) e-spor oyuncularının genellikle mental sağlık sorunlarını şiddetlendirebilecek stres kaynaklarıyla karşılaştıklarını ve bu nedenle mental sağlık desteğinin kritik olduğunu belirtmişlerdir (Pereira ve ark., 2023). Ayrıca, uzun süreli oyun seanslarıyla ilişkili olan sedanter yaşam tarzı, mental sağlık bozuklukları da dahil olmak üzere çeşitli sağlık risklerine yol açmaktadır. Uzun süreli oyun oynama, kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve diğer fiziksel rahatsızlıklara yol açabilir; bu durum ise mental iyilik halini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, Sanz-Matesanz (2024), fiziksel egzersiz programlarının sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halini de iyileştirdiğini ve e-sporcular arasında fiziksel sağlık ile mental sağlık arasında güçlü bir bağlantı olduğunu öne sürmüştür ve, profesyonel e-spor oyuncularında fiziksel egzersiz programlarının bilişsel ve fiziksel performansı olumlu şekilde etkilediğini ve fiziksel aktivitenin antrenman programlarına dahil edilmesinin, oyunla ilişkili bazı mental sağlık risklerini hafifletebileceğini belirtmiştir. Trotter ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmada, e-sporcular arasında genel iyi oluşu teşvik için fiziksel aktivitenin önemini vurgulamışlardır. Bulgular, e-sporcuların antrenman programlarında hem fiziksel hem de mental sağlık yönlerini ele alan bütünsel yaklaşımların önemini vurgulamaktadır. Ayrıca Pereira ve ark. (2021), birçok e-spor oyuncusunun fiziksel egzersiz performansları üzerindeki olumlu etkilerini fark ettiğini, bunun da fiziksel sağlığın mental iyilik halini artırmadaki önemine yönelik artan bir farkındalık yarattığını belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak e-sporculardaki Fiziksel aktivite eksikliği, anksiyete ve depresyon oranlarının artmasıyla ilişkilendirilebilir

(Clements ve ark., 2022; Mondal ve Nithish, 2024). Clements ve ark. (2022), e-spor oyuncularının uzun süreli ekran kullanımına bağlı olarak sirkadiyen ritim bozuklukları ve uykusuzluk riski taşıdığını, bunun da ruh hali bozukluklarını daha da şiddetlendirebileceğini vurgulamaktadır. Bu sedanter davranış, rekabetçi oyunlarda gereken yoğun odaklanma ile birleştiğinde bilişsel yorgunluk ve duygusal sıkıntıya yol açabilir ve dengeli yaşam tarzı müdahalelerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Mateo-Orcajada, 2023). Ayrıca, Kang ve ark. (2020) e-sporcuların psikolojik özellikleri geleneksel sporcularla karşılaştırdıkları çalışmada, e-sporcuların psikolojik ve bilişsel yetenekler açısından profesyonel olarak değerlendirilmesi gerektiğini, çünkü gelişmiş bilişsel işlevler ve duygusal düzenleme becerileri sergilediklerini ileri sürmüşlerdir. Bu görüş, Mendoza ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışma ile de desteklenmiştir. Profesyonel e-sporcuların psikolojik beklentilerinin arttığını ve bunun, yarışmalar sırasında stres ve anksiyeteyi artırabileceğini tespit etmişlerdir (Mendoza ve ark., 2021). Bilişsel talepler ile duygusal düzenleme arasındaki etkileşim, e-sporcuların mental sağlık ortamını anlamada kritik bir öneme sahiptir. E-sporcular arasında mental sağlığı desteklemede beslenme ve takviye kullanımı da dikkate değer bir rol oynamaktadır. Szot ve arkadaşları (2022), Vitamin D gibi bazı besin öğelerinin bilişsel işlevi artırabileceğini ve depresyon belirtilerini azaltabileceğini tartışmışlardır. Bu durum, oyun programları nedeniyle beslenme ihtiyaçlarını göz ardı edebilen e-sporcular için özellikle önemlidir. Bu, e-spor performans ve iyi oluşu optimize etmek için fiziksel, mental ve beslenme unsurlarını kapsayan bütünsel bir sağlık yaklaşımının önemini vurgulamaktadır (Szot ve ark., 2022; Soffner ve ark., 2023). Baş etme stratejileri, e-sporun psikolojik taleplerini yönetmede kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, e-spor oyuncularının stresle başa çıkmak için kullandıkları çeşitli baş etme mekanizmalarını tanımlamıştır. Bunlar arasında sosyal destek ve öz düzenleme teknikleri yer almaktadır (Trotter ve ark., 2021; Leis ve ark., 2023). Poulus ve ark. (2020), etkili baş etme stratejilerinin, e-sporcuların baskı altında performanslarını sürdürmelerini sağlamak için gerekli olduğunu bulmuş ve bu bağlamda mental dayanıklılık ve direnç eğitiminin faydalı olabileceğini önermişlerdir. Ayrıca, açık iletişimi teşvik eden ve başa çıkma tekniklerini geliştiren kişiselleştirilmiş müdahalelerin, e-sporcuların genel mental sağlıklarını artırabileceği vurgulanmaktadır (Leis, 2023).

“Tilting” veya oyun sırasında duygusal düzensizlik, e-sporcuların mental sağlık açısından bir başka önemli yönüdür. Cregan (2024) yaptığı araştırma, oyuncuların duygusal düzenleme konusunda sıkıntı yaşadığını ve bunun performans düşüşlerine ve artan stres seviyelerine yol açabileceğini göstermektedir. Tilt’in psikolojik dinamiklerini anlamak ve duygusal

tepkileri yönetmek için stratejiler uygulamak, hem performansı hem de mental sağlık sonuçlarını iyileştirmek için kritik olabilir (Cregan, 2024). Ayrıca, e-sporların rekabetçi ortamı, oyuncular arasında toksik davranışları teşvik edebilir ve bu durum mental sağlığı olumsuz etkileyebilir. Oyun topluluklarındaki toksiklik, özellikle genç oyuncular arasında artan anksiyete ve stresle ilişkilendirilmiştir (Angelo ve ark., 2022; Chang ve ark., 2023). Bu sorunları topluluk kuralları ve destek sistemleri aracılığıyla ele almak, pozitif etkileşimleri teşvik eden ve mental sağlığı iyileştiren daha sağlıklı bir oyun ortamı yaratılmasına yardımcı olabilir (Angelo ve ark., 2022; Chang ve ark., 2023). Profesyonel e-sporlardan çıkış süreci de benzersiz mental sağlık zorlukları sunmaktadır. Oyuncular, rekabetçi arenadan ayrıldıklarında kimlik krizi ve yapılandırılmış destek sistemlerinin eksikliğiyle karşılaşabilir, bu da izolasyon ve depresyon duygularına yol açabilir (Hong, 2023). E-sporlardan geçiş yapan oyuncular için kapsamlı destek ağlarının kurulması, onların mental sağlıkları ve genel iyilik halleri için gereklidir (Hong, 2023).

E-sporcuların mental sağlığı, sporun rekabetçi doğası, fiziksel sağlık, sosyal destek ve yaşam tarzı seçimleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenen karmaşık bir meseledir. E-sporcular, benzersiz psikolojik zorluklarla karşı karşıyadır ve bu durum, hedeflenmiş müdahaleler ve destek sistemlerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Fiziksel sağlık, beslenme iyiliği, etkili baş etme stratejilerinin teşvik edilmesi ve oyun topluluklarındaki toksik davranışların ele alınması, e-sporcuların mental sağlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bu çok yönlü yaklaşım, oyuncuların genel iyilik hallerini ve performanslarını artırmada kritik öneme sahiptir. E-spor endüstrisi büyüdükçe, paydaşların oyuncuların mental sağlıklarını önceliklendirerek, onları desteklemesi önemlidir. Gelecekteki araştırmalar, bu dinamikleri keşfetmeye devam etmeli ve bu büyüyen topluluğun mental iyi oluşunu destekleyen kapsamlı stratejiler geliştirilmelidir.

2. E-sporlarda Zihinsel Dayanıklılık

E-sporlarda zihinsel dayanıklılık, rekabetçi oyun ortamlarında başarı için hayati öneme sahip çeşitli psikolojik özellikleri kapsayan çok yönlü bir yapıdır. Bu kavram, e-sporcuların performansını ve iyilik halini etkileyen kritik bir faktör olarak giderek daha fazla tanınmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, özellikle e-spor yarışmalarının yüksek riskli bağlamında, baskı altında odaklanmayı, direnç göstermeyi ve soğukkanlılığı koruma yeteneği olarak tanımlanabilir. E-sporun kendine özgü talepleri, uzun süreli yoğun konsantrasyon, stratejik karar alma ve hem kişisel hem de takım dinamiklerini yönetme ihtiyacı gibi faktörler, zihinsel dayanıklılığı oyuncular için önemli bir özellik haline getirmektedir. Bu derleme, e-sporlarda zihinsel dayanıklılığın çeşitli

boyutlarını, rekabetin psikolojik taleplerini, zihinsel sağlık desteğinin rolünü ve oyuncular arasında dayanıklılığı artırabilecek stratejileri inceleyecektir.

E-sporculara yönelik psikolojik talepler oldukça büyük olabilir. Geleneksel sporlardan farklı olarak, fiziksel zorlanmanın birincil endişe kaynağı olduğu sporların aksine, e-sporcular genellikle uzun süreli oyun seansları, performans baskısı ve rekabet ortamı nedeniyle bilişsel yorgunluk ve duygusal faktörlerle mücadele etmektedirler. Araştırmalar, e-spor oyuncularının performans kaygısı, hayranlar ve sponsorlar tarafından yapılan beklentiler ve sürekli yüksek performans gösterme baskısı gibi stres faktörleri ile karşılaştığını göstermektedir (Poulus ve ark., 2020; Zhao & Zhu, 2021). Bu faktörler, geleneksel sporlarla karşılaştırıldığında, e-sporcular arasında yaygın olan kaygı ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir (Birch, 2024; Smith ve ark., 2022; Zhao & Zhu, 2021). Sporlar arasında agresyon ve performans kaygısı üzerine yapılan karşılaştırmalı bir çalışma, e-sporcuların karşılaştıkları psikolojik taleplerin, özellikle yüksek riskli durumlarda kaygı seviyelerinin yükselmesine yol açabileceğini göstermektedir (Dutta ve Jakhar, 2024). Bu kaygı, etkin bir şekilde yönetilmezse performansı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, e-sporcuların performans kaygısının olumsuz etkilerini azaltmak ve yarışmalar sırasında optimal işlevselliği sürdürmek için hayati öneme sahiptir.

Zihinsel dayanıklılık, strese ve zorluklara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır ve e-sporcuların performansında önemli bir rol oynar. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın rekabetçi ortamlarda başarıyı belirleyen önemli bir öngörücü olduğunu göstermektedir (Poulus ve ark., 2020; Caino, 2022). E-sporcuların fiziksel ve psikolojik antrenman programları, zihinsel dayanıklılığı artırmak için tasarlanmıştır. Yakovenko (2024), e-spor başarı için teknik beceriler, stratejik düşünme ve psikolojik dayanıklılığın birleşiminin gerektiğini vurgulamaktadır. Antrenman programları genellikle oyuncuların zihinsel dayanıklılıklarını pekiştirmek için görselleştirme, farkındalık ve stres yönetimi stratejileri gibi zihinsel kondisyon tekniklerini içerir. Bu teknikler, oyuncuların özellikle yarışmaların kritik anlarında odaklanmalarını ve soğukkanlılıklarını korumalarına yardımcı olur. Zihinsel dayanıklılık modelleri, örneğin 4/6Cs modeli ve Mental Toughness Index (MTI), e-sporcuların dayanıklılık geliştirmeleri konusunda değerli bilgiler sunmaktadır (Poulus ve ark., 2020). Bu modeller, zihinsel dayanıklılığı artırmak için bağlılık, kontrol, zorluk, güven ve duygusal düzenlemenin önemini vurgulamaktadır; bu da baskı altında performansın iyileştirilmesine yardımcı olabilir (Poulus ve ark., 2020; Caino, 2022). Zihinsel dayanıklılığı geliştirmede takım çalışmasının ve sosyal dinamiklerin rolü de göz ardı

edilmemelidir. E-spor, doğası gereği takım odaklı bir çabadır ve takım üyeleri arasındaki etkileşimler, bireysel oyuncuların zihinsel durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Shynkaruk (2024) araştırmasında, takımlar içinde etkili iletişim ve işbirliğinin, performans ve psikolojik dayanıklılığı artırmak için hayati olduğunu göstermektedir. Destekleyici bir ortamı geliştiren takımlar, bireysel oyuncuların daha güçlü zihinsel dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olabilir, çünkü zorlu anlarda birbirlerine güvenmeyi öğrenirler. Sosyal destek, zihinsel dayanıklılığın inşasında da önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, güçlü sosyal ağlara ve destekleyici takım arkadaşlarına ve ebeveynlere sahip e-sporcuların rekabet baskılarını daha iyi yönetebildiklerini göstermektedir (Görgülü ve ark., 2024; Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). Bir takım içinde aidiyet duygusu ve arkadaşlık, duygusal destek sağlayabilir ve dayanıklılığı artıran olumlu bir ortam yaratabilir (Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). E-sporadaki sosyal dinamikler de zihinsel dayanıklılığın şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Toksiklik ve rekabetçi stres faktörleri, oyuncuların dayanıklılıklarını zorlayabilir. Chang ve ark. (2023), e-spor toksikliği ile oyuncuların baş etme mekanizmaları arasındaki paradoksal ilişkiyi inceleyerek, etkili baş etme stratejileri geliştiren oyuncuların olumsuz deneyimlere karşı daha iyi dayanabildiklerini öne sürmektedir. Bu durum, oyuncular arasında zihinsel dayanıklılığı artırmak için olumlu bir takım kültürü ve destekleyici bir topluluk oluşturmanın önemini vurgulamaktadır. Zihinsel sağlık destek sistemlerinin rolü, e-sporcular arasında dayanıklılığın güçlendirilmesinde kritik öneme sahiptir. Zihinsel sağlık kaynaklarına, örneğin danışmanlık ve psikolojik destek, erişim sağlanmasının oyuncuların iyilik hallerini korumak için gerekli olduğu belirlenmiştir (Pereira ve ark., 2023; Kegelaers, 2024). Geçerliliği onaylanmış tarama araçlarının, örneğin Spor Zihinsel Sağlık Değerlendirme Aracı (SMHAT-1), zihinsel sağlık sorunlarını erken tespit etmeye ve hedeflenmiş müdahaleler sağlamaya yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Pereira ve ark., 2023; Kegelaers, 2024). Ayrıca, e-spor organizasyonlarında destekleyici bir ortam yaratmak, oyuncuları yardım almaya ve zihinsel sağlık uygulamalarına katılmaya teşvik edebilir, bu da damgalamayı ortadan kaldırır (Behnke ve ark., 2023; Kegelaers, 2024; Law ve ark., 2023).

Uyku ve iyileşmenin önemi, zihinsel dayanıklılık bağlamında göz ardı edilemez. Araştırmalar, uyku kalitesinin ve süresinin bilişsel performansı ve duygusal düzenlemeyi önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu durum e-spor da zihinsel dayanıklılığın sürdürülmesi için gerekli olduğunu göstermektedir (Bonnar ve ark., 2019; Lee ve ark., 2020; Kemp ve ark., 2021). Kötü uyku, odaklanma kaybına, artan sinirliliğe ve bozulmuş karar verme yeteneğine yol açabilir; bunlar da performansı olumsuz yönde

etkileyebilir (Lee ve ark., 2020; Bonnar ve ark., 2023). Bu nedenle, uyku sağlığı uygulamaları ve iyileşme stratejilerinin uygulanması, e-sporcular arasında zihinsel dayanıklılığı artırmak için önemlidir (Bonnar ve ark., 2019; Lee ve ark., 2020). E-sporcular, düzensiz programlar ve yüksek taleplerle karşılaştıkları için uyku eksikliği yaşamakta ve bu da zihinsel dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, uyku ve iyileşme stratejilerinin önceliklendirilmesi, zihinsel dayanıklılığın ve genel performansın sürdürülebilmesi için gereklidir.

Zihinsel dayanıklılık ve duygusal düzenleme arasındaki ilişki de kritik bir öneme sahiptir. E-sporcular, en iyi performanslarını sergileyebilmek için duygularını etkin bir şekilde yönetmek zorundadırlar. Zihinsel dayanıklılığın önemli bir bileşeni olan duygusal direnç, zorluklarla karşılaşıldığında duygusal dengeyi koruyabilme yeteneğidir. Araştırmalar, duygularını düzenleyebilen oyuncuların rekabet baskılarını daha iyi yönetebildiklerini ve aksaklıklardan daha hızlı toparlandıklarını göstermektedir (Velichkovsky ve ark., 2020). Bu duygusal düzenleme, genellikle antrenman ve deneyimle geliştirilir, bu da e-sporcu zihinsel dayanıklılığın önemini pekiştirir. Bu faktörlerin yanı sıra, e-sporcu rekabetin psikolojik etkileri de derindir. Rekabetçi oyun ortamları, oyuncuların zihinsel dayanıklılıklarını zorlayan bir aciliyet ve baskı duygusu yaratabilir. Glass ve McGregor (2020) araştırmalarında, sanal ortamlarda savaş taktiksel eğitimlerinin, stres faktörlerine karşı dayanıklılığı artırabileceğini vurgulamaktadırlar. Yüksek yoğunluklu oyun senaryolarına katılmak, oyunculara, gerçek dünya rekabetçi durumlar için hazırlık yaparken baş etme stratejilerini simüle edilmiş ortamlarda uygulama fırsatı sunar. Ayrıca, e-sporcuların antrenman programlarına fiziksel uygunluğun entegrasyonu, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sonuçlarını iyileştirmede umut vaat etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, ruh halini iyileştirebilir, kaygıyı azaltabilir ve bilişsel işlevi geliştirebilir, bunların hepsi zihinsel dayanıklılığı korumak için faydalıdır (Tholl, 2024; Kari & Karhulahti, 2016). E-sporcu organizasyonları, fiziksel eğitimin değerini ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkisini giderek daha fazla fark etmektedir, bu da sporcu gelişiminde daha bütünsel bir yaklaşımın benimsenmesine yol açmaktadır (Kari & Karhulahti, 2016; Law ve ark., 2023). Ayrıca, zihinsel dayanıklılık ile yakından ilişkili olan kararlılık kavramı, zorluklarla karşılaşırken zihinsel ve duygusal güçlükleri aşabilmeyi kapsar. Araştırmalar, kararlılığın özellikle yüksek stresli ortamlarda, örneğin e-sporcu, mental sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini önermektedir (Weinzimmer, 2024). Yüksek seviyelerde kararlılık sergileyen oyuncular, zorluklarla karşılaştıklarında bile performanslarını sürdürme ve zorlukları aşma konusunda daha başarılı olurlar.

E-spor, sosyal etkileşim ve beceri gelişimi için fırsatlar sunsa da, aşırı rekabet, tükenmişlik ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir. Araştırmalar, e-sporcuların geleneksel sporculardan daha yüksek stres ve kaygı seviyeleri yaşayabileceğini ve bu nedenle zihinsel sağlık ve iyi olma haline odaklanmanın gerekli olduğunu göstermektedir (Kelly & Leung, 2021). Bu nedenle, antrenman ve rekabet framework'lerine zihinsel sağlık desteği entegre etmek, zihinsel dayanıklılığı ve genel sporcu refahını teşvik etmek için önemlidir. Burada karşımıza tekrar sosyal destek konusu çıkmaktadır, sosyal destek zihinsel dayanıklılığın inşasında önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, güçlü sosyal ağlara ve destekleyici takım arkadaşlarına sahip e-sporcuların rekabet baskılarını daha iyi yönetebildiklerini göstermektedir (Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). Bir takım içinde aidiyet duygusu ve arkadaşlık, duygusal destek sağlayabilir ve dayanıklılığı artıran olumlu bir ortam yaratabilir (Trotter ve ark., 2021; Dowdell, 2024). Ayrıca, oyuncular arasında zihinsel sağlık ve baş etme stratejileri hakkında açık tartışmalar teşvik etmek için akran destek programları uygulanabilir (Behnke ve ark., 2023; Trotter ve ark., 2021). Bunun ötesinde, mindfulness (farkındalık) ve zihinsel antrenman tekniklerinin, e-sporcuların dayanıklılığını artırdığı gösterilmiştir. Meditasyon, görselleştirme ve bilişsel-davranışsal stratejiler gibi uygulamalar, oyuncuların strese başa çıkmalarına ve rekabet sırasında odaklanmalarına yardımcı olabilir (Mancı, 2023; Trotter ve ark., 2021). Bu tekniklerin antrenmanlara dahil edilmesi, sporcuların zihinsel durumları üzerinde daha fazla kontrol geliştirmelerini sağlayarak performans ve iyilik hallerini iyileştirebilir (Mancı, 2023; Trotter ve ark., 2021).

E-spor da zihinsel dayanıklılık, direnç, duygusal düzenleme, takım çalışması ve baş etme stratejileri gibi birçok unsuru kapsayan, psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutları içeren çok yönlü ve karmaşık bir yapıdır. Rekabetçi oyunların kendine özgü talepleri, performans ve iyilik halini artırmak için zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesini gerektirirken, e-sporcuların karşılaştığı benzersiz zorluklar, zihinsel sağlık ve dayanıklılık eğitimi konusunda kapsamlı bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır. Zihinsel dayanıklılığı güçlendirmek, zihinsel sağlık kaynaklarına erişimi sağlamak, fiziksel uygunluğu teşvik etmek ve sosyal desteği artırmak yoluyla, e-spor organizasyonları, sporcularının zihinsel refahını destekleyen bir ortam yaratabilir. E-spor endüstrisi büyüdükçe, zihinsel dayanıklılığı anlamak, teşvik etmek ve öncelik haline getirmek, bu dinamik ve rekabetçi ortamda sporcuların uzun vadeli başarıları ve sağlığı için kritik bir rol oynayacaktır.

3. Kaynakça

- Aayush S Dutta., Garvita Jakhar. (2024) A Comparative Study on Aggression and Performance Anxiety in Physical and Non-physical Sports in India. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(3), DOI 10.36948/ijfmr.2024.v06i03.21168
- Behnke, M., Stefanczyk, M. M., Żurek, G., & Sorokowski, P. (2023). Esports players are less extroverted and conscientious than athletes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 50-56.
- Behnke, M., Stefanczyk, M. M., Żurek, G., & Sorokowski, P. (2023). Esports players are less extroverted and conscientious than athletes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 50-56.
- Birch, P. D., Smith, M. J., Arumuham, A., de Gortari, A. O., & Sharpe, B. T. (2024). The prevalence of mental ill health in elite Counter-Strike athletes. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1).
- Bonnar, D., Hwu, M., Lee, S., Gradisar, M., Suh, S., & Kahn, M. (2023). The influence of coaches and support staff on the sleep habits of esports athletes competing at professional and semiprofessional level. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).
- Bonnar, D., Lee, S., Gradisar, M., & Suh, S. (2019). Risk factors and sleep intervention considerations in esports: A review and practical guide. *Sleep Medicine Research*, 10(2), 59-66.
- Caino, P. C. G. (2022). Prediction of mental strength from the satisfaction of basic needs in CABA and GBA esports players. *Interacciones*, e261-e261.
- Carrani, L. M., Riera, A. B., Altarriba-Bartés, A., Gil-Puga, B., Gonzalez, A. P., Piniés-Penadés, G., ... & Peña, J. (2022). Are eSports players comparable to traditional athletes? A cross-sectional study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 40(2), 83-92.
- Chaiwiang, N., & Koo-Akarakul, J. (2024). Digital Challenges: Investigating Computer Vision Syndrome in Thai Esports Through a Case-Control Approach. *Clinical Optometry*, 201-210.
- Chang, K., Uhm, J. P., Kim, S., & Lee, H. W. (2023). Paradoxical relationship between esports toxicity and toxicity tolerance: moderated mediation by gender and positive reappraisal coping. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 24(4), 737-752.
- Clements, A. J., Paul, R. W., Lencer, A. J., Seigerman, D. A., Erickson, B. J., & Bishop, M. E. (2022). Analysis of musculoskeletal injuries among collegiate varsity electronic sports athletes. *Cureus*, 14(11).
- Cregan, S. C., Toth, A. J., & Campbell, M. J. (2024). Playing for keeps or just playing with emotion? Studying tilt and emotion regulation in video games. *Frontiers in Psychology*, 15, 1385242.

- Dowdell, B., Lepp, A., Yim, B. H., & Barkley, J. E. (2024). Esports Athletes on a Team or Club Are More Physically Active and Less Sedentary Than Equally Experienced, Casual Video Gamers. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1).
- Glass, J., & McGregor, C. (2020). *Towards player health analytics in overwatch*. 8th International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH) (pp. 1-5).
- Görgülü, R., Şenel, E., Akgül, A., Oruç, H., Menteş, G., & Salman, K. (2024). Genç Sporcularda Ebeveyn Desteği Ölçeği: Geçerlik Güvenirlilik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 72-89.
- Hong, H. J., & Hong, S. H. (2023). Transitioning Out of Esports: Exploring the Experiences of Professional Esports Players in South Korea. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).
- Kang, J. O., Kang, K. D., Lee, J. W., Nam, J. J., & Han, D. H. (2020). Comparison of psychological and cognitive characteristics between professional internet game players and professional baseball players. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(13), 4797.
- Kari, T., & Karhulahti, V. M. (2016). Do e-athletes move?: a study on training and physical exercise in elite e-sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 8(4), 53-66.
- Kegelaers, J., Trotter, M. G., Watson, M., Pedraza-Ramirez, I., Bonilla, I., Wylleman, P., ... & Van Heel, M. (2024). Promoting mental health in esports. *Frontiers in Psychology*, 15, 1342220.
- Kelly, S., & Leung, J. (2021). The new frontier of esports and gaming: a scoping meta-review of health impacts and research agenda. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 640362.
- Kemp, C., Pienaar, P. R., Rosslee, D. T., Lipinska, G., Roden, L. C., & Rae, D. E. (2021). Sleep in habitual adult video gamers: a systematic review. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 781351.
- Law, A., Ho, G., & Moore, M. (2023). Care of the Esports Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 22(6), 224-229.
- Lee, S., Bonnar, D., Kim, Y., Lee, Y., Lee, S., Gradisar, M., & Suh, S. (2020). Sleep characteristics and risk factors of Korean esports athletes: An exploratory study. *Sleep Medicine Research*, 11(2), 77-87.
- Leis, O., Watson, M., Swettenham, L., Pedraza-Ramirez, I., & Lautenbach, F. (2023). Stress management strategies in esports: An exploratory online survey on applied practice. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1)..
- Lopes Angelo, D., Villas Boas Junior, M., Freitas Corrêa, M. D., Hernandez Souza, V., Paula Moura, L. D., Oliveira, R. D., ... & Ferreira Brandao, M. R. (2022). Basic Psychological-Need Satisfaction and Thwarting: A

- Study with Brazilian Professional Players of League of Legends. *Sustainability*, 14(3), 1701.
- Mancı, E., Bekir, S., Makas, S., Kilci, A. K., Çakır, Y. N., & Demetrovics, Z. (2023). Investigation of Life Satisfaction in Esports Athletes in Terms of Mindfulness and Gaming Motivation. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 7(3), 164-173.
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Gallardo-Guerrero, A. M., & Abenza-Cano, L. (2023). The impact of videogames on the mood of amateur youth players during consecutive games. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1309918.
- Mendoza Torrico, G., Clemente-Suárez, V. J., Alvero-Cruz, J. R., Rivilla, I., García-Romero, J., Fernández-Navas, M., & Jimenez Lopez, M. (2021). The Role of Experience, Perceived Match Importance, and Anxiety on Cortisol Response in an Official Esports Competition. *Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2893.
- Mondal, R., & Nithish, G. S. (2024). Integrated analysis of health dynamics in esports: injury profiles, intervention strategies, and health optimization protocols. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 11(6), 2484.
- Monteiro Pereira, A., Bolling, C., Birch, P., Figueiredo, P., Verhagen, E., & Brito, J. (2023). Perspectives of eFootball Players and Staff Members Regarding the Effects of Esports on Health: A Qualitative Study. *Sports Medicine-Open*, 9(1), 62.
- Pereira, A. M., Verhagen, E., Figueiredo, P., Seabra, A., Martins, A., & Brito, J. (2021). Physical activity levels of adult virtual football players. *Frontiers in Psychology*, 12, 596434.
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 11, 628.
- Sanz-Matesanz, M., Martínez-Aranda, L. M., & Gea-García, G. M. (2024). Effects of a Physical Training Program on Cognitive and Physical Performance and Health-Related Variables in Professional esports Players: A Pilot Study. *Applied Sciences*, 14(7), 2845.,
- Shynkaruk, O., Lut, I., Pinchuk, V., & Vasylyev, M. (2024). Impact of objective and subjective factors on team performance in esports. *Sport Science and Human Health*, 13(2), 186-200. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.214>
- Smith, M., Sharpe, B., Arumuham, A., & Birch, P. (2022). Examining the predictors of mental ill health in esport competitors. In *Healthcare*. 10(4), 626.

- Soffner, M., Bickmann, P., Tholl, C., & Froböse, I. (2023). Dietary behavior of video game players and esports players in Germany: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 29
- Szot, M., Karpecka-Galka, E., Drózdź, R., & Frączek, B. (2022, January). Can nutrients and dietary supplements potentially improve cognitive performance also in esports?. In *Healthcare*, 10(2)186.
- Tholl, C., Soffner, M., & Froböse, I. (2024). How strenuous is esports? Perceived physical exertion and physical state during competitive video gaming. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1370485.
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2020). The association between esports participation, health and physical activity behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7329.
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2021). Social support, self-regulation, and psychological skill use in e-athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 722030.
- Velichkovsky, B. B., Титова, М. А., & Kuznetsova, A. (2020). Psychological analysis of cyber-athletes' activities and the special role of emotional resilience in esports. *Cognition and Experience*, 1(1), 72-86. https://doi.org/10.51217/cogexp_2020_01_01_05
- Weinzimmer, L., & Hippler, S. (2024). New insights into physician burnout and turnover intent: a validated measure of physician fortitude. *BMC Health Services Research*, 24(1), 748.
- Yakovenko, O., Shynkaruk, O., Kulykov, A., Byshevets, G., & Boykov, A. (2024). Efficiency of athletes' performances in esports. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Cu*, (11(184)), 235-239. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.11\(184\).48](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.11(184).48)
- Zhao, Y., & Zhu, Y. (2021). Identity transformation, stigma power, and mental wellbeing of Chinese eSports professional players. *International Journal of Cultural Studies*, 24(3), 485-503.