

BİDGE Yayınları

SPORDA AKADEMİK ÇALIŞMALAR

Editör: Prof.Dr. Kadir PEPE

ISBN: 978-625-372-366-8

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 25.12.2024

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



Content

Spor ve Stres Yönetimi	4
Ali Dursun AYDIN	4
Esen GÜNGÖZ	4
Hukuk ve Spor Hukuku	34
Alperen PEPE	34
Dijital Oyun ve E-Sporda Motivasyon	49
Esen GÜNGÖZ	49
Ali Dursun AYDIN	49

BÖLÜM I

Spor ve Stres Yönetimi

Ali Dursun AYDIN¹
Esen GÜNGÖZ²

Giriş

Sürekli değişen ve gelişen spor, dünyanın dört bir yanındaki insanların hem aktif hem de pasif olarak küresel ekonomiye katılması sonucunu doğurmuştur. Bu ilginin bir sonucu olarak, önemli bir uluslararası rekabet ortamı gelişmiştir. Ülkeler artık buna daha fazla ilgi duyuyor ve avantajlarından yararlanmak için her türlü çabayı gösteriyor. Sporcular farklı rekabet düzeylerini temsil ederken, spor rakip takımlar, gelişen bilim ve teknoloji ile ülkenin ekonomik, eğitimsel ve teknolojik ilerlemeleri tarafından canlandırılmaktadır. Spor, bir ulusun gelişmişlik düzeyinin önemli

¹ Prof.Dr. Ali Dursun AYDIN, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, adaydin@mehmetakif.edu.tr Orcid: 0000-0001-7386-8490

² Esen GÜNGÖZ, Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO, esenaydin23@gmail.com Orcid: 0000-0002-1257-0938

bir belirleyicisi olarak ortaya çıkmıştır. Sporun günümüzde gündemde yer alması, beraberinde bazı yükleri de getirmiştir (Gümüş, 2002).

Spor performansını artırırken psikolojik boyut göz ardı edilmemelidir çünkü birçok sporcu fizyolojik ve fiziksel yeteneklerinin yanı sıra motivasyon, kaygı yönetimi, rekabet stresinin üstesinden gelme, odaklanma ve amaç gibi psikolojik becerilere de sahiptir (Koç, 2004). Spor performansı çeşitli psikolojik faktörlerden etkilenir. Stres bunların en önemlileri arasındadır. Stres, organizmanın fiziksel ve zihinsel sınırlarının tehdit edildiği ve zorlandığı durumlarda ortaya çıkan istenmeyen bir durumdur (Güney, 1998).

Sporcular, insanları bazen mutlu eden bazen de üzen spor etkinliklerinde önemli bir rol oynadıkları için çok fazla fiziksel ve zihinsel stres altındadırlar. İstedikleri gibi çalışabilmeleri için uzun antrenman seansları gereklidir. Özel hayatı da dahil olmak üzere her hareketi yakından izlenen bir sporcu için önemli olan tek şey kazanmaktır. Sporcu için her müsabakanın önemli bir sosyal ve ekonomik değeri vardır. Bir sporcu fiziksel olarak ne kadar güçlü ya da ne kadar iyi antrenmanlı olursa olsun, böyle bir ortamda başarısını belirleyen şey stresle başa çıkma becerisidir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres altında olan sporcular akıllıca davranışsal seçimler yapmakta daha fazla zorlanabilir. Stres, sporcuların mantıksız davranmasına ve akıllıca seçimler yapmayı bırakmasına neden olur. Sporcular çok fazla baskı altında olduklarında uygunsuz davranabilirler. Stres, duygusal karmaşaya, olumsuz davranışlara ve sporcuların aşına olduğu ve antrenmanda iyi performans gösterdiği bazı hareketlerin unutulmasına yol açabilir (Tazegül, 2012).

Stresli sporcuların daha yüksek kan basıncına, gergin kaslara, ter bezi aktivitesine ve kalp atış hızlarına sahip olduğu keşfedilmiştir. Akciğerler genişler ve nefes alma sıklığı artar. Beyin ve kaslar daha fazla oksijene ihtiyaç duyduğu için kırmızı kan hücresi sayısı artar, iç organlar daha az kan aldığı için sindirim yavaşlar, zihinsel uyanıklık azalır, algılama hataları olabilir ve unutkanlık yaşanabilir. Psikolojik olarak endişeli, karamsar ve güvensizdir; yetersizlik duygusundan kaynaklanan korku vardır. Tüm bunlar antrenman ve müsabaka sırasında düşük performansa neden olur. Ek olarak, koordinasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü ve taktik ve teknik hareketlerde hatalar olabilir (Altungöl, 2006).

Spor ve Stres

Spor Kavramı ve Kapsamı

Rekreasyon, yarışma, fiziksel aktivite ve dans sporun biçimleri olarak kabul edilmektedir. Tanımı ne olursa olsun, insanın hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılamaya hizmet eden spor, artık sosyal etkileşimlerde bulunmanın, kişinin sağlığını iyileştirmenin, iş bulmanın veya eğlenmenin bir yolu olarak kabul edilmektedir (Basım ve Argan, 2016). Rekabetçi fiziksel aktivite spor olarak adlandırılır. Spor genellikle atletizm veya yeteneğe dayalı fiziksel aktiviteler bütünü olarak anlaşılmaktadır. Kurallar, adil rekabeti ve kazananların tutarlı bir şekilde belirlenmesini garanti altına almak için uygulanmaktadır. Spor bültenleri performans kayıtlarını tutar ve yayınlar. Önemli bir eğlence kaynağı olan seyirlik sporlar büyük kalabalıkları çeker ve televizyonda daha geniş bir kitleye ulaştırılır. Kavramı değerlendirmek için beş kategori kullanılabilir (Doğan, 2005; Kale ve Erşen, 2003; Konur, 2019).

1. Oyun Sportu: Bu sporun gayesi insandaki haz duygusunu ortaya çıkarmaktır. Genellikle özel spor motivasyonu daha belirgindir. Fakat galip gelme, kıskandırma, başarı sağlama durumları göz önüne alındığında genel spor motivasyonu daha çok belirginleşir.

2. Sağlık Sportu: Sağlık sporundaki belirleyici ve öncelikli olan hedef daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmektir. Yani biyolojik etkenler hâkimdir. Sağlıklı ve başarılı bir birey hem daha mutlu hem de insan ilişkilerinde daha güçlü olacaktır. Bu durum da sağlık sporunun genel spor motivasyonu ile ortak özelliklerindendir.

3. Performans Sportu: Bu spor türlerinde hem genel hem özel spor güdülenmesi rolü var olduğu kabul edilir. Bir sporcunun aktif performans göstererek başarı sağlaması için bu spor branşını sevmesi gereklidir. Başarılı olması içinde bu branşlara hayatında sürekli yer vermesi, düzenli olarak egzersizlerini sürdürmesi, yaptığı işe konsantre olup heyecanlı ve mutlu olabilmesi gereklidir. Ancak bu şekilde mental ve sosyolojik açıdan kazanım sağlayabilecektir.

4. Bireysel Sportlar: Rakip bir takıma karşı olmayan, bire bir ya da doğaya karşı mücadelenin söz konusu olduğu sporları ifade eder. Kayak, dövüş sporları, crossfit, bowling, binicilik, dağcılık, dalış, bilek güreşi, golf, güreş, jimnastik, kano, eskrim, okçuluk, masa tenisi, satranç, yüzme gibi spor dalları bireysel sportlara örnek olarak verilebilir.

5. Takım Sportları: Ortak bir amaç için bir araya gelmiş sporculardan oluşan takımların karşılıklı olarak rekabet ettikleri spor branşlarını ifade eder. Voleybol, basketbol, hentbol, futbol, buz hokeyi gibi iki takımın birbirine karşı üstün gelme mücadelelerinin olduğu branşların yanında yelken, yüzme, kürek gibi takım olarak

birden fazla takım ile mücadele edilen spor branşları da bulunmaktadır.

Stres Kavramı ve Stres Vericiler

Literatür taramasına göre stres kavramı ilk olarak 17. yüzyılda fizikçi Robert Hook tarafından kullanılmıştır. Stres, 17. yüzyılda kötü bir durumu, felaketi, talihsizliği, acıyı ve kederi tanımlamak için kullanılmıştır. Latince Estricti ve eski Fransızca Estrece sözcüklerinden türetilmiştir. Kavramın anlamı, 18. ve 19. yüzyıllarda çeşitli durumlara ve nesnelere bir kişi, organ veya ruhsal yapı üzerindeki güç, baskı veya kuvvet olarak uygulandığında gelişmiştir (Güçlü, 2001).

Organizmanın dengesini bozabilecek herhangi bir faktör olarak tanımlanan ve tıbbi terminolojide “kuvvetler” olarak da adlandırılan stres, literatürde gergin veya tehlikeli durumları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bu faktör, *“organizmanın kendisinden veya dışından gelebilecek biyolojik, psikolojik (suçluluk) veya sosyolojik (göçler) düzeylerde tanımlanabilir”* (Öztürk, 2002).

1950'lerde Hans Selye stresi vücuda zarar veren bir uyarıcı olarak tanımlamıştır. Daha sonra, stresin zorlama sonucu vücutta meydana gelen bir tepki olduğunu kabul etmiştir (Köknel, 1998). Biyolog Selye'nin yaygın olarak kabul gören tanımına göre stres, rahat olsun ya da olmasın herhangi bir talebe karşı vücudun verdiği doğal tepkidir. Selye'nin tanımının birkaç noktada açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. İlk olarak, stres vücudun verdiği bir tepkidir. Bu, stresin fizyolojik bir reaksiyona neden olduğunu ve fiziksel bir durum olduğunu gösterir. Son olarak, stres kaygı, endişe, depresyon ya da korunma değildir; daha ziyade fizyolojik bir

durumdur. Fizyolojik tepki bu zihinsel durumlar tarafından karıştırılabilir, ancak bunlar onu vurgulamaz (Çakır, 2006).

Selye'ye (1976) göre stres, “vücudun kendisine uygulanan herhangi bir baskıya verdiği belirsiz tepkidir”. Ayrıca, günlük yaşamda bir miktar stresin hem gerekli hem de avantajlı olduğunu ileri sürmüştür. Her yerde mevcut olduğunu ve ancak hayatı sona erdiğinde ortadan kalkacağını iddia ettiği stresini tamamen ortadan kaldıramadığını iddia etmiştir (Akt. Göçet, 2006).

Anksiyete, umutsuzluk veya hayal kırıklığı gibi zihinsel durumların tersine stres fizyolojik bir durumdur. Bu zihinsel durumlar kendi başlarına stres değildir, ancak fizyolojik bir tepkinin öncüsü olabilirler. Organizmanın olaya verdiği tepki strestir. Bu noktada strese yol açan çevresel uyaranlara “stres yapıcı, stres kaynağı = stresör”. Burada stresör bir neden iken stres ise ortaya çıkan sonuçtur (Pehivan, 2002).

Algı ve deneyimler stresin temel bileşenleridir. Stresi artıran ya da azaltan temel faktörlerden biri de kişinin olayları nasıl yorumladığı ve değerlendirdiğidir (Cüceloğlu, 2007).

İnsanların hayatın akışı içinde yüzleşmek zorunda oldukları değişimlerde tepkisel olarak farklı oranlarda stres geliştirmelerine neden olur. Aslında bu değişimlerde birer stres kaynağıdır ve stresör olarak değerlendirilebilir.

Stres sürecini analiz etmek için dört aşama kullanılabilir. İlk aşamada birey fiziksel veya psikolojik bir talebe maruz kalır. Kişinin bu talebi nasıl gördüğü ikinci aşamanın konusudur. Kişinin algıladığı duruma verdiği fiziksel ve zihinsel tepki üçüncü aşamadır. Kişinin stres altındaki gerçek davranışı ise son aşamadır. Eğer kişi

kendini aşırı tehdit altında hissediyor ve bu noktada kötü performans gösteriyorsa, durum bir öncekinin üzerine ekstra bir talep haline gelir ve sürekli bir stres döngüsüne neden olur (Weinberg ve Gould, 2023).

Stres Türleri

Olumlu ve Olumsuz Stres

Stres hepimizin her gün yaşadığı doğal bir olaydır. Ancak nedense “stres” kelimesi hemen olumsuz çağrışımlar yapar. Önemli sağlık sorunlarına yol açmasının yanı sıra, aşırı stres kişiyi felç edebilir. Stresin avantajları ve dezavantajları vardır. İnsan gelişimi, hayatta kalma ve gelişme, yenilenme ve tehlikelerden korunma, kişiden kişiye farklılık gösteren pozitif stres seviyelerine bağlıdır (Şimşek, 2005).

Bir insanın hayatında belirli bir düzeyde stresin olmasının hem zihinsel hem de fiziksel üretkenliği sürdürmek için faydalı olduğuna inanılmaktadır. Stres hakkında yazmış olan Selye (1974), stresi her zaman olumsuz, zararlı ve önlenebilir bir durum olarak görmenin gerekli olmadığını ileri sürmektedir. Olumlu stres; ölüm, işsizlik veya kişinin kariyerinde ilerleyememesi gibi kayıp ve zorlukları içeren durumları da içerebilir. İnsanlar olumlu stres sayesinde hedeflerine ulaşabilirler. Tersine, olumsuz stres kişiyi daha önce hiç karşılaşmadığı durumlarla karşı karşıya bırakabilir (Coşkun,1997).

Kısa Süreli (Akut) Stres ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Yasadsışı stres, koşullara bağlı olarak kısa veya uzun vadeli olabilir ve bir kişinin tüm hayatını değiştirebilir. Kısa süreli stres kolayca yönetilebilir, ancak uzun süreli stres kişinin başa çıkmasını

zorlaştırır ve yaşamı tehdit eden bir tehlike haline gelebilir (Tokay, 2001: 30). Vücudun strese verdiği fiziksel tepkileri anlamak, devam eden stresin olumsuz etkilerini önlemek için çok önemlidir. Olumlu bir stres düzeyini korumak ve her stres kaynağını ortaya çıktığı anda yönetmeye çalışmak esastır (Şahin, 1994: 29).

Hiçbir uzman geçici strese karşı çıkmaz. Aksine, sağlıklı bir organizmanın işareti ve vücudun dış tehditlere karşı ilk tepkisidir. Ancak aşırı stres uzun süre devam ettiğinde kişi için zararlı hale gelir, enerjiyi tüketir, duyguları aşındırır ve kişiyi çeşitli fiziksel ve zihinsel sorunlara açık hale getirir. Öte yandan, ideal stres seviyesi kişinin kıvrak zekalı, yaratıcı olmasını ve hızlı yardım gerektiren durumlarla başa çıkabilmesini sağlar. Düşük stres veya devamsızlık seviyeleri tatmin edici değildir ve can sıkıntısı, yoksunluk ve bitkinlik duygularını artırır. Yüksek stres seviyelerinde olduğu gibi, bu da performansta düşüşe neden olur. Bu nedenle uygun düzeyde stres gereklidir. Sonuç olarak kişi gelişebilir, sorunları çözebilir, yaratıcı olabilir ve engellerin üstesinden gelebilir (Yılmaz, 2006: 33).

Kısa süreli stres yaşayan bir kişi, çeşitli başa çıkma mekanizmalarını denedikten sonra gevşeyebilen ve normal faaliyetlerine devam edebilen kişidir. Günlük yaşamdaki her stresli durumla başa çıkmaya ve anında stres öncesi duruma dönmeye çalışırsak vücudumuz ciddi şekilde zarar görmez. Öte yandan, birçok nedenden dolayı karşılaştığımız stresi yönetmeye çalışmazsak kaçınılmaz olarak acı çekeriz (Şimşek, 2005: 31).

Stresin Sonuçları

İnsanların davranışları, sosyal çevrelerindeki diğer kişilerle ilişkileri ve işteki verimlilikleri de dahil olmak üzere yaşamları

üzerinde doğrudan bir etkiye olan stres konusunda bireyler psikolojik ve fizyolojik düzeyde farklı tepkiler verirler.

Psikolojik Tepkiler

Kaygı: Kaygı, stres faktörlerine verilen en tipik tepkidir. Üzüntü, gerginlik ve korku kaygı ile ilişkili yaygın duygulardır (Atkinson ve ark., 1996). Kişi olumsuz duygularla karşılaştığında kaygı gelişir. Koşullara bağlı olarak, kaygı o koşullarda hissedilir ve kişi artık baskı altında olmadığında kaygı ile ilişkili tüm semptomlar ortadan kalkar. Bununla birlikte, sürekli kaygı yaşam boyunca kendini gösteren ve çeşitli bağlamlarda daha belirgin olan kişisel bir özelliktir.

İnsanlar bu tür durumlarda gerçek tehlikeye karşı tutarsız şekillerde tepki verirler. Endişeli olduğu düşünülen bir kişi titreme, ağız kuruluğu, ses kısıklığı ve aşırı terleme gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra kalp atışlarında hızlanma da gösterebilir. Dengesiz bir durum ve görünüm, endişeli bir kişinin özellikleridir. Acil yardıma ihtiyacı olan bir kişi yüz ifadesinden de anlaşılabilir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Spor psikologları, sporcuların başarılı olabilmeleri için belirli bir miktarda kaygı hissetmeleri gerektiğini iddia etmektedir. Kaygı, bu eşiğin altına düştüğünde veya üzerine çıktığında kişinin performansı üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir. Bir sporcunun kaygı düzeyi de en yüksek performansına yaklaştıkça yükselir. Sporcunun kaygı düzeyi ve performansı, müsabakanın sonucundan ve uygulanacak ödül veya cezadan doğrudan etkilenebilir. (Başer, 1998).

Depresyon: Dünya Sağlık Örgütü (WHO), en son araştırmalara göre dünya genelinde insanların yüzde üç ila beşinin depresyon belirtileri gösterdiğini açıklamıştır. Stresin en yaygın ve

önemli etkilerinden biri olan depresyonun yaygınlığı hiç bu kadar yüksek olmamıştı.

İlgar'a (2001) göre depresyon, bir aile üyesini kaybetmek ya da hastalıklara maruz kalmak gibi tipik üzücü durumların etkilerini uzun süre atlatamamaktır. Sonuç olarak, depresyon kişinin günlük faaliyetlerinin önünde bir engel haline gelir. Stres ve depresyon arasındaki fark açıktır, ancak bu ikisi sıklıkla karıştırılmaktadır. Stresin yol açabileceği durumlardan biri de depresyondur. Stresin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir olgu da depresyondur. Genel olarak konuşursak, hayatın akışı içinde ortaya çıkabilir. Depresyonun içsel ve dışsal olmak üzere iki türü vardır. Dışsal kökenli depresyonda toplumsal ve sosyal etkenler, içsel kökenli depresyonda ise biyolojik etkenler söz konusudur (Köknel, 1998). Cinsel isteksizlik, suçluluk, umutsuzluk, düzensiz uyku, ilgi kaybı, hareket yavaşlığı veya hareketsiz duramama, sürekli huzursuzluk hissi gibi semptomları şiddetlendirebilen gözlemlenebilir depresyon belirtileridir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Uykusuzluk: Uyku bozuklukları stresin en yaygın belirtileri arasındadır. Kişinin sorunları görmezden gelmeye ya da bunlardan kaçınmaya çalışması sonucunda yaşadıkları ya aşırıdır. Uyuma eğiliminin ya da rahatsızlığın uykusuzluğun nedeni olduğu düşünülmektedir. Uyku düzeni, insanın ruh sağlığıyla ilgili sorunlardan da olumsuz etkilenir. İnsan yaşamı, aynı zamanda en hayati işlevlerden biri olan uykuya bağlıdır. Uyku düzeni bozuklukları, genel olarak insan sağlığıyla ilgili herhangi bir sorunun hemen ardından ortaya çıkar. Çok fazla stres altında olan kişilerde uyku bozukluklarının belirtileri şunlardır: uykuya dalmada

zorluk, gece boyunca uyumada zorluk ve uzun bir gece uykusundan sonra bile dinlenmemiş hissetme (Güney, 2001).

Tükenmişlik: Tamamen teslim olma hissi, hayatın dayanılmaz ve var olmaya değmez olduğu inancı ve en küçük sorunların bile üstesinden gelememe hali tükenmişlik belirtileridir. Gerçekçi olmayan beklentileri olan, aile içinde sağlıklı bir denge kurmakta zorlanan ve sosyal destekten uzak yaşayan kişilerde tükenmişlik belirtileri görülme olasılığı daha yüksektir. Tükenme belirtilerinin bir listesi şöyledir: baş ağrısı, canlılık kaybı, uykusuzluk, ani öfke, sürekli sinirlilik, yalnızlık, hayal kırıklığı, şüphecilik ve çaresizlik (İlgar, 2001).

Fizyolojik Tepkiler

İnsan vücudu, algılanan tehditlere yanıt olarak bir dizi istemsiz tepki başlatır. Tüm organları ve işlevleri istemsiz olarak kontrol eden sinir sistemi, aynı zamanda kendi kendine hareket etmeyi de değiştirir. “Sempatik” ve ‘parasempatik’ otonom sinir sistemini oluşturan iki temel sistemdir. “Savaş ya da kaç” tepkilerinin temelini oluşturan sempatik sinir sistemi, vücut tehlike algıladığında tetiklenir (Roskies, 1994).

Bu sistem aktive olduğunda, fiziksel olarak kalp atış hızının artması, kan basıncının yükselmesi, aşırı terleme, şiddetli beyin dalgası aktivitesi, göz bebeklerinin büyümesi, solunumun hızlanması ve artması, ciltteki kan akışının artması, kas gerginliği ve yüksek oksijen tüketimi meydana gelebilecek tepkilerden birkaçıdır (Konter, 1996).

Sporda Stres Kaynakları

Bireysel Faktörler: Stresin belirli bir nedeni yoktur, ancak belirli bir tezahürü vardır. Bir zamanda strese neden olan bir olay ya da durum başka bir zamanda strese neden olamaz (Yılmaz, 2006: 32). Stres, bireyin fizyolojik ve psikolojik dengesini bozan herhangi bir etkene atfedilebilir (Özdevecioğlu vd., 2003: 126). Psikologlara göre stres, onu barındıran kişinin kişisel bir özelliğidir. Aynı olay farklı kişilerde farklı tepkiler ve yöntemler ortaya çıkarabilir. İnsanlar bir gün önce kendilerini ilgilendirmeyen şeylere bile ertesi gün olumsuz tepki verebilirler (Baltaş ve Baltaş, 2002).

İnsanlar görmek istediklerini ya da görmeyi düşündüklerini görürler. Nasıl baktığımız, nereye baktığımızdan daha önemlidir. Kötümser bir bakış açısına sahip bir durum felaket olabilirken, çok olumsuz bir duruma izin veren iyimser bir bakış açısı hayat kurtarıcı olabilir. Sonuç olarak, bireyin sahip olduğu özellikler stres yaşamasına neden olabilir (Tutar, 2000:85). Aşağıda, spor ortamında strese katkıda bulunan faktörlerin bir listesi yer almaktadır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010: 65; Kuru, 2000: 85):

Çok düşük veya çok yüksek seviyelerde stres yaşayan insanlar daha kötü performans gösterirler. Bir kişi yoğunluğu çok yüksek olarak algıladığında, işine odaklanamadığını ve yeterince çaba gösteremediğini, çok düşük olarak algıladığında ise yaptığı işten zevk alamadığını gösterir. Sonuç olarak, insanlar veya sporcular hem çok fazla hem de çok az stresten uzak durmalı ve performanslarını artıracak ideal stres miktarını aramalıdır. En iyi performans aralığı optimal stres seviyesidir. En iyi performans aralığı optimal stres seviyesidir. İnsanlar günlük yaşamlarında bu ideal stres seviyesini koruyabilirse hem sporcuların performansı hem

de yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenecek ve performans tutarlılıkları önemli ölçüde artacaktır. Herkesin farklı bir ideal stres seviyesine sahip olduğu gerçeği de bir başka önemli husustur. Bazı insanlar için düşük olan ideal olabilirken, bazı insanlar için de tam tersi olabilir. İdeal stres seviyesi, süresi ve süresi konusunda bireysel farklılıklar mevcuttur. İnsanlar bunu yapabilmek için ideal seviyelerinin farkında olmalıdır (Alanyalı, 2006: 36).

İnsan stresi birbiriyle bağlantılı çeşitli kaynaklardan gelir. Bütünün bir parçası olarak, tüm stresler birbirini vurgular ve destekler. Kişilik özellikleri stresin birincil nedenidir. A tipi kişilik özelliklerine sahip kişilerde stres daha yaygındır ve bu kişiler durumların ve çevrelerinin bir sonucu olarak stres yaşarlar. Bunun yanı sıra, anlaşmazlıklar, önceki deneyimler, parçalanmış aile dinamikleri, boşanma, bir aile üyesinin ölümü ve finansal zorluklar stresin ana nedenleridir. (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998: 58). Sporda strese neden olan bireysel faktörleri aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:

Kişilik: stres faktörlerinin herkes için aynı şekilde çalışması pek olası değildir. Bir kişinin kişilik tipi, etrafındaki dünyayı nasıl gördüğünü ve anladığını etkiler ve bu da çeşitli faaliyetlerde ne kadar iyi performans gösterdiğini etkiler. Problem çözme becerileri kişiden kişiye değişir. Bazı kişilik özellikleri strese duyarlılığı artırırken, diğer kişilik özellikleri strese duyarlılığı azaltır (Eren, 2004: 85). A tipi kişilik olarak adlandırılan bazı kişiler çatışma, gerilim, telaş ve baskıya odaklanan dengesiz, sağlıklı ve mutsuz yaşamlar sürerler. Ancak B tipi kişilikler dengeli, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürerler çünkü nasıl rahatlayacaklarını ve gerginlikten nasıl kurtulacaklarını bilirler. Bu bireyler mizah duygusu, yaratıcılık ve kişilerarası

beceriler geliştirmişlerdir. şevkle çalışırlar, haklarını savunurlar ve başkalarına saygı ve ilgiyle yaklaşırlar (Barutçugil, 2004: 56). Ayrıca, Rosenman ve Fridman'ın araştırmasına göre, stres insanları farklı şekillerde ve farklı derecelerde etkilemektedir. İnsanları belirli özelliklere göre A tipi ve B tipi olarak sınıflandırarak hangi tipin stresten daha fazla etkilendiğini belirlemeye çalışmışlardır. A tipi davranış sergileyen bireyler rekabetçi, agresif, tutkulu ve zaman baskısı altındadır. Hızlı konuşmak, başkaları konuşurken acele etmek, hızlı yemek yemek, çizgilerden nefret etmek, zamanı boşa harcamak, aynı anda çok fazla şey yapmaya çalışmak, çok yavaş olan insanlara karşı sabırsız olmak ve arkadaşlığın ya da neşenin zaman aldığı inancı A tipi davranışların örnekleridir (Durna, 2004: 193).

Algı: Her insan strese farklı tepki verir ve stres hem fizyolojik hem de psikolojik boyutlarda yaşanır. İnsanların stresli durumlara ilişkin algıları, aynı strese nasıl tepki verecekleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bazı insanlar stresli olduklarının farkında bile değildir. Bu kişiler uzun süre aşırı stres altında kaldıkları için bu durumu normal olarak algılarlar (Alanyalı, 2006: 47). İnsanların algıları birbirinden farklıdır ve çevrelerinden etkilenir. Bir kişinin algısı yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve fiziksel sağlığından etkilenir. Örneğin, rekabetçi ve kendine güvenen bir ortamda çalışmak bir kişi için iyi görünürken bir başkası için tehlikeli olabilir. İnsanların psikolojik ve çevresel stresle başa çıkma kapasitesi yaşla birlikte azalır. Vücutları değişime uyum sağlayamaz ve beyinleri bilgiyi işleyemez hale gelir. Stresin dengeleyici bir gücü vardır, ancak aynı zamanda dayanılmaz derecede zorlaşabilir. İnsanlar yaşlandıkça daha az hırslı olurlar, tamamlamayacakları görevleri üstlenmezler ya da imkansız hedefler koyarlar (Sızan, 2006: 47).

Cinsiyet: Stres tepkilerinde bir diğ er  onemli faktör de cinsiyettir. Kadınların strese verdikleri fizyolojik tepkilerin erkeklere göre daha az olduğu bilinmektedir. Bunun sonucunda daha çabuk iyile mekte, daha uzun yaşamakta ve bazı hastalıklara daha az yakalanmaktadırlar ( im ek, 2005: 82).

Yaşam tarzı: Kişi doğal yaşam tarzından saptık a ve belirli takıntılara saplandık a daha stresli bir ortam yaratacaktır. Vücut, alkolizm, sigara, uyuy turucu kullanımı ve uyuy turucu bağımlılığından anormal derecede uyarıcı etkiler ya ar. Buna ek olarak, hızlı tempolu bir yaşam tarzı kumar oynamayı, her gün ve gece farklı yerlerde yaşamayı ve farklı insanlarla etkileşimde bulunmayı içerir. Finansal ve duygusal olarak yıpratıcı alışkanlıklara sahip kişiler vücutlarına daha fazla yük bindirir, bu da dirençlerini kırar ve zararlı etkilere neden olur. İnsanlar hızlı tempolu yaşam tarzlarının kendilerine nasıl zarar verdiğini fark etmezler. Tersine, bu hayatın çok geç olduğuna bile inanabilirler. Ancak sonunda, hızlı yaşamanın getirdiği bıkkınlık, kendilerini stresli ve pişman hissetmelerine neden olur. Bu nedenle, yaşam tarzını kontrol etmek ve hızlı hareket etmek insanların gev emesine ve stresi azaltmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca, rutin hayatlarından sıkılan ve değişiklik arayışında olan kişiler, hedeflerine ula amamanın getirdiği hayal kırıklığı ve depresyon nedeniyle daha az dirençli hale gelebilir ve sağlıkları bozulabilir (Hargreaves, 1998: 24). Sonuç olarak, aile ili ikleri ve koşulları, insanların zaman içinde çeşitli noktalarda kar ıla tıkları zorlukların, anlaşmazlıkların ve endişelerin nedeni oldukları ölçüde ortalama bir insan için  onemli bir stres kaynağıdır (Alanyalı, 2006: 40).

Zaman Baskısı: Kaybedilen zaman yerine konulamaz veya telafi edilemez. Etkili zaman yönetimi, çok sayıda işi hızlı bir şekilde tamamlamayı ve ayrıntılar ve düşünceler içinde boğulmaktan kaçınmayı gerektirir. Bunun yerine, öncelikler ve hedefler belirleyerek ve keyif aldıkları şeylere zaman ayırarak insanlar hayatlarından daha fazla keyif alabilirler. Zamanını etkin bir şekilde yönetemeyen biri için stres kaçınılmazdır. Zaman sınırı şüphesiz içinde yaşadığımız çağın en önemli unsurlarından biridir. Yaşayan insanlar, bir asır öncesine göre daha az çalışıyor ve aile üyeleriyle daha az vakit geçiriyor olsalar da zaman kısıtlamasıyla ilgili sorunlar yaşıyorlar (Baltaş ve Baltaş, 2002: 222).

Sporda Stresin Performansa Etkisi

Hiçbir uzman geçici strese karşı çıkmaz. Bu, sağlıklı bir organizmanın işaretidir ve sanılanın aksine vücudun dış tehditlere karşı verdiği ilk tepkidir. Ancak aşırı strese uzun süre maruz kalmak düşmanca bir hal alır, enerjiyi tüketir, duyguları aşındırır ve kişiyi çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlara tepki vermeye açık hale getirir. Öte yandan, ideal stres seviyesi kişinin kıvrak zekalı, yaratıcı olmasını ve hızlı yardım gerektiren durumlarla başa çıkabilmesini sağlar. Düşük stres seviyeleri veya devamsızlık, tatminsizlik, yoksunluk, can sıkıntısı ve düşük ruh hali duygularını artırarak zararlı etkilere neden olacaktır. Yüksek stres seviyelerinde olduğu gibi, bu da performansta düşüşe neden olur. Bu nedenle, uygun düzeyde stres gereklidir. Sonuç olarak kişi gelişebilir, sorunları çözebilir, yaratıcı olabilir ve engellerin üstesinden gelebilir (Yılmaz, 2006: 38).

Sporcuların antrenman sırasında müsabakalar ve oyunlardan daha kötü performans göstermeleri yaygındır. Müsabakalardan ve

maçlardan önce çok fazla gerginlik ve heyecan hissederler. Sporcular sıklıkla rekabetçi durumlardan kaynaklanan travma yaşarlar, bu da sahada veya yarışmada düşük performans göstermelerine neden olabilir. Her yaştan ve beceri seviyesinden sporcular için bu, kaçınılması ve kontrol edilmesi gereken bir kabustur. Araştırmalara göre, sporcular stres altındayken çeşitli korku aşamalarından geçerler. Bu tür bir korku önemli bir husustur çünkü sporcuların motivasyonunu düşürebilir. Spor araştırmacıları, sporcuları rahatsız eden ve performanslarını düşüren endişeleri vurgulayarak bunları üç ana gruba ayırmaktadır. Aşağıda bu korkuların bir listesi yer almaktadır (Biçer, 2012):

Başaramama Korkusu: Sporcularda korku ve endişenin en yaygın nedeni, oyun ve müsabakalar sırasında başarısızlık algısıdır. Demokles'in kılıcı gibi, sporcunun kaybetme korkusu başının üzerinde büyük bir yer kaplar. Sporcular, özellikle kazanmanın yüceltildiği ve kaybetmenin aşağılandığı ve norm olarak görülmediği kazanma odaklı ortamlarda kaybetmekten daha çok korkarlar. Zaferi yücelten ve yenilgiyi bir koşul olarak kabul etmek yerine aşağılayan bir toplumda yaşayan sporcular kendilerini değersiz ve önemsiz hissederler. Sporcular, oyun ve müsabakalar kaybedildiğinde antrenörlerin, liderlerin ve seyircilerin aşırı tepkileri sonucunda bu duyguları sıklıkla hissederler. Uygulayıcı bu durumda geri çekilir ve bağlarını koparır. Çok fazla stres altındadır. Fiziksel ve zihinsel düzeyde acı ve yetersizlik duyguları yaşar (Işık vd., 2015: 32).

Yetersizlik ve Kontrolü Kaybetme Korkusu: Gerekli teknik ve psikolojik becerilerden yoksun olan bir uygulayıcı, görevlerini gerektiği gibi yerine getiremeyecektir. Bu his, sporcunun

müsabakalara ve maçlara hazırlanmamasından da kaynaklanabilir. Uygulayıcı kendini değersiz ve yetersiz hissettiğinde kontrolü kaybeder ve kontrolü ele alamaz. Uygulayıcı bu durumda kendini aşağılamaya veya rakibini yüceltmeye devam edebilir. Çok fazla stres altındayken ya agresif davranır ya da yarıştan veya maçıdan tamamen vazgeçerek teslimiyet gösterir (Biçer, 2012).

Kazanma Korkusu: Bu duygu, seyircinin ideal sporcudan beklentisi olan rekabette önde olma ve sürekli yüksek seviyede performans gösterme beklentisi, sporcunun kamuoyunda sıkça tartışılması, bir maçta veya yarışmada en ufak bir hata veya yenilgi ve sporcunun normal bir yaşam sürdüremediği için eleştirilmesi gibi nedenlerle ortaya çıkar. Stres normaldir ve gereklidir. Mevcut durum ve sporun oynadığı rol ışığında, stres artık fethedilmesi gereken bir şey olarak değil, sporcu tarafından büyütülebilecek ve geliştirilebilecek bir şey olarak görülmelidir. Bir sporcu ne kadar çok stres yaşarsa, o kadar başarılı olacaktır. Stresten kaçınmak çözüm değildir. Önemli olan stresin nedenlerini anlamak ve psikolojiyi kullanarak başa çıkma mekanizmalarını öğrenmektir. Sporcular kendilerini geliştirerek ve pratik yaparak her türlü stresle nasıl başa çıkacaklarını, zor koşullarda nasıl hayatta kalacaklarını ve zorlu durumları nasıl yöneteceklerini öğrenmelidir. Bu durumdaki sporcular için en iyi kaynaklar mentörler ve spor psikologlarıdır (Arsan ve Koruç, 2009: 133; Kat, 2009: 74).

Stresle Başa Çıkma ve Sporda Stres Yönetimi

Stres hayatın doğal bir parçasıdır. Ancak, günlük stres hastalık, ayrılık veya ölüm gibi diğer olaylarla birleştiğinde ciddi sağlık sorunları ortaya çıkmaya başlayabilir. Stresten kaçınmak çoğu zaman mümkün değildir. Bunun yerine, başa çıkma

mekanizmalarını öğrenmek ve bunları günlük yaşama dahil etmek son derece avantajlı olabilir (Cüceloğlu, 1998).

Stres yönetimi, bir kişinin stresli durumlarla nasıl başa çıktığını tanımlar (Smith ve ark., 2015). Başka bir deyişle bu başa çıkma işi hem içeriden hem de dışarıdan ezici veya tehdit edici olarak algılanan talepleri yönetme sürecidir. Başa çıkma mekanizmaları motivasyonel, duygusal veya davranışsal olabilir. Bilişsel değerlendirme, stres yönetiminde ilk adımdır. Bu, kişinin stres faktörlerini yorumlamak ve değerlendirmek için bilişsel süreçleri kullandığını gösterir. Bir kişi kendisinde büyük strese neden olan bir durumu hayatının normal bir parçası olarak görebilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Başarılı olmak isteyen sporcular, spor ortamında ortaya çıkan bir dizi önemli durumda streslerini yönetmeyi öğrenmelidir. Burton ve Raedeke'ye (2008) göre stres yönetimi, kendimizi iyi hissetmek ve yeteneklerimizi ortaya koymak için stresin olumsuz etkilerini, özellikle de fiziksel ve zihinsel kaygıyı azaltma veya ortadan kaldırma sürecidir. Sporcular en iyi becerilerini sergilemenin yanı sıra, spor yapmaktan keyif alabilmek için stresle başa çıkabilmelidir (Nicholls & Polman, 2007).

Stresle başa çıkma becerisi, üst düzey sporlarda performans için çok önemlidir. Kaçınma, genç ve rekabetçi sporcular arasında en popüler başa çıkma mekanizmasıdır (Sagar vd., 2009). Sporcular stresle başa çıkmak için genellikle sorun odaklı başa çıkma mekanizmaları kullanırlar. Bununla birlikte, müsabakadan önceki ve sonraki günler tipik olarak bilişsel savunma tekniklerinin en iyi çalıştığı zamanlardır (Pensgaard ve Ursin, 1998).

Stres, sporcuların fiziksel enerji düzeylerine, potansiyel kazanç ve başarılarına, zevk ve eğlencelerine zarar vererek, onların,

becerikli olmadıklarını düşünmelerine ve bunun sonucunda da öz güvenlerine olumsuz etki edebilmektedir (Tazegül 2012). Kariyerinin başındaki sporcular stresle başa çıkmak için bireysel başa çıkma mekanizmalarını kullanırlar, ancak kariyerlerinin zirvesinde, bireysel ve takım başa çıkma mekanizmalarının dengeli bir karışımını kullanmak çok önemlidir (Sovmiz, 2022). Çok sayıda araştırmaya göre, stresle başa çıkma stratejileri sporcuların performansını artırmaktadır (Kerr ve Leith, 1993; Rumbold vd., 2012; Anurag, 2017; Singh, 2017). Sporcuların sporda iyi performans gösterebilmeleri için, stresin dışarıdan veya içeriden kendilerine yönelttiği taleplerin üstesinden gelmek, bunları azaltmak veya tolere etmek için stresle başa çıkabilmeleri gerekir (Daroglou, 2011; Ong, 2017). Sporcular odaklanarak ve stresli durumlarda uygun şekilde tepki vererek stresi yönetebilir ve daha iyi performans gösterebilirler (Ong, 2017). Spor performansı, başa çıkma mekanizmalarından ve öz yeterlilikten önemli ölçüde etkilenir (Daroglou, 2011). Sporcular iyi başa çıkma mekanizmalarına sahip olduklarında kaygılarını yönetebilir ve en iyi performanslarını sergilemeye devam edebilirler (Fenz ve Jones, 1972). Bir dizi çalışmaya göre, stresi yönetmek bir sporcunun sakatlanma riskini azaltabilir (Nor, 2001; Brewer, 2003; Nippert ve Smith, 2008; Forsdyke ve ark., 2016). Bu nedenle, stres azaltma stratejilerinde ustalaşmak, performansı artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak için gereklidir. Stresle başa çıkma mekanizması olarak farklı yöntemler kullanılmaktadır. Bazı araştırmacılara göre stresi yönetmek için çok sayıda davranışsal, zihinsel ve fiziksel başa çıkma stratejisi kullanılabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Zorlu veya stresli durumlarla karşılaştıklarında insanların kullandığı Problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma,

stresi yönetmek için kullanılan iki stratejidir. "Problem odaklı başa çıkma," bir kişinin stresli bir durumu tanıdığı ve onu çözmek için etkin önlemler aldığı süreçtir. Ancak "duygusal odaklı başa çıkma" da kişi sosyal destek arar ve başkalarına yönelir. Bu tür bir başa çıkma yöntemi, kişinin mevcut durumu göz ardı etmesini ve sorunları çözmeye yönelik herhangi bir etkileşimden kaçınmasını içerir (Hefferon ve Boniwell, 2014; akt.: Şanal-Karahan, 2016).

Folkman ve Lazarus (1985) da başa çıkmayı iki temel kategoriye ayırır: görev odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma. Stresli bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, insanların çoğu hem duygu odaklı hem de sorun odaklı başa çıkma mekanizmalarını kullanır (Nolen-Hoeksema ve diğ., 2009). Duygu odaklı başa çıkma stresin getirdiği duygusal tepkileri kontrol etmeye odaklanırken, görev odaklı başa çıkma stresörün kontrol edilmesine veya değiştirilmesine odaklanır (Holt ve Mandigo, 2004). Spor psikolojisi araştırmalarına göre (Hardy, 1992), Folkman ve Lazarus modeli yaygın olarak kullanılmaktadır.

1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Bu yöntem, stres faktörlerini doğrudan ele almaya yönelik teknikleri içerir. Bu teknik, stres faktörleri kontrolünüz altında olduğunda faydalı olabilir. Gerrig ve Zimbardo'ya (2012) göre, sorun odaklı başa çıkma, planlama, hedef belirleme, bilgi arama ve sorunla doğrudan yüzleşme gibi bir dizi alt başa çıkma stratejisini kapsar. Bu taktiği kullanan kişi, sorundan ya da durumdan kaçınmanın ya da değiştirmenin bir yolunu arar. Sorunu bulmak, sorun odaklı başa çıkmanın ilk aşamasıdır. Bundan sonra, soruna yönelik farklı yaklaşımlar oluşturulabilir. Nihayetinde, seçenekler arasında bir karar verilmesi ve seçilen hareket tarzının eyleme

geçirilmesi gerekir (Smith ve diğ., 2015). Stresörler, sorun odaklı başa çıkma yoluyla azaltılır veya ortadan kaldırılır. Bu proaktif strateji, antrenman veya müsabaka öncesinde kullanılabilir.

2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Daha öngörülemez stres faktörleriyle (hastalık gibi) başa çıkarken, duygu odaklı başa çıkma özellikle yararlıdır. Başa çıkma stratejileri arasında bilişsel odaklı faaliyetler, beden odaklı faaliyetler (örn. ilaçlar, gevşeme teknikleri) ve terapi yer alır (Gerrig & Zimbardo, 2012). Duygu odaklı başa çıkma örnekleri arasında, konuyla ilgili düşünceleri geçici olarak bir kenara bırakmak veya durumun anlamını değiştirerek tehdidi azaltmaya çalışmak gibi bilişsel stratejilerin yanı sıra egzersiz yapmak, alkol veya diğer maddeleri kullanmak, öfkeyi ifade etmek veya başkalarından duygusal destek istemek gibi davranışsal stratejiler de yer alır (Smith ve diğ., 2015). Sporcular, stres kaynağı değiştirilemese ya da müsabakanın gerekliliklerini yerine getiremeseler bile, duruma bakış açılarını değiştirerek duygularını kontrol edebilirler. Duygusal kontrol, olumsuz düşüncelerle mücadele etmeye ve istenmeyen kas gerginliğini ve aşırı uyarılmayı azaltmaya yardımcı olabilir. Tipik olarak daha reaktif olan duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları antrenman veya müsabaka sırasında kullanılabilir (Burton & Raedeke, 2008). Duygu odaklı başa çıkma, stresin asıl nedeninden ziyade strese verilen duygusal tepkiye odaklanırken, sorun odaklı başa çıkma doğrudan sorunları ele almaya çalışır (King, 2021).

Sonuç

Son yıllarda sporcular ve antrenörler sporda stres yönetimi konusuna giderek daha fazla ilgi duymaya başlamıştır. Sporda performansı etkileyen ana unsurlardan biri de sıklıkla yaşanan

strestir. Sporcuların karşılaştığı çok sayıda stres faktörü, msabalalarda ne kadar iyi performans gösterdikleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sporcuların stres düzeylerinin medya baskısı, şiddet, kaygı, yaralanma, tükenmişlik, kötü hakem kararları ve müsabakanın kendisi de dahil olmak üzere bir dizi faktörden etkilendiği gösterilmiştir (Anshel, 2001).

Sporcuların kendi psikolojik özelliklerinin ve stres düzeylerinin farkında olması fiziksel özeliklerini bilmeleri kadar önemli bir durumdur. Sporcunun kendini her yönden tanıması, duygu ve düşüncelerini tanıyıp yönetebiliyor olması sportif başarısını artırma noktasında önem arz etmektedir. Bu bağlamda sporcuların stresin olumsuz etkilerini azaltmak için kullandıkları başa çıkma mekanizmalarını anlamak çok önemlidir. Antrenörler ve yöneticiler bu başa çıkma mekanizmalarının farkında olurlarsa sporcularını daha iyi anlayabilir ve performanslarını artırmaya yardımcı olabilirler.

KAYNAKÇA

Alanyalı, L. K. (2006). Örgütsel Stres Kaynaklarının İş Tatminine Olan Etkilerinin Tükenmişlik Ve Dinçlik (Coşku-Vigor) Bağlamında İncelenmesi (Uygulamalı Bir Araştırma). Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Altungül, O. (2006). Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Anshel, M.H. (2001). Qualitative validation of model for coping with acute stress in sport. J Sport Behav 24: 223-46.

Anurag (2017). Role of stress management in sports. International Journal of Research, 4(7), 1102-1109.

Arsan, N. ve Koruç, Z. (2009). “Sporcuların Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Belirlenmesi”, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu, C. 44, S.4, (131-138).

Basım N., Argan M., (2016), Spor Yönetimi, Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti, Ankara.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). Stres Ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitapevi, İstanbul.

Barutçugil, İ. (2004).Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi. Kariyer Yayıncılık, İstanbul.

Biçer, T. (2012). Stres ve Performans İlişkisi. 22 Temmuz 2014 tarihinde <http://yuzmeplus.com/stres-performans-iliskisi/>www.yuzmeplus.com sayfasından erişilmiştir.

Brewer, B. W. (2003). Developmental differences in psychological aspects of sport-injury rehabilitation. Journal of athletic training, 38(2), 152-153.

Burton, D., Raedeke T. D. (2008). Sport Psychology For Coaches. (1st. Edition), USA Human Kinetics.

Çakır, İ. (2006). Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Coşkuner, A. (1997). Sosyo - Ekonomik ve Kültürel Problemlerin Çalışanların Ruh Sağlığına Etkileri ve Stres, Türkiye Enerji Su ve Gaz İşçileri Yayın Organı, Ankara.

Cüceloğlu, D., (1998), “_nsan ve Davranışı”, (8.basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. The Sport Journal, 14(1), 1-6.

Doğan, O., (2005). Spor Psikolojisi, Nobel Kitabevi, Adana.

Durna, U. (2004). “Stres A ve B Tipi Kişilik Yapısı Ve Bunlar Arındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. Celal Bayar Üniversitesi, İktisat ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi, C. 11, S. 1, (191-206).

Eren, E. (2004). Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi. Beta Yayınları, İstanbul.

Fenz, W. D., & Jones, B. G. (1972). Individual differences in physiologic arousal and performance in sport parachutists. Psychosomatic Medicine, 34(1), 1-8.

Folkman S, Lazarus R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. J Pers Soc Psychol 48: 150-70,

Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2016). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: a mixed studies systematic review. British journal of sports medicine, 50(9), 537-544.

Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). Psikoloji ve Yasam [Psychology and Life] (Cev: G. Sart). Ankara: Nobel Yayınları.

Göçet, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Basa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Güçlü, N. (2001). “Stres Yönetimi”. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21(2) (91-109).

Gümüş M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Güney S. (1998). Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ankara.

Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. British Medical Bulletin, 48(3), 615-629.

Hargreaves, G. (1998), Stresle Baş Etmek, Doğan Kitapçılık A.Ş., İstanbul.

Holt NL, Mandigo JL: Coping with performance worries among male youth cricket players. J Sport Behav **27**: 39-57, 2004.

Işık, U., Ağbuğa, B. ve Elçi, G. (2015). “Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinde Sporda Batıl İnanç Eğilimi ile Sürekli Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, C.2, S.1, (31-39).

Kale R. ve Erşen E. (2003), Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kerr, G., & Leith, L. (1993). Stress management and athletic performance. The Sport Psychologist, 7(3), 221-231.

King, L. A. (2021). Psikoloji Bilimi (4. Baskıdan Çeviri), Ankara: Palme Yayınevi.

Koç H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Konur F (2019) Bireysel ve Takım Sporcularının Tepkisellik ve Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi (Elazığ İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

Köknel, Ö. (1998). Zorlanan insan: Kaygı çağında stres, Altın Kitaplar, İstanbul.

Kuru E. (2000). Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.

Nippert, A. H., & Smith, A. M. (2008). Psychologic stress related to injury and impact on sport performance. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 19(2), 399-418.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A.(2009). Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology. Cengage Learning EMEA.

Nor, M.A. (2001). The psychological aspects of injury in sport. *Jurnal Teknologi*,34(1), 39 – 50.

Ong, N. C. (2017). Reactive stress tolerance in elite athletes: Differences in gender, sport type, and competitive level. *Cognitive, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 21(3), 189-202.

Özdevecioğlu, M., Bulut, E.A., Tekçe, E.A., Çirli, Y., Gemici, T., Tozal, M., ve Doğan, Y. (2003). “Kadın ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin Motivasyon, Stres ve Tatmini Farklılıklarının Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, C. 10, S. 2, (125-138).

Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). “Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi”, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, C. 4, S. 1, (63-76).

Öztürk, O. (2002). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevi, Ankara.

Pehlivan, İ., (2002) “İş Yasamında Stres”, Pegem Yayıncılık, Ankara,

Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189.

Rumbold, J., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 173-193.

Sabuncuoğlu, Z., ve Tüz, M. (1998). Örgütsel Psikoloji. Alfa Basım Yayım Dağıtım, Bursa.

Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.

Sızan, B. (2006). İş başarımlarını etkileyen örgütsel stres kaynakları ve bir araştırma. Yayımlanmış Yüksek lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., Bem, D. J., Maren, S. (2015). Psikolojiye giriş (3. baskı). Arkadaş Yayınevi. Şahin, N. H. (1994). İş Yerinizdeki Kronik Stres Kaynakları: Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Sovmiz, Z. R. (2022). Psychological resources for overcoming stress at different stages of a sports career. *Current issues of sports psychology and pedagogy*. 2(3), 23 – 30.

Şanal-Karahan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Şimşek, M. A., (2005). Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(2), 13-22.

Tokay, T., (2001). Örgütsel Stres Ve Performans İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tutar, H. (2000). Kriz Ve Stres Ortamında Yönetim. Hayat Yayınları, İstanbul.

Yılmaz, O. (2006). Stresin performans üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Isparta.

BÖLÜM II

Hukuk ve Spor Hukuku³

Alperen PEPE⁴

Giriş

İnsanlığın geçmiş tarihine bakıldığında, topluluklar halinde belirli düzen ve kurallar çerçevesinde yaşadıkları görülmektedir. Günümüzde ise bu düzen, gelişmeler doğrultusunda yöresel, bölgesel, ulusal ve uluslararası düzeyde birlikteliklere kadar genişlemiştir. Toplumsal yaşamın belirli bir düzen ve disiplin içinde sürdürülebilmesi için herkesin uymak zorunda olduğu kurallar oluşturulmuştur. Bu kurallar yazılı veya yazısız olabilir ve hukuk, din, ahlak, görgü, örf ve âdet kuralları gibi farklı türlerde karşımıza çıkar. Bu kuralların tamamı "sosyal düzen kuralları" olarak adlandırılmaktadır (Anayurt, 2001; Gözler, 2018; Sargın, 2009).

Sosyal düzen kurallarını bilmek ve uygulamak, bireylerin bilinç ve davranışlarına bağlıdır. Bu kurallardan yalnızca hukuk kuralları maddi yaptırımlarla desteklenirken, diğer sosyal düzen kuralları manevi yaptırımlara sahiptir. Bu nedenle, bir toplumda

³ Bu çalışma yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

⁴ Alperen PEPE, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Doktora Öğrencisi avalperenpepe@gmail.com Orcid: 0009-0005-2982-6548

hukuk kurallarının varlığı ve etkin bir şekilde uygulanması büyük önem taşımaktadır (Birben & Gençay, 2008).

Hukuk kavramı, toplum yaşamını düzenlemek amacıyla oluşturulmuş ve uygulanması devlet tarafından yaptırıma bağlanmış kurallar bütünü olarak tanımlanır. Bu kurallar, insanların toplumsal yaşamında ortaya çıkmış olup, temel amacı toplumsal yaşamın belirli kurallar çerçevesinde devam etmesini sağlamaktır (Özcan, 2015). Hukukun en belirgin özelliği, kurumsal yargılama sürecidir. Bu süreçte, toplum tarafından yetkileri kabul edilmiş uzman kişiler veya grupların karar verme mekanizmasını harekete geçirmesi, hukuk olgusunun temelini oluşturur. Bir diğer önemli özellik ise hukuka saygının güvence altına alınmış olmasıdır. Gerektiğinde hukuka saygı, yaptırımlar ve fiziksel zorlama ile sağlanmaktadır. Bu baskı ve zorlamanın meşruiyeti ise toplumun uyması gereken bir yargı kararının varlığına dayanır (Öktem & Türkbağ, 2014).

Hukuk, bireylerin toplumsal yaşam içerisinde uyması gereken kuralları sağlayarak, bireysel hak ve özgürlüklerin sınırlarını belirleyip birlikte yaşamı düzenler. Bu durum, günümüzde toplumları çeşitli açılardan etkileyen spor olgusu için de geçerlidir. Spor, gündelik hayatın her alanında yer alan ve yaşamın bir parçası haline gelmiş bir kavramdır. Bu bağlamda, sporun önemi göz ardı edilemeyecek derecede büyüktür. Spor kavramının tanımına baktığımızda, bilim insanlarının genel olarak aynı özü paylaşmakla birlikte, farklı bakış açılarına göre çeşitli tanımlamalar yaptıkları görülmektedir. Kuru (2000), sporu bireyin mücadele azmini kullanarak üstün gelme ve başarı elde etme amacıyla, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirdiği fiziksel etkinlikler olarak tanımlamaktadır. Erkal ve arkadaşları (1998) ise sporu, bireyin doğal çevresini beşeri çevreye dönüştürme sürecinde kazandığı yetenekleri geliştirerek, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamında ya da tam zamanlı olarak gerçekleştirdiği; sosyalleştirici, toplumsal bütünleşmeyi sağlayıcı, ruh ve bedeni geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanımlar doğrultusunda, sporu, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde

bireyler tarafından gerçekleştirilen faaliyet ve etkinlikler olarak tanımlamak mümkündür. Spor; barış, hoşgörü, eşitlik, disiplin, erdem, haz, hak, hukuk, mutluluk, sevgi ve saygı gibi insanlığa yakışan kavramları içerdiği gibi, aynı zamanda hüznün, keder, stres gibi insana özgü duyguları da barındıran bir etkinlik olarak, bireyin bütün varlığını etkileyen bir olgu şeklinde toplum içinde uygulanmaktadır (Pehlivan, 2004).

Spor, toplumsal yaşama farklı yollarla girerek bireyleri doğrudan veya dolaylı olarak kendine bağlayan ve toplumun ilgisini sürekli canlı tutmayı başaran bir sosyal olgu niteliğindedir (Kılıcıgil, 1998). Toplumların her kesiminde yer bulan ve etkisini gösteren spor, zamanla bir kurumsal yapı haline gelmiştir. Bu kurumsal yapı, görev ve sorumlulukları açısından belirli yasal kurallara dayandırılmıştır. Bu bağlamda, sporu toplumu ilgilendiren ve çeşitli yönleriyle etkileyen bir olgu olarak ele alan genel hukuk, onu alt bir hukuk dalı (spor hukuku) kapsamında incelemektedir.

Bu çalışmada, günümüz toplumsal gelişim sürecinde “Hukuk ve Spor hukuku” ilişkisini belli açılardan incelemek ve ulusal ve uluslararası düzeyde bilim insanlarına Hukuk ve Spor hukuku alanında katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma nitel araştırma yöntemle yapılmıştır. Nitel araştırmalar, dünyayı yorumlayıcı ve doğalcı bir perspektifle ele alan, olayları doğal ortamlarında inceleyen, bu olgu ve olayların insanların onlara atfettiği anlamlar çerçevesinde yorumlamaya çalışan bir yöntemdir (Denzin & Lincoln, 2018). Araştırmada veriler konu ile ilgili yazılmış çeşitli literatür dokümanları incelenerek elde edilmiştir. Elde edilen veriler belli başlıklar altında ele alınarak sunulmuştur. Bu çalışma sürecinde “bilimsel araştırma ve yayın etiği” ilkelerine uyulmuştur.

1.Hukuk

Toplumsal yaşamda kişileri, toplumun düzenini korumak için geçmişten günümüze kadar sosyal hayatı düzenleyen yazılı ve yazısız (örf adet kuralları, ahlak kuralları, din kuralları) kurallar

bulunmaktadır. Bu kurallar zaman zaman toplumsal olaylardan zaman zaman toplumsal ihtiyaçlardan bazen sözlü olarak bazen yazılı olarak hayatımızda yer almıştır.

Hukuk kavramı bu perspektiften baktığımızda en genel ifadedir. Belli taslaklar ve çizgiler çerçevesinde birçok tanımı mevcuttur. Bu tanımlardan birkaçını inceleyecek olursak; Hukuk, toplumda şahısların davranışlarını ve ilişkilerini düzenleyen ve uyulması devlet zoruna bağlanmış kurallar bütünüdür (Oğuzman & Barlas, 2012: 2). Başka bir tanımda hukuk, bireylerin toplum içindeki birbirleriyle ve toplumla olan ilişkilerini düzenleyen, kamu gücü tarafından desteklenen sosyal kuralların toplamıdır (Bilge,2024). Diğer bir tanımda ise, hukuk toplum halinde yaşayan kişilerin sosyal bakımdan önemli olan eylem ve davranışlarını düzenleyen, ortak toplum hayatının huzur, barış ve güvenlik içerisinde akıp gidebilmesini sağlayan emir ve yasaklardan oluşan sosyal davranış kurallarının tümü şeklinde tanımlanmaktadır (Akipek vd., 2009)

Hukuk, toplumun düzenini sağlayan ve bireyler arasındaki ilişkileri düzenleyen kuralların bütünüdür. Temel prensipleri arasında adaletin sağlanması, hakların korunması ve suçların cezalandırılması yer alır. Hukuk, bu prensiplerin sistematik ve düzenli bir şekilde uygulanmasını temin eder. Hukukun kaynakları genellikle yazılı metinlerde belirtilen yasalar, tekamüller, içtihatlar ve uluslararası sözleşmelerden oluşur. Toplumun normlarını belirleyen hukuk, bu normlara uyulmasını da güvence altına alır (Samraj, 2024).

Hukuk tanımlarında yer alan “devlet zoru “, “kamu gücü ile desteklenmiş”, “emir ve yasaklar” gibi ifadeler hukuk kurallarını toplumsal yaşamı düzenleyen diğer kurallardan ayıran en önemli unsurdur. Din, ahlak ve görgü kuralları da insan davranışlarını düzenlerken uyulmaması durumunda ayıplama dışında herhangi bir yaptırımı mevcut değilken, hukuk kurallarının kamu gücü yaptırımı mevcuttur. Örneğin; Toplu taşıma araçlarında yaşlılara yer vermemek ahlak kurallarına aykırı bir davranıştır. Yaptırımı ise

ayıplanmadır. Oruç tutulurken herkesin gözü önünde su içilmesi yine ahlak ve görgü kurallarına aykırıyken yaptırımı ayıplamadır.

Hukukun çeşitli anlamları bulunmaktadır. Bu anlamlara bakacak olursak;

✓ Müspet Hukuk (Pozitif Hukuk); Bir ülkede belli zamanda yürürlükte bulunan yazılı hukuk kurallarına müspet veya pozitif hukuk denir.

✓ Mevzu Hukuk; Bir ülkede yetkili makamlar tarafından konulmuş ve yürürlükte bulunan hukuk kurallarının tümüne birden mevzu hukuk denir.

✓ Tabi Hukuk; Yukarıda açıkladığımız müspet ve mevzu hukuk, bir ülkede belli bir zamanda yürürlükte bulunan hukuku, dolayısıyla olan hukuk ifade ettikleri halde, tabi hukuk, olanı değil olması gereken hukuku ifade etmektedir (Akıntürk & Karaman-Ateş, 2011: 16,17).

Yukarıda bahsedilen tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere müspet hukuk belirli zamanda yürürlükte bulunan yazılı kuralları kapsarken, mevzu hukuk yazılı ve yazısız hukuk kurallarını kapsamaktadır. Tabi hukuk ise olanı değil olması gereken hukuku ifade etmektedir.

2.Hukuk Kuralları ve Sınıflandırılması

Hukuk kuralları nitelendirilirken en önemli ayırım kamu gücü otoritesidir. Öğretide yapılan incelemelerde göz önünde tutulduğunda bu önemli kritere göre iki ayırım hatta bazen üç ayırım olduğu görülmektedir. Bunlar;

1.Kamu Hukuku

Kamu gücüne ve otoritesine sahip kuruluşların, bu yetkilerini kullanarak hem birbirleriyle hem de bu otoriteyi elinde bulunduran kişilerle olan ilişkilerini düzenleyen kurallar, kamu hukuku çatısı altında toplanır.

Kamu hukuku, devletin temel yapısını ve işleyişini belirleyen anayasal esasları içeren Anayasa Hukuku; kamu hizmetlerinin

yürütülmesi ve bu hizmetlerin sürekliliği ile düzenliliğini sağlayan teşkilatın işleyişini ve bireylerle olan hukuki ilişkilerini düzenleyen İdare Hukuku; suçları, bu suçlara verilecek cezaları ve cezaların infaz biçimlerini belirleyen Ceza Hukuku; suçlunun tespit edilmesi ve ona verilecek cezanın belirlenmesi amacıyla yürütülecek yargılamanın usulünü düzenleyen Ceza Usul Hukuku; ve devletler arası ilişkileri düzenleyen Devletler Hukuku gibi alt dallardan oluşur (Oğuzman & Barlas, 2012, s. 5).

Kamu hukukunun alt dalları incelendiğinde, dikkat çeken temel unsurun kamu gücüne dayalı yaptırımlar olduğu görülmektedir. Örneğin, Ceza Hukuku alanında, bir kişinin başka bir kişiyi yaralaması, öldürmesi veya malına zarar vermesi gibi suçlar ayrıntılı biçimde tanımlanmış, bu suçların işlenmesi durumunda uygulanacak yaptırımlar da devlet tarafından belirlenmiştir. Bu bağlamda, olayın niteliği ve koşullarına göre hapis cezası, adli para cezası gibi çeşitli yaptırım türleri öngörülmektedir. Söz konusu yaptırımların uygulanmasının kamu otoritesi eliyle gerçekleşeceği açıktır.

2.Özel Hukuk

Ticari işletmeleri, ticaret ortaklıklarını, bu yapıların kuruluşunu, işleyişini ve aralarındaki ilişkileri, ayrıca kıymetli evrak türlerini düzenleyen Ticaret Hukuku; bir ülkedeki vatandaşların kişisel durumlarını, ailevi ilişkilerini, mallar üzerindeki hak ve yetkilerini, diğer bireylerle olan borç ilişkilerini ve ölümlerinden sonra malvarlıklarının akıbetini düzenleyen Medeni Hukuk, özel hukuk alanına girer (Oğuzman & Barlas, 2012: 5-6). Özel hukukta, kişiler arasında eşitlik ilkesi esastır; kamu hukukunda olduğu gibi bir ast-üst ilişkisi söz konusu değildir. Örneğin, bir kişinin ad ve soyadını değiştirme talebi ya da bireylerin aralarında sözleşme yapmaları gibi konular bu alana dahildir.

3.Karma Hukuk

Bazı hukuk dalları, tam olarak kamu hukuku veya özel hukuk gruplarından birine girmeyip, karma bir nitelik taşımaktadır. Örneğin, özel hukuk alanında başkalarına tabi olarak çalışanların

durumunu sosyal düşünceler çerçevesinde düzenleyen İş Hukuku; özel hukuk ilişkilerinden doğan uyuşmazlıkları çözmek için yargılama usulünü belirleyen Medeni Usul Hukuku; hakların devlet zoruyla elde edilmesini düzenleyen İcra ve İflas Hukuku; tarım arazilerinin hukuki durumunu, dağıtımını ve rasyonel işletilmesine ilişkin konuları düzenleyen Toprak Hukuku gibi dallar karma hukuk niteliği taşır (Oğuzman & Barlas, 2012, s.6).

2. Spor

Spor kavramını bilim insanları bakış açıları ve sporun yapılış gayesine göre tanımladıkları görülmektedir. Bunlardan bazıları şu şekildedir.

Spor, bireysel ya da toplu olarak yapılan, bireyin fiziksel ve zihinsel yetilerini geliştiren, başka biriyle rekabet etmek ya da belirlenmiş bir hedefe ulaşmak amacıyla önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen bedensel hareketlerin tümü olarak tanımlanır (Tanrıverdi, 2012). Aytan'a (2010) göre spor, grup halinde ya da bireysel olarak uygulanan ve belirli kurallar dahilinde yapılan bedensel etkinliklerdir. (Yetim,2005) ise sporu, insanların psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, motor becerileri ve zihinsel kapasiteleri belirli bir düzeye getiren pedagojik, biyolojik ve sosyal bir olgu olarak tanımlamaktadır.

Tanımlardan da görüldüğü üzere, spor olgusu bireyleri ve dolayısıyla toplumları pek çok yönden etkilemektedir. Spor, barış, hoşgörü, eşitlik, disiplin, erdem, mutluluk, sevgi ve saygı gibi insanlara özgü değerlerin yanı sıra hüznün, keder ve stres gibi duyguları da barındıran bir etkinlik olarak insan yaşamında varlığını sürdürmektedir (Pehlivan, 2004). Aynı zamanda, spor toplum yaşamına çeşitli şekillerde nüfuz etmiş, bireyleri doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine bağımlı kılmış ve toplumun ilgisini sürekli canlı tutmayı başaran bir sosyal olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılıcıgil, 1998).

Günümüzde spor, çeşitli ortamlarda ve farklı şekillerde icra edilmektedir. Aletli ya da aletsiz, takım halinde veya bireysel olarak,

açık ya da kapalı alanlarda, karada, suda veya havada yapılabilen spor faaliyetleri, ulusal ve uluslararası düzeyde belirlenmiş kendine özgü kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmektedir.

3.Spor hukuku

Spor, hayatımızda geniş bir yer kaplamaktadır. Spor faaliyetlerinin ve bu faaliyetlere dahil olan paydaşların artması, sporun ve ilgili unsurlarının belirli kurallar çerçevesinde düzenlenmesini zorunlu hale getirmiştir. Spor hukuku, bu ihtiyaçların daha etkili bir şekilde düzenlenmesi ve sporun gereksinimlerine yanıt verebilmesi amacıyla ortaya çıkan, bu ihtiyaçlara cevap vermesi beklenen bir hukuk dalı olarak tanımlanabilir.

Spor ve hukuk arasındaki kesişim, çeşitli hukuki ilkeler, düzenleyici yapılar ve etik değerlendirmeleri içeren karmaşık bir alandır. Spor hukuku, bağımsız bir hukuk disiplini olarak gelişirken, özellikle Spor Tahkim Mahkemesi'nin (CAS) kurulması bu alanda büyük bir önem taşımaktadır. CAS, sporla ilgili ortaya çıkan ihtilafların çözümünde hayati bir rol üstlenmekte ve spor uyuşmazlıkları için uzmanlaşmış bir tahkim yaklaşımını mümkün kılan, ortak hukuk geleneklerini yansıtan benzersiz bir usul çerçevesinde faaliyet göstermektedir (Ioannidis, 2016; Ioannidis, 2020). Bu çerçevede, yalnızca çatışmaların çözümünü kolaylaştırmakla kalmayıp, aynı zamanda spor hukukunun gelişimine de önemli katkılarda bulunmaktadır. Böylece, bu uygulamaların ve prosedürlerin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır (Ioannidis, 2016; Ioannidis, 2020).

Erten (2007), Spor Hukukunu, sporcular, kulüpler, takım sahibi şirketler, ulusal ve uluslararası federasyonlar, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve devletin ilgili kurumları arasındaki sportif etkinliklerdeki ilişkileri düzenleyen kurallardan oluşan, kendine has bir hukuk dalı olarak tanımlamaktadır. Esendal (2009), Spor Hukukunu, sportif faaliyetler ve bu faaliyetlerle ilgili örgütlerin hukuk kurallarını sistematik bir biçimde inceleyen bir hukuk dalı olarak tanımlamıştır.

Sportdaki değişim ve gelişmeler, faaliyetlerin belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmesi ve kendine özgü kuralların oluşturulması gerekliliğini doğurmuştur. Sportif etkinliklerin yanı sıra spor unsurları arasındaki ilişkileri düzenleyen bu hukuk dalına "spor hukuku" denilmektedir (Genç, 1998).

Spor kulüpleri, dernek veya ticari şirket statüsünde kurulduğu için sporcular ile bu örgütler arasındaki ilişki, dernek üyeliği ya da bir tür hizmet sözleşmesi şeklinde oluşmaktadır (Küçükgüngör, 1999, s. 44; Aydın vd., 2007).

Bu nedenle, spor hukuku medeni hukuk veya ticaret hukuku içinde yer alabilmektedir. Dolayısıyla, spor hukukunun özel hukukun bir dalı olduğu ifade edilebilir (Esendal, 2009, s. 130). Ayrıca, sporla ilgili düzenlemelerin anayasalarda yer alması nedeniyle spor hukuku, Anayasa Hukuku ile ilişkilidir. Spor kurallarının ihlali durumunda Ceza Hukuku kurallarının uygulanmasının zorunlu hale gelmesi, özellikle sporculara ve spor örgütlerine verilen disiplin cezalarıyla ilgili olarak Ceza Hukuku ile bağlantılıdır. Sporun devlet tarafından örgütlenmesi ve bu süreçte devletin sağladığı olanakların, bireylerin yararlanma koşullarını belirlemesi nedeniyle ise İdare Hukuku ve dolayısıyla kamu hukuku niteliği taşımaktadır (Ertaş & Petek, 2005, s. 31).

Bazı spor dallarının kuralları yalnızca ulusal düzeyde geçerli olsa da birçok spor dalında uluslararası ikili ya da çok taraflı yarışmaların düzenlenmesi ve tüm ülkelerde geçerli spor kurallarının oluşturulması, sporu uluslararası hukukun bir konusu haline getirmektedir (Erten, 2007, s. 51).

Sporla ilgili yapılan uygulamalara bakıldığında, spor hukuku yalnızca özel hukuk, kamu hukuku, milli hukuk veya uluslararası hukuk türlerinden birine dâhil edilmemekte; aksine, karma bir hukuk dalı olarak değerlendirilmekte ve bu şekilde görülmektedir (Genç, 1998, s. 62).

Hukuk, kamu hukuku, özel hukuk ve karma hukuk gibi çeşitli alt dallardan oluşmaktadır. Spor hukuku ise, yeni ve karma bir disiplin olarak dikkat çekmektedir (Kaya, 2012). Örneğin, bir

futbolcu ile kulübü arasında yapılan sözleşme özel hukuk çerçevesinde değerlendirilebilirken, sporun bir kamu hizmeti olarak devlet tarafından düzenlenmesi, spor hukuku ile kamu hukuku arasındaki bağı ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, spor hukukunun niteliği hem özel hukuka hem de kamu hukukuna yönelik düzenlemeleri içermektedir.

Spor hukuku, spor organizasyonlarının yönetimi, sporcuların hakları, doping gibi konuları kapsamaktadır. Spor hukukunun, spor etkinliklerinin adil ve düzenli bir şekilde gerçekleşmesini sağlar ve sporun toplum üzerindeki olumlu etkilerini korur (Lippai vd., 2022). Spor programının ortaya çıkma nedeni, sporun giderek karmaşık bir yapıya sahip olması ve bu alanda ortaya çıkan çeşitli dağıtım çözümleri için özel bir hukukun kayıtlı gerekliliğidir. Spor, sadece fiziksel aktiviteden ibaret olmayıp aynı zamanda büyük ekonomik ve sosyal yaşama sahip bir endüstri haline geldi. Bu nedenle sporun yönetimi ve düzenlenmesi için özel hukuki düzenlemelere ihtiyaç duyulmuştur (Foster, 2012). Spor sisteminin gelişim süreci, uluslararası spor organizasyonlarının oluşumuyla başlamıştır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi gibi kuruluşlar, sporun uluslararası düzeydeki değişimleri ve düzenlenmesi için ilk adımlarını atmışlardır. Daha sonra, ulusal düzeyde spor federasyonlarının genişlemesi ve ulusal hükümetlerin sporlarının düzenlenmesi için yasal düzenlemelerin yapılmasıyla spor hukukunun daha da gelişmiştir. Günümüzde spor hukuku uluslararası sözleşmeler, içtihatlar ve özel düzenlemelerle şekillenmektedir (Lindholm, 2020). Spor hukukunun, sporcuların haklarının korunmasını, spor organizasyonlarının adil bir şekilde sürdürülmesini sağlamayı ve spor etkinliklerinin düzenli bir şekilde gerçekleşmesini sağlama işlemleri. Bu doğrultuda, doping gibi hileli faaliyetlerle mücadele etmek, sporcuların transfer süreçlerini düzenlemek, spor müsabakalarının tercihlerini sağlamak gibi konularda spor hukukunun temel odak noktaları arasında yer almaktadır (Lippai vd., 2022). Spor hukuku, aynı zamanda spor endüstrisinin ekonomik durumunun da düzenlenmesidir. Sponsorluk anlaşmaları, televizyon hakları, ticari ilişkiler gibi konular da spor hukuku kapsamında ele alınır. Bu sayede, spor endüstrisinin sürdürülebilirliği ve gelişiminin

sağlanması, aradaki mesafenin arttırılması adil bir şekilde hedeflenir (Foster, 2012). Günümüzde spor, hukukun uluslararası boyutta giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Uluslararası spor organizasyonlarının büyümesi ve sporcuların uluslararası alanda faaliyet göstermesi, spor hukukunun uluslararası olarak belirlenmiş uygun olarak gelişmeleri zorunlu kılınmaktadır. Bu bağlamda, uluslararası spor hukukunda gerçekleştirilen çalışmalar ve uluslararası sözleşmeler, sporun küresel düzeyde etkin bir şekilde korunmasını sağlamaktadır (Lindholm, 2020). Spor hukuku, aynı zamanda spor etkinliklerinin toplum üzerinde var olduğunu de göz önünde bulundurur. Sporun geniş kitlelere sunulması, gençlerin spor teşviki, sporun eğitim ve kültürel değerlerin aktarımında rolü gibi konular da spor hukukunun ele alınan alanları mevcuttur. Bu sayede sporun toplumun üzerindeki olumlu etkileri korunur ve desteklenir (Lippai vd., 2022).

Sonuç

Sonuç olarak, Hukuk, genel anlamda toplumun düzenini sağlayan kurallar bütünüdür; spor hukuku ise özel olarak sporla ilgili konuları düzenleyen bir hukuk dalıdır. Spor hukuku, sporcuların haklarının korunmasını, spor organizasyonlarının adil bir şekilde yürütülmesini ve spor etkinliklerinin düzenli bir şekilde gerçekleşmesini sağlamayı amaçlar. Günümüzde uluslararası spor organizasyonlarının büyümesi ve sporun ekonomik dinamiklerindeki değişimler, spor hukukunun uluslararası düzeyde daha da önem kazanmasına yol açmıştır. Bu doğrultuda, spor hukukunun sürekli olarak güncellenmesi ve yeni düzenlemelerin eklenmesi spor hukukunun gelişimini sağlayacaktır.

Kaynakça

Akıntürk, T., & Ateş Karaman, D. (2011). *Medeni hukuk*. İstanbul: Beta Yayınevi 16,17.

Akipek, J., Akıntürk, T., & Ateş, K. (2009). *Başlangıç hükümleri- Kişiler hukuku*. Cilt.1, Ankara: Beta Basım Yayın.

Anayurt, Ö. (2001). *Hukuka giriş ve hukukun temel kavramları*, Seçkin Yayınevi.

Aydın, A.D., Turgut, M., Bayırlı, R. (2007). Spor Kulüplerinin Halka Açılmasının Türkiye’de Uygulanan Modeller Açısından İncelenmesi. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi Yıl: 2007 Sayı: (1), 59-70.

Aytan, G.K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilge, N. (2024). *Hukuk başlangıcı, hukukun temel kavram ve kuramları*, Ankara: Turhan Kitapevi.

Birben, Ü., & Gençay, G. (2008). Ormancılık hukukunun Türkiye ormancılığı ve orman mühendisliği eğitimindeki önemi, 3.Ulusal Ormancılık Kongresi’nde sunulan bildiri, 20-22 Mart, Ankara.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The sage handbook of qualitative research*. SAGE Publications.

Erkal, M.E., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.

Ertaş, Ş., & Petek, H. (2011). *Spor hukuku*. Ankara: Yetkin Yayınları.

Erten, R. (2007). *Milletlerarası özel hukukta spor*. Ankara. Adalet Yayınları.

Esendal, N. (2009). Spor hukuku uyuşmazlıklarının tahkim yoluyla çözümü, *Terazi Hukuk Dergisi*, Y.4, S.40, Aralık, s. 129-130.

Foster, K. (2012). *Is there a global sports law?* ASSER International Sports Law Series Ulusal, 35-52. https://doi.org/10.1007/978-90-6704-829-3_2

Genç, D.A. (1998). *Spor hukuku*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.

Gözler, K. (2018). *Hukukun temel kavramları*. Ekin basım yayın dağıtım.

Ioannidis, G. (2016). *The influence of common law traditions on the practice and procedure before the court of arbitration for sport* (cas). Yearbook of International Sports Arbitration 2015, 17-38. https://doi.org/10.1007/978-94-6265-129-6_2

Ioannidis, G. (2020). *How a system of judicial precedent may help the rights of athletes before the court of arbitration for sport* (cas) 1. Routledge Handbook of the Olympic and Paralympic Games, 20-33. <https://doi.org/10.4324/9780429440311-4>.

Kaya, M. (2012). Sporda şiddet ve düzensizlikten kaynaklanan tazminat sorumluluğu, *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, S.9, Y.3, s. 120.

Kılıcıgil, E. (1998). *Sosyal çevre spor ilişkileri*. Ankara: Bağırhan Yaynevi.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.

Küçükgüngör, E. (1999). Türk hukukunda sporcuların hukuki durumu, *Ankara Barosu Dergisi*, Y.56 /1, s.44.

Lippai, Z., Tóth, Á. N., & Uricska, E. (2022). Szemelvények a futballhuliganizmusról, *Belügyi Szemle*, 70(1.kesz.), 107-122. <https://doi.org/10.38146/bsz.spec.2022.1.6>

Lindholm, J. (2020). What's global sports law? The view from the twittersphere. *The Journal of Digital Social Research*, 2(2), 48-72. <https://doi.org/10.33621/jdsr.v2i2.47>.

Oğuzman, M., & Barlas, N. (2012). *Medeni hukuk*. İstanbul: Vedat Kitapçılık.

Özcan, M. T. (2015). *Hukuk sosyolojisine giriş*. İstanbul: On İki Levha yayıncılık.

Öktem, N., & Türkbağ, A. (2014). *Felsefe, Sosyoloji, Hukuk ve Devlet*. İstanbul: Der yayınları.

Pehlivan, Z. (2004). Fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2: 49-53.

Sargın, İ. (2009). Toplumsal düzen açısından hukuk ve devlet. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 157-178.

Samraj, T. (2024). Jurisprudence: The study of the rule of law in a republic, *Athens Journal of Philosophy*, 3(1), 25-40. <https://doi.org/10.30958/ajphil.3-1-3>

Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093.

Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

BÖLÜM II

Dijital Oyun ve E-Sporda Motivasyon

Esen GÜNGÖZ⁵
Ali Dursun AYDIN⁶

Giriş

Modern dünyada dijital oyun, genç nesil için en önemli mesleklerden biri olarak ortaya çıkmıştır. 1980'lerde ilk video oyunlarının piyasaya sürülmesi ve bu sistemlere duyulan yaygın hayranlık, oyun endüstrisine yeni bir bakış açısı getirmiştir (Demir ve Hazar, 2018). Konsol üreticilerinin video oyunlarına olan büyük ilgiden motive olması ve yeni oyun sistemleriyle daha geniş bir kitleye ulaşmak için yeni oyunların piyasaya sürülmesi sonucunda tüketici harcamaları artmıştır. İnsanların artan oyun tüketimi nedeniyle video oyunları artık dünya çapında yaygın bir eğlence biçimi haline gelmiştir (Kim & Ross, 2006).

Oyuncular artık internet ve yüksek hızlı internet erişimi sayesinde dünya çapındaki diğer oyuncularla eş zamanlı olarak oyunlara ve turnuvalara erişebilmektedir (Kim & Ross, 2006).

⁵ Esen GÜNGÖZ, Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış MYO, Orcid: 0000-0002-1257-0938

⁶ Prof.Dr. Ali Dursun AYDIN, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Orcid: 0000-0001-7386-8490

Milyonlarca insanın bu faaliyete katılmasının ardında yatan sebepleri belirlemek birkaç nedenden ötürü çok önemlidir. İlk olarak, mecranın artan popüleritesini açıklamayı ve anlamayı mümkün kılarken, aynı zamanda dolayimli (mediated*ara bulucu) insan davranışının altında yatan motive edici mekanizmalar hakkında daha fazla araştırma yapılmasını teşvik eder. Ayrıca, insanların neden oyun oynadığını bilmek, dijital oyun oynamanın avantajları veya dezavantajları olup olmadığı gibi ilgili araştırma konularını yanıtlamak için bir ön koşul sağlamaktadır (Ferguson & Olson, 2013).

Dijital oyunların, özellikle de e-sporun yükselişi ve en önemlisi teknolojinin hızlı gelişimi ve erişilebilirliği nedeniyle artık pek çok birey teknolojiye kolayca erişebiliyor. Spor endüstrisi, varlığın her alanına nüfuz eden dijital alemden etkileniyor. Olağanüstü teknolojik ilerlemelerin bir sonucu olarak yeni spor disiplinleri eklenmiştir. Oyunlarla yapılabilen sporun bir diğer adı olan elektronik spor (e-spor) fikri de spor endüstrisindeki gelişmelerden biridir (Argan vd., 2007).

Toplumda oldukça popüler olan çevrimiçi ya da dijital oyunlar olarak nitelendirilen günümüz oyunlarına duyulan arzu bir dizi faktöre bağlanabilir. Meydan okuma duygusu, yani rekabetçilik, özerklik ihtiyacı, hedef odaklılık, yeterlilik, ilişkisel, sosyal temas, eğlenme ve sosyalleşme ihtiyacı bu faktörlerden bazılarıdır (Cheah, Shimul ve Phau; 2022; Przybylski, Rigby ve Ryan, 2010; Sin vd., 2014; Tamborini, Bowman, Eden, Grizzard ve Organ, 2010; Jansz & Tanis, 2007; CitationSherry, Lucas, Greenberg, & Lachlan, 2006).

Bu hususların yanı sıra, insanların dijital oyun oynamaktan elde ettikleri faydalar nedeniyle bu oyunlara yöneldikleri söylenebilir.

Dijital Oyun Kavramı

Belirli bir elektronik medya türü, kullanıcıların bir televizyon veya diğer elektronik görüntüleme cihazındaki görselleri ve karakterleri değiştirmesine olanak tanıyan dijital oyunlardır (Coyne vd.,2018).

Video oyunlarını oynamak için akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve Playstation veya Xbox gibi özel elektronik oyun konsolları gibi çok sayıda cihaz kullanılmaktadır. Diğer medya oyunları gibi video oyunları da spor, aksiyon/macera, birinci şahıs, rol yapma ve bulmaca oyunları gibi her biri kendine özgü oynanış ve anlatı unsurlarına sahip çok çeşitli oyun materyallerini içermektedir (Ray, 2018).

Video oyunlarında başarı için gerekli olan bazı yetenekler -örneğin gelişmiş uzamsal muhakeme- STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics) bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik alanlarında başarı göstergesi olarak faydalı olabilir (Blickenstaff, 2005). Sonuç olarak, video oyunlarının STEM'e yönelik motivasyonu ve ilgiyi artırmak gibi faydaları vardır.

Dijital Oyun Tarihi

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki oyun endüstrisinin tarihi, dijital oyunların popülaritesindeki artışı anlamak için çok önemlidir. Video oyunlarının ilk akademik kullanımları laboratuvarlarda olmuştur. A.S. Douglas, 1952 yılında Cambridge Üniversitesi'ndeki doktora tezinin bir parçası olarak tic tac toe adlı bir video oyunu yaptı. Ardından 1958'de William Higinbotham, Tennis oyununu yaratmak için bir osiloskop ve analog bir bilgisayar kullandı. İlk interaktif bilgisayar oyunu olan Spacewar, Massachusetts Institute of Technology öğrencisi Steve Russell tarafından yapılmıştır (Kent, 2001).

1972 yılında dünya ilk ev video oyun konsolu olan Magnavox Odyssey'in çıkışına tanık oldu. Atari 1975 yılında ev konsollarında Pong'u piyasaya sürdüğünde, ev konsollarının popülaritesi hızla arttı. Atari daha sonra 1978'de Atari 2600'ü piyasaya sürdü ve Football ve Space Invaders gibi rekorlar kıran oyunlarla popülarlığın üst noktasına sahip oldu (Kent, 2001). Böylece ABD'de video oyunları bir nesil sonra 1983'te zirveye ulaştı (Lien, 2013).

Centipede, Breakout ve Pong gibi oyunlarla Atari, dönemin oyun kültürünü de temsil ediyordu. Bu kolay, eğlenceli oyunlar belirli bir demografik grup düşünülerek yapılmamıştı; herkesin keyif alması amaçlanmıştı. Ancak 1985 yılına gelindiğinde halk basit oyunlardan bıkmıştı ve 1983 yılında 3,2 milyar dolar değerinde olan sektör o yıla kadar sadece 100 milyon dolar toplam gelir elde etmişti (Kent,2001; Lien, 2013).

1980'lerde video oyun endüstrisi ölürken, kültürel bir değişim yeniden canlanması için gerekli koşulları yarattı. K.B. Toys ve ToysR-Us gibi kuruluşların oyuncaklar ve çocukların ihtiyaçları için süpermarket görevi görmesiyle, oyuncak mağazaları 1980'lere hakim oldu (Horowitz, 2018; Lien, 2013).

Nintendo ve diğer dijital oyun şirketleri, oyuncak mağazası ürünleri geri dönüşün anahtarı olsa da, satışları en üst düzeye çıkarmak için

pazarlama ve reklamcılıkla belirli bir demografiyi hedeflemeleri gerektiğini fark ettiler (Lien, 2013).

Oyun oynayan erkek gençlerin yer aldığı video oyunu reklamları 1980'lerin sonu ve 1990'ların başında erkeklere yönelikti. Kızlar ise onların oyun becerilerine hayranlık duyan izleyiciler olarak sunulmuştur. Şiddet içerikli video oyunu kapakları, “Nintendo Power” veya “Game Boy” gibi isimlerle dikkatlerini çekerek gençlere pazarlamak için kullanıldı (Lien, 2013).

Birçok kadın oyuncu, video oyunlarının giderek erkekleşmesinin bir sonucu olarak 1990'ların sonlarına doğru video endüstrisinin ana pazarlama kampanyalarının dışında kalmıştır (Lien, 2013).

Video oyunlarının e-spor organizasyonlarına dönüşmesi 2000'li yılların ilk trendlerinden biri olmuştur. Kore Kültür ve Turizm Bakanlığı, internet altyapısının ve ticari yatırımların büyümesiyle aynı zamana denk gelen 2000 yılında Kore E-Spor Derneği'nin kurulmasını onayladı (Jin,2020). Kuruluş, e-sporu daha yaygın bir şekilde bilinir kılmak, tanınan bir spor haline getirmek ve finansal olarak pazarlamak istiyor. E-spora artan talep nedeniyle artık daha fazla sporcu, sponsor ve e-spor yarışması var. Dünya Siber Oyunları'nın (WCG) kurulmasıyla birlikte e-spor yeni bir boyut kazanmıştır. E-spor sporcuları artık Dünya Siber Oyunlar Olimpiyatları'nda yarışıyor (Borrowy, 2012).

Quake 3 Arena, Age of Empires, FIFA, Counter-Strike, Dead or Alive, Guitar Hero ve diğerleri dahil olmak üzere çok sayıda oyun türü ve başlığı bu etkinliklerde yer almıştır. 78 ülkeden 800 e-sporcu Köln'de düzenlenen 2008 Dünya Siber Oyunlarında yarışmıştır (Kukshinov, A., & Lichevskaya, S. (2017). World Cyber Games.).

E-sporu organize etmek için 2008 yılında bir adım daha atılarak 11 Ağustos 2008 tarihinde, merkezi Güney Kore'de bulunan Uluslararası E-spor Federasyonu kurulmuştur. Uluslararası E-spor Federasyonu'nun hedefleri, e-sporu uygulanabilir kılmak, daha yaygın bir şekilde tanınmasını sağlayarak teşvik etmek ve meşru bir spor olarak halka sunmaktır (www.tesfed.gov.tr, 2020).

Dijital Oyun Türleri

Literatürde dijital oyunlara yönelik ayrımlar yapılmaktadır ve bu ayrımlar doğrultusunda dijital oyun türüne yönelik farklılıklar çeşitli şekillerde belirtilmiştir.

Konsollarda oynanan oyunlar: Video oyunları için özel olarak üretilen konsollarda, oyuncu etkileşimli bir oyun oynarken oyunu joystick ve düğmelerle kontrol eder. Video oyunu, oyuncu için ses ve görüntü oynatan bir bilgisayar veya televizyon programıdır. Geçmişten ve günümüzden çok sayıda oyun konsolu örneği bulunmaktadır. Bu oyun sistemleri arasında Sony PlayStation, Microsoft Xbox, Nintendo Wii ve Nintendo Gamecup bulunmaktadır (Ağbaba ve Uysal, 2022). Günümüzde, teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak konsollara eklenen benzersiz kontrol yöntemleri nedeniyle, oyuncu oyunla etkileşim kurmak için yalnızca vücut hareketlerini kullanabilir (Karahisar, 2013).

Masaüstü oyunlar: Masaüstü oyunların yaratılması, bilgisayarların ve dijital gelişmelerin bir sonucu olarak önemli ölçüde ilerlemiştir. Masaüstü oyunları oynamak için ayrıca bir internet bağlantısına veya bir oyun DVD'sine ihtiyacınız vardır. Bir bilgisayar ve fareye ek olarak, oyun komutları ve hareketleri iletmek için bir direksiyon simidi veya hatta bir kontrol paneli kullanır. Masaüstü oyunlar günümüzde hala popülerdir ve kullanıcılar tarafından çevrimiçi oynarken sıklıkla tercih edilmektedir (Ağbaba ve Uysal, 2022).

Çevrimiçi oyunlar: İnternetin gelişmesiyle birlikte, artık her yaştan insan internetteki bir ağa bağlanarak tek başına veya başkalarıyla oynayabileceği çevrimiçi oyunlar oynayabilmektedir (Karahisar, 2013).

Teknik gelişmelerin yaygınlaşmasıyla birlikte, insanların telefon ve tablet gibi cihazları her zaman yanlarında taşıma kapasiteleri, kullanım alanlarını artırmış ve yeni bir dijital oyun çağını başlatmıştır. Çevrimiçi ve çevrimdışı olma özelliği sayesinde, her yaş ve cinsiyet için mobil oyunlar ücretsiz veya ücretli olarak oynanabilmektedir. Toplumun her kesiminden insanlar bu oyunları eğlence ve eğitim için oynuyor (Ağbaba ve Uysal, 2022).

Dijital Oyun ve E-Spor Ayrımı

Video oyunları, elektronik oyunlar, interaktif oyunlar, bilgisayar oyunları ve mobil oyunlar dijital oyunları tanımlamak için kullanılan terimlerdir (Doğan, 2016).

Elektronik, ağ, bilgisayar, çevrimiçi ve sanal oyunlar literatürde e-sporu tanımlamak için kullanılan bazı terimlerdir. Bu kategorilerle adlandırılmalarına rağmen, “elektronik spor” (e-spor) terimi daha yaygın olarak kullanılmakta ve bu nedenle daha popülerdir (Argan, Özer ve Akın, 2006).

Calleja'ya göre, tüm oyun organizasyonlarında ortak olan, uyulması gereken ve dijital oyunlarda değiştirilmesi çok zor olan “önceden kodlanmış kurallar”; oyunun fiziksel özelliklerini yaratan “simüle edilmiş çevresel özellikler”; oyunun oynanmasını sağlayan bilgisayar, fare, ekran ve konsol gibi “ortam malzemeleri” ve oyunu oynayan insan faktörü “oyuncu” dijital bir oyunun bileşenleridir (Calleja 2011).

Llorens'e göre daha spesifik bir tanım olan eğlence amaçlı bir aktivite olarak video oyunları oynamanın aksine, e-spor oyunlarını yüksek düzeyde beceri, strateji ve bazen de takım çalışması gerektiren daha yapılandırılmış ve rekabetçi bir spor türü olarak tanımlayabiliriz (Llorens,2017).

Video oyun kültürünü ve video oyunlarının günümüz video oyun toplulukları içindeki evrimini anlamak, e-sporu ve meraklılarının önemini anlamak için de gereklidir. Schwartz'ın e-spor üzerine çalışması, video oyunlarının tarihini ve toplumdaki oyun kültürünün evrimini bir bağlama yerleştirme ihtiyacına işaret ederek bu bakış açısını desteklemektedir (Schwartz, 2017).

Dijital oyun kültürü, belirli dijital teknolojiler etrafında odaklanan gruplar, gelenekler ve yaşam biçimleri açısından farklıdır. Aynı zamanda günlük hayata eleştirel bir bakış açısı sunabilecek temalar ve içerikler de barındırmaktadır. Bununla birlikte, diğer medeniyetler gibi önemli materyallere ve tartışmalara sahiptir (Dovey & Kennedy, 2006; Shaw, 2010).

Günümüzde insanlar dijital oyunlar ve oyun grupları aracılığıyla kimlik ve sosyal yaşamla ilgili zor konularda kendilerini ifade edebiliyor (Shaw, 2010; Taylor, 2012).

E-spor Oyun Branşları

1.MOBA (Devasa Çevrimiçi Savaş Arenası)

Gerçek zamanlı savaşlar içeren bir tür video oyununa MOBA denir. Beş veya daha fazla oyuncudan oluşan takımlar, farklı bölümlerde gezinerek ve diğer takımın koruması gereken yerleri ele geçirerek haritayı kontrol etmeye çalışır. Bu oyunlarda birçok farklı karakter vardır ve her birinin özel becerileri vardır (GSB, 2018).

2.RTS (Gerçek Zamanlı Strateji)

Oyuncular bu oyunlarda ellerindeki kaynakları dikkatli ve etkili bir şekilde tahsis ederek ve rakip güçleri yönlendirmeye çalışarak bir ordu kurarlar. Bu, gerçek zamanlı strateji oyunlarında kazanmak için çeşitli bakış açıları oluşturma, hızlı düşünme ve en iyi seçimleri yapma gibi yeteneklerin geliştirilmesini sağlar (GSB, 2018).

3.FPS (birinci şahıs bakış açısı)

Oyuncular sanal bir karakterin gözünden oyun ortamında gezinir ve etkileşimde bulunur. Avrupa Oyun Bilgi Sistemi veya PEGI, oyuncuların bu tür oyunları oynamak için en az 18 yaşında olmaları gerektiğini belirtmektedir. Bu oyunlar genellikle askeri simülasyonlar içerir (TESFED,2021).

4.Battle Royale (Hayatta Kalma)

Bu tür bir oyunda, hayatta kalmak birincil hedeftir. Belirlenen bir bölgede düşmanlarla savaşılar ve oradaki kaynakları kullanarak, amaç ya hayatta kalmak ya da oyundaki son takım olmaktır (TESFED, 2021).

5. Spor

Geleneksel sporların çevrimiçi ortam için modifiye edilmiş bir dalıdır. Futbol, basketbol veya otomobil yarışları gibi, tek başına, yapay zeka ile veya sanal ortamda diğer insanlarla oynanabilen bir oyun türüdür (GSB, 2018).

6.MMORPG (Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu)

Bu gibi rol yapma oyunları bir oyun sunucusuna bağlanarak oynanır. Dünyanın dört bir yanından milyonlarca oyuncu bu tür oyunlarda kendi karakterlerini yaratmaya çalışır. Karakterler MMORPG tarzı oyunlarda birbirleriyle savaşabilir ve ticaret yapabilirler (TESFED, 2021).

7.Fighter (Dövüş)

Oyuncu, belirli bir dövüş disiplini temsil eden kendi seçtiği sanal bir karakteri kullanarak diğer oyuncular tarafından seçilen sanal karakterleri yenmeye çalışır. Bir oyuncuya karşı bir oyuncu genellikle bu şekilde oynanır (TESFED, 2021).

E-spor endüstrisinin birçok alt alanı olmasına rağmen ne yapımcılar ne de oyuncular hangi oyunların en çok sevildiğinden emin değiller.

Ayrıca, mevcut serilere eklenen yeni oyunlar, hızlı bir şekilde özel güncellemelerle çıkan oyunlar ve sürekli değişen başlıklara sahip oyunların oyuncuların oynayabileceği yepyeni oyunlar olarak yayınlanmasıyla espor pazarının değiştiğini de unutmamak gerekir. En popüler espor oyunları, Twitch'te (bir yayın hizmeti) düzenlenen espor yarışmalarının ödül havuzuna göre ortalama izlenme sürelerine (ör. espor saatleri) ve profesyonel olarak izlenen toplam içerik miktarına bakılarak belirlenebilir, ancak bu kapsamlı bir liste değildir (Sciberras, 2020).

E-Sporun özellikleri

Bazı fiziksel özelliklerin yanı sıra, e-spor bazı beyinsel özellikleri de içerir. Örnek olarak, geleneksel sporların aksine, spor faaliyetleri sanal ortamda oynandığında daha az finansal ve fiziksel yatırımla dünyanın herhangi bir yerinde oynanabileceği gösterilebilir. Özellikle giderek küreselleşen toplumumuzda, çeşitli kültürlerden ve uluslardan insanları ve oyunları bir araya getirmektedir. Bu organizasyonlar artık genç sporcuların maddi olarak zor durumda olsalar bile katılmalarına izin veriyor (Kocaömer, 2018).

E-sporun Bazı Özellikleri:

- Hem bağımsız hem de takım olarak oynanabilir.
- Bir meslek gibi, performans bir ücret karşılığında yapılır.
- Geleneksel sporlarda olduğu gibi yöneticiler, antrenörler ve diyetisyenler oyun hayatına dahil olur.
- E-spor etkinlikleri medya kuruluşları ve internet platformları tarafından canlı olarak yayınlanır.
- Hem yerel hem de uluslararası yarışmalar, etkinlikler ve turnuvalar düzenlenir.
- İzleyici kitlesi hem çevrimiçi hem de çevrimdışıdır.
- Ortam rekabetçidir.

Bu özellikler büyük ölçüde geleneksel sporlar ve e-sporlar ile karşılaştırılabilir olsa da, değişken koşullar nedeniyle önemli farklılıklar ortaya çıkmaya başlamıştır (Kocaömer, 2019).

E-spor oyunlarının sayısı zaman içinde artmıştır ve özellikle sanal ve dijital fırsatların genişlemesinin bir sonucu olarak daha fazla insan bu oyunları oynamaya başlamıştır. Özellikle, tek bir binada çok sayıda

bilgisayarın bağı olduğu LAN (Yerel Alan Ağları) bağlantıları üzerinden oynanan oyunlar hem daha küçük hem de daha rekabetçi (Jonasson ve Thiborg, 2010).

E-Spor Tarihçesi

E-spor tarihine daha detaylı bir açıdan bakmak gerekirse e-sporun gelişim sürecini üçe ayırabiliriz.

1972-1989 Dönemi

19 Ekim 1972'de Stanford Üniversitesi, Spacewar oyununun kullanıldığı ilk elektronik spor etkinliği olan Arcade Turnuvasına ev sahipliği yaptı. Turnuvanın ödülü Rolling Stone dergisine bir yıllık abonelikti. Oyuncuları, rekabeti ve ödülleri olduğu için bu etkinlik e-spor tarihinin ilki olarak kabul edilebilir (Owen, 2012).

Daha sonra 1980 yılında ATARI firması Amerika'da Space Invaders için bir arcade oyun yarışması düzenlemiştir. Bu turnuvada yaklaşık 10.000 oyuncu yarışmıştır (Jin, 2013). Space Invaders, Asteroids, Pacman ve Battlezone gibi ünlü oyunlar 1978 ve 1980 yılları arasında e-sporun zirvede olduğu dönemde ortaya çıkmıştır. 1981 yılları arasında ABD, atari salonlarına yılda 5 milyar ABD doları ve ev oyun sistemlerine 1 milyar ABD dolarının üzerinde para harcamıştır (Kirriemuir, 2006).

Bu müreffeh dönemin ardından 1983 yılında “Kuzey Amerika Dijital Oyun İflası” gerçekleşti. Buna üçüncü parti geliştiriciler ve taklitçiler neden oldu. Bir Japon şirketi olan Nintendo, 1985 yılında Famicom konsolunu ABD pazarına sürdüğünde, zor durumda olan video oyun endüstrisi muazzam bir başarı elde etmiştir. Wolf'a (2008) göre, bu durum ABD'nin iflas sürecini atlatmasına yardımcı olmuştur. Bir başka Japon şirketi olan SEGA, 1989 yılında Genesis oyun konsolunu piyasaya sürerek bu dönemde önemli bir ilerleme kaydetmiştir (Kirriemuir, 2006).

1990-2000 dönemi

1990'larda oyun endüstrisinin büyümesi hızlanmaya devam etti. Bu süre zarfında, atari çağı yerini yavaş yavaş internet üzerinden oynanan çevrimiçi rekabetçi oyunlara bıraktı. Rekabetçi oyun sektörü büyük ölçüde Nintendo'nun 1990'lardaki Mario ve Nintendo Dünya Şampiyonası yarışmaları sayesinde gelişti. 1994 yılında Nintendo, PowerFest 94 olarak bilinen bir video oyunu yarışmasına ev sahipliği yaptı. Mike Larossi, 132 katılımcı arasından San Diego, Kaliforniya'daki yarışmada birinci oldu (Sheff, 1999).

CD-ROM teknolojisinin oyun sektörüne girmesi de bu dönemde yaşanan bir başka gelişmedir. Oyunlar CD-ROM'da uzun süreler boyunca saklanabiliyordu ve görsel ve ses özellikleri geliştikçe izleyicilerin oyunlardan aldığı keyif de artıyordu (Wolf, 2008). First-Person Shooter 7 oyun türü, büyük ölçüde 1993 yılında Doom oyununun başarısı nedeniyle ortaya çıkmıştır (Üçüncüoğlu, 2018).

1990'ların ilk yarısında Batı kültürü video oyun endüstrisine hakimken, ikinci yarısında Güney Kore merkezli Doğu kültürü endüstriyi etkilemeye başlamıştır. Oyun endüstrisi tarafından küresel rekabet için yeni bir arena oluşturulmuştur (Huhh, 2008). Starcraft oyunu için ilk profesyonel e-spor ligi, telekomünikasyon şirketlerinin yatırımları ve Kore'de çevrimiçi oyunlara olan ilginin bir sonucu olarak 1998 yılında kurulmuştur (Jin, 2020).

2000 ve sonrası

E-spor organizasyonu 2000'li yıllarda gerçekleşen ilk şeylerden biriydi. Kore Kültür ve Turizm Bakanlığı, internet altyapısının ve ticari yatırımların büyümesiyle aynı zamana denk gelen 2000 yılında Kore E-Spor Derneği'nin kurulmasını onaylamıştır. Derneğin hedefleri, e-sporu daha yaygın bir şekilde bilinir hale getirmek, tanınan bir spor haline getirmek ve e-sporu bir iş olarak kurmaktır (Jin, 2020). E-spora yönelik artan talebin bir sonucu olarak artık daha fazla sporcu, sponsor ve e-spor yarışması var. Dünya Siber Oyunları'nın (WCG) kurulmasıyla birlikte e-spor yeni bir boyut kazanmış ve Dünya Siber Oyunları, Olimpiyatların e-spor eşdeğerine dönüşmüştür (Borrowy, 2012).

Bu yarışmalarda Guitar Hero, Dead or Alive, Quake 3 Arena, Age of Empires, FIFA ve Counter-Strike gibi çeşitli oyun türleri ve başlıkları yer aldı. Yarışmaların sonunda kazananlara altın, gümüş ve bronz madalyalar verildi. Dünya Siber Oyunları 2008 yılında Köln'de düzenlenmiştir. Bu yarışmaya 78 ülkeden 800 e-sporcu katılmıştır (Kukshinov, A., & Lichevskaya, S. (2017). World Cyber Games).

11 Ağustos 2008 tarihinde, merkezi Güney Kore'de bulunan Uluslararası E-spor Federasyonu kurularak e-sporun örgütlenmesinde bir adım daha atılmıştır. Uluslararası E-spor Federasyonu, e-sporu meşru bir spor olarak kabul ettirmeyi, sürdürülebilir kılmayı, farkındalık yaratarak yaygınlaştırmayı ve küresel bir organizasyon haline getirmeyi amaçlıyor (<https://tesfed.gov.tr/haberler/uluslararası-e-spor-federasyonuna-iesf-uye-olma-yolunda-ilk-adim-atildi>). Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 23

ülkenin bir buçuk yıl süren hazırlıklarının ardından 2020 yılında Avrupa E-spor Federasyonu kurulmuştur (TEFSED, 2021).

Türkiye'de E-Spor

E-spor faaliyetleri küreselleşmenin bir sonucu olarak Türkiye'de de büyümeye başlamıştır. Özellikle 2011 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından kurulan TUDOF (Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu), 2013 yılında kapatılmış ve Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu'na katılmıştır (Kocadağ, 2019 s.109).

E-spor lisansları, ligleri, yeterlilikleri ve yasal statünün belirlenmesi ve elde edilmesi için diğer gereklilikler 2018 yılında oluşturulmuş ve Türkiye E-Spor Federasyonu Başkanlığı 2022 yılında ana statüye kavuşmuştur. Türkiye'de şu anda 22 milyonun üzerinde oyuncu olduğu tahmin edilmektedir (Ecevit ve ark., 2018).

Diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de de çok sayıda e-spor kulübü var. Büyük toplulukların yardımıyla, çok sayıda kulüp başarıya ve uluslararası tanınırlığa ulaşmıştır. Beşiktaş Esports, 5 Ronin, Dark Passage Esports, Team Aurora, Galakticos ve Akdeniz Esports kulüpleri bu e-spor organizasyonlarından birkaçıdır (www.moblobi.com, 2023).

Tüm bu gelişmeler göz önüne alındığında, Türkiye'de e-sporun büyümesi için gerekli altyapı oluşturuldu ve büyük takımların yardımıyla küresel başarıya doğru adımlar atılıyor.

Motivasyon Kavramı

Bir kişinin eylemlerini ve davranışlarını yönlendiren temel enerji motivasyon olarak bilinir. Hem çevrede hem de organizmaların içinde davranışları yönlendiren güçler olarak tanımlanır. Motivasyon, bir kişinin bir faaliyeti gerçekleştirmek için içsel gücünü kullanma arzusudur. Psikolojide ihtiyaç, herhangi bir şeyin yokluğudur ve motivasyon, kişinin ve dolayısıyla vücudun bu ihtiyacı karşılama yeteneğidir (Final Yayınları, 2018).

Organizma, boşlukları doldurma arzusunu yansıtacak şekilde hareket eder. Genel olarak, bireyin gereksinimlerini ya da eksikliklerini gidermek için belirli bir eylemde bulunma dürtüsünden bahsediyoruz. Davranış motivasyonu takip eder. Kuruluşun ihtiyaçlarını karşılama yaklaşımı aşağıdaki gibidir: (Final Yayınları, 2018).

- İhtiyaçlar,

- Güdüler,
- Motivasyonlar ve davranışlar (Final Yayınları, 2018).

Konuyla ilgili ilk yazıların antik Yunan filozoflarının eserlerinde bulunmasına rağmen, motivasyon üzerine bilimsel araştırmaların temelini 20. yüzyıldan beri atıldığı kabul edilmektedir (Radley vd., 2015). Bu fikir 1880'lerde ortaya çıkmıştır. ABD'li ve İngiliz psikologlar tarafından motive edici bir terim olarak yaratılmıştır (Keskin 2008).

Motivasyon kavramını dilimizde ifade etmek zor olduğu için “motive edici”, “güdüleyici” veya “harekete geçirici” gibi Türkçe kelimeler kullanılabilir (Bayraktar, 2015).

Eylem anlamına gelen Latince “movere” kelimesi, İngilizce motivasyon kelimesinin kaynağıdır ve motive, motivasyon ve motivasyon gibi kelimelerle ifade edilir. Özetle motivasyon, bir kişinin ulaşmak istediği hedefe doğru gönüllü olarak hareket etmesi ve belirli davranışlar sergilemesidir (Baumeister ve Vohs, 2007).

Fransızca “motivasyon” terimi, TDK (2021) sözlüğüne göre “güdüleme, güdüleme” anlamına gelen İngilizce “motivation” kelimesinin kaynağıdır. Motivasyon psikolojik bir yapı olduğundan, çeşitli açılardan ele alınmış ve birden fazla tanımın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Taşdemir, 2013).

Literatürde motivasyonun anlamı ile ilgili birçok tanım yer almaktadır. Bazıları şu şekildedir;

Motivasyon, insan dürtülerinin davranışa dönüşmesini ve bununla birlikte bazı davranışların nedenini açıklayan bir olgudur. Bir bireyin ihtiyaı uyarıldığında, yani yönlendirildiğinde, o durumdan kurtulmak için harekete geçer. Bireyin bu davranışı, ihtiyaını giderecek bir hedef ya da arzu doğrultusunda hareket edecektir. Bir bireyin kendine özgü davranışı, bir dizi farklı ihtiyaı tatmin etmeye yönelik olabilir (Can, 1997).

Robbins’e göre motivasyon bir süreç olarak nitelendirilmiş ve bir bireyin önceden tanımlanmış bir hedefe ulaşmak için gösterdiği çabanın titizliğini, odaklanmasını ve azmini vurgulanması olarak betimlendirilmiştir. Yn, kişinin çabasının nedenini vurgularken, burada tanımlanan yoğunluk, kişinin hedefine ulaşmak için ortaya koyduğu çabanın miktarını göstermektedir (Robbins ,2012).

Kişinin bu girişimdeki kararlılığının devamlılığı azim boyutuyla ilişkilidir. Bu kavram, yüksek motivasyona sahip bir kişinin hedefine ulaşana kadar bu şekilde davranmaya devam edeceğini ifade eder (Mercanlıoğlu, 2012).

Ryan ve Deci'nin motivasyon üzerine yaptıkları iki nokta üzerinde tartışmaları vardır. Motivasyonu bir görevi yerine getirme dürtüsüne sahip olmak olarak tanımlıyorlar. Bir kişi harekete geçmek için arzu veya ilhamdan yoksunsa motivasyonsuz olarak kabul edilir. Bunun aksine, eylemleri veya motivasyonu görevleri tamamlamaya odaklanmışa kişi motive olmuş sayılır (Ryan ve Deci 2000).

Motivasyon olgusu, bireyin ihtiyaçları, istekleri ve özlemlerinin yanı sıra bu konudaki içgüdülerini ve tercihlerini de kapsar. Motor ise kişiyi harekete geçirir ve uyarır. Kişinin eylemlerini belirli bir hedefe doğru yönlendirir. Bir bireyin davranışı, belirli özellikler mevcut olduğunda “motive olmuş” olarak kabul edilir (Cüceloğlu,1991).

Bir kişinin davranışının devamlılığını, önceliklerini ve yönünü belirleyen iç veya dış kaynakların faaliyeti motivasyon olarak bilinir. Duyarlı organizmalarda belirli güdülerin harekete geçirilmesi, canlıları harekete geçmeye teşvik etme süreci olan motivasyonun bir başka tanımıdır. Motivasyonlar, bir kişiyi harekete geçiren veya ona rehberlik eden şeylerdir (Telimen, 1978).

Bir ihtiyaç doğrultusunda ortaya koyulan faaliyete motivasyon denir. Harekete geçin. Hem olumlu hem de olumsuz olaylar bu özlemi doğurabilir. Motivasyon, olayın olumlu ya da kötü olmasından etkilenmez (Kim, 2005). Kişisel bir olgu olan motivasyonun özünde bireyler yer alır. Bireylerin yetenekleri kadar motivasyonları da farklılık gösterir (Hersey ve Ark., 1996). Motivasyon kavramı karmaşıktır ve çok sayıda değişken içerir. Bununla birlikte, bireyin kendine özgü ilişkisine göre ve hatta farklı zaman ve durumlarda olsalar bile kişiden kişiye değişeceğini akılda tutmak çok önemlidir (Robbins, 2012). Motivasyonun bir başka tanımı da insan davranışlarını şekillendiren ve yönlendiren güçtür. Bu terim önemlidir çünkü güdülerin iki temel yönünü vurgular. Birincisi, insanları belirli eylemlerde bulunmaya iten enerji, ikincisi ise motivasyonun hedef yönelimini nasıl etkilediğidir (Şimşek, 2008).

Motivasyonun Özellikleri:

Psikolojiye göre, motive olmuş organizmalar aktiftir. Bir insanı yemek yemeye zorlayan açlık içgüdüğü bunun bir örneğidir. Organizmalar

arzu edilen olumlu davranışlara yaklaştıkça istenmeyen olumsuz davranışlardan kaçınırlar (Cüceloğlu, 2019).

Fizyolojik ve sosyal motivasyon, psikolojinin motivasyonu ayırdığı iki kategoridir. Fizyolojik nedenler, bir organizmanın aktif hale gelmesine neden olan fizyolojik ihtiyaçlar ve uyarıcılardır. Fizyolojik modellerin bir diğer adı da “dürtülerdir”. Fizyolojik modellere örnek olarak açlık, susuzluk ve uykusuzluk verilebilir. Buna karşılık, çevredeki sosyal modellere bir örnek de sosyal dinamiklerdir. Organizmalar sosyal ihtiyaçlar tarafından harekete geçirilir ve sosyal güdüler bunu yapan uyarıcılardır. Sosyal dinamik: Başarı, ilerleme, mutluluk, kendine güven ve hoşgörü gibi ölçütler kullanılarak değerlendirilir (Günay, 2020).

Dijital Oyun Motivasyonu

Bir kişi, belirlenmiş bir hedefi gerçekleştirmek için ilham aldığı anda motive olur (Dereli ve Acat, 2010).

İnsanlar motivasyon süreci sayesinde istedikleri hedeflere ulaşmak için harekete geçerek ve kendilerine ilham vererek ilerleyebilirler. Motivasyon, kişinin hedeflerine ulaşmak için ihtiyaçlarını ve arzularını kullanmasını sağlar. Kişi hedefine ulaştıktan sonra da huzura kavuşur ve motivasyonunu koruyabilir (Demir ve Cicioğlu, 2019).

Araştırma incelendiğinde, dijital oyunlara yönelik motivasyon faktörlerinin geniş bir yelpazede özellikler sergilediği sonucuna varılabilir. Araştırmaya göre, insanlar video oyunları oynamaya motive oluyor çünkü sosyal etkileşim, boş zaman, eğlence ve oyun yoluyla yeni insanlarla tanışmak istiyorlar (Demir ve Hazar, 2018).

İnsanlar oyunları çoğunlukla ruh sağlıklarını etkileyen stres ve depresyon gibi olumsuz duygulardan kaçmanın bir yolu olarak oynarlar. Video oyunları oynamak, oyunculara gerçek hayatta mümkün olmayan şeyleri gerçekleştirme şansı verir, bu da onları önemli bir teşvik kaynağı haline getirir (Kuss ve Griffiths, 2012).

Dahası, bu oyunların gerçeklikle ilgisi olmayan bir şekilde oynanıyor olması onları daha cazip hale getirmektedir. Araştırmalara göre, oyuncular dijital oyunları eğlence, isyan, zaman geçirme ve gerçek dünyanın yerine sanal dünyayı koyma gibi çeşitli nedenlerle oynamak için yüksek motivasyona sahiptir (Horzum vd., 2008).

E-spor motivasyonu

Bir veya daha fazla kişiyi tutarlı bir şekilde belirli bir yöne kaydırmak için harcanan toplam çaba motivasyon olarak bilinir (Günay, 2020).

Bir başka tanım ise motivasyonun ihtiyaçları, istekleri, arzuları, nedenleri ve tercihleri kapsayan geniş bir kavram olduğudur. Motivasyonları tanımlamanın bir başka yolu da uyarılmış ihtiyaçlardır. İnsanlar motivasyon tarafından uyarılır ve harekete geçirilir, bu da eylemlerinin belirli bir hedefe odaklanmasını garanti eder (Cüceloğlu, 2019). Latince eylem anlamına gelen “mot” kökünden gelen ve “motivasyon” ile eş anlamlı olan “motivasyon” kelimesi, psikolojide “içsel motivasyonla belirli bir hedefe yönelik davranış” olarak tanımlanmaktadır (Keser, 2006).

Motivasyon, insanların zihinsel, fiziksel ve ruhsal yeteneklerinin örgütsel hedeflere odaklanması fikrinden doğan bir olgudur. Berkman motivasyonu “insanların önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmak için kendi istek ve arzularıyla hareket ettikleri süreç” olarak tanımlamaktadır (Berkman,2007).

İnsanlar teknolojiyi kullanırken hem iç hem de dış faktörler tarafından motive edilirler. Davranıştan duyulan zevk ve memnuniyet içsel motivasyonla karakterize edilir. Bir hedefe doğru çalışırken bir davranışı gerçekleştirme eylemi dışsal motivasyon olarak bilinir. E-spor açısından bakıldığında, dışsal motivasyon kazanmak ve yüksek puanlar elde etmek gibi şeyleri içerir, ancak içsel motivasyon hem oyun sırasında hem de sonrasında eğlenmek ve memnun hissetmekle açıklanır. E-spor oyuncularını üzerinde yapılan araştırmalar, keyif ve eğlence gibi unsurların önemli olduğunu göstermiştir ve Türkiye’de yapılan çalışmalar, oyuncuların oyun oynamayı boş zamanlarını değerlendirmenin bir yolu olarak kullandıklarını ortaya koymuştur (Argan ve Ark., 2006).

Weiss ve Schiele'nin araştırmasına göre, rekabet, meydan okuma ve günlük hayattan kaçma arzusu, insanları e-spor oynamaya motive eden nedenlerdir (Weiss & Schiele, 2018). Gerçekte, e-spor hem spontane hem de gönüllü motivasyonla bağlantılı bir oyundur. Bu nedenle hem kazananlar hem de kaybedenler olacaktır ve oyun çoğunlukla şanstı zıyade fiziksel beceri ve cesaretle belirlenir. Çevrimiçi spor oyunları zaman zaman bir eğlence ve motivasyon kaynağı olarak hizmet edebilir (Aile ve Sosyal Politikalar Dairesi Başkanlığı, 2017).

Türk halkının e-spora olan ilgisini neyin tetiklediğini araştıran bir ankette spor sevgisi ilk sırada yer almıştır. Para kazanma arzusu ve oyun sevgisi ise ikinci sırada yer almıştır (Argan vd., 2006). Tüm bu temel motivasyonlar, e-spora ilgi duyan kişileri iş stresinden kaçma, başarı ve can sıkıntısı gibi fikirlerle tanıştırmaya oynamaya teşvik etmekte ve ayrıca televizyon izlemekten daha canlandırıcı bulmaktadır (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018).

Dijital Oyun ve E-spor Motivasyonunun Yararları

Eğitim ve askeri alanlarda hayati önem taşıyan eğitim yardımcıları olarak bilgisayar tabanlı dijital oyunlar günümüzde giderek daha popüler hale gelmektedir (Burgos, Tattersall ve Koper, 2007; Orvis, Horn, Belanich, 2008).

Dijital oyunlar için teşvik kaynakları tarafından insanlara çok sayıda dolaylı fayda sunulmaktadır. Daha önceki çalışmalara göre, video oyunları oynama dürtüsünün kalıcılığı, görev karmaşıklığı, gerçekçilik ve etkileşimin yanı sıra oyun tabanlı öğrenme hedeflerinden önemli ölçüde etkilenmektedir (Belanich, Sibley ve Orvis, 2004; Dickey, 2005).

Oyunun zorluğu, dijital oyunlarda başarı olasılığını belirler. Oyuncu dijital oyunlarda ilerledikçe, oyunun zorluğu artma eğilimindedir ve her seviye bir öncekinden daha zor hale gelir. Oyuncunun oyunda başarılı bir şekilde ilerleme yeteneği, her seviyede baskı yaşayıp yaşamadığını ve bitirip bitirmediğini belirler. Oyunun ilerleyişi duracak ve oyuncu, oyunun zorluğunun düştüğü bir ana ulaşırsa oynamaya devam etme güdüsünü kaybedecektir. Oyunu ilerlemek ya da bırakmak için değil, zevk ve keyif için oynamak normal kabul edilecektir. Eğitim oyunları kullanıldığında, eğitim hedefini yerine getiren uygun şekilde zor bir görevi başardıklarında, eğitim alanının materyale olan ilgisi artar (Orvis ve ark, 2008).

İnsanlar kendi bakış açılarını olumlu bir şekilde yansıtan ve kendilerini tamamen kaptırabilecekleri bir sosyal ortamla bağlantılı olan faaliyetlere katılmayı tercih ederler. Sosyal bir ortamda zorlayıcı bir durumla karşılaşıldığında, kişi bununla nasıl başa çıkacağını, kendini iyi hissetmek için ne kadar çaba sarf edeceğini ve bunu yapıp yapmayacağını seçmelidir. Yüksek derecede öz yeterliliğe sahip bireylerin zorlu engellerin üstesinden gelme olasılığı daha yüksektir. Bandura'nın öz yeterlilik teorisi, zorluk seviyesinin çok hızlı yükselmesi durumunda bir oyuncunun oyuna

nasıl ilgisiz kalabileceğini açıkladığı için dijital oyun oynamakla ilgilidir (Bandura, 1977).

Korktuklarından kaçınan ya da başa çıkma mekanizmalarından çok erken vazgeçenler kendilerini güçten mahrum bırakan beklentilere sahip olmaya devam ederken, Bandura öznel olarak riskli faaliyetlerde bulunmaya devam eden bireylerin eninde sonunda kendi düzeltici deneyimleriyle zorlukların üstesinden gelebileceklerini savunmaktadır (Bandura, 1977).

Bu aynı zamanda kendilerini “oyuncu” olarak gören insanlar hakkında da fikir verebilir. Örneğin bir oyuncu dijital bir oyunda ilerlemekte zorlandığı bir zorluk seviyesiyle karşılaştığında, ya kötü deneyimi sayesinde seviyenin üstesinden gelme ya da oyundan ve oyundan çok sıkıldığı için pes etme seçenekleriyle karşı karşıya kalır. Sakinleştikten sonra başka bir zamana kadar seviyeyi geçmeye çalışacaktır (Bandura, 1977).

Bandura ve Adams, “Duruma bağlı olarak, kişisel bilgileri içeren stresli durumlar genellikle duygusal uyarılmayı ortaya çıkarır” diyor. Dijital bir oyunu kazanmakta zorlandıkları bir seviyede oynarken, oyuncular strese girebilir. Sonuç olarak, çeşitli durumlar ortaya çıkacaktır. Oyuncuların yaşaması gereken diğer duyguları etkiledikleri için, başarısızlık, heyecan, korku, hayal kırıklığı gibi duygular oyuncuların bir sonraki göreve nasıl geçmeyi seçeceklerini etkileyecektir. Bazıları bu sorun nedeniyle içinde bulundukları zorlu koşullarla başa çıkmak için ek bir baskı hissedecektir. Diğerleri içinse bu durum uzaklaşmalarına ve bir anlığına kendilerini kapatmalarına neden olacaktır. İnsanların belirli oyun girdilerinden korkmadıklarında daha etkili bir şekilde oynayacaklarına inanılmaktadır, çünkü yüksek uyarılma seviyeleri kişinin performansını engelleme eğilimindedir (Bandura ve Adams, 1977).

Erikson'a göre insanlar sosyal durumlarda uzmanlık kazanabilir ve başkalarının oyun oynadığı bir ortamda bulunarak kişisel olarak hissedilen hoş olmayan duygular bağlamında herhangi bir sorunu nasıl ele alacaklarını daha iyi anlayabilirler (Erikson, 1977).

Granic ve diğerlerine göre, nişancı video oyunlarını oynayanların “görsel işlemede uzamsal çözünürlük için daha hızlı sonuçlar ortaya çıkarma eğiliminde” olduklarını ve zihinsel rotasyon kapasitesine sahip olduklarını iddia etmektedir (Granic vd., 2014, s.68). Yapılan bir meta-analize göre, nişancı oyunları oynamanın katılımcıların uzamsal

yeteneklerini geliştirdiği belirlenmiştir. Hem lise hem de üniversite düzeyinde uygulama yoluyla eşdeğer beceriler yaratıldığı tespit edilmiştir. Granic ve arkadaşları, nişancı video oyunlarını oynayanların “görsel işlemede uzamsal çözünürlük için daha hızlı sonuçlar ortaya çıkarma eğiliminde” olduklarını ve zihinsel rotasyon kapasitesine sahip olduklarını iddia etmektedir (Uttalve ark., 2013). Wai, Lubinsk ve diğerlerine göre, uzamsal becerilerle, teknoloji, mühendislik ve matematik (STEM) alanlarında oyun oynamanın “*fen bilimlerinde başarı*” yakalama konusunda fayda sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Wai, Lubinsk, Benbow ve Steiger (2010) (s. 68).

Eğitim için dijital oyunların kullanımı davranışsal değişiklikleri, beyin değişikliklerini ve motivasyon durumlarını birleştirir. Yüksek gerilimli bir durum ortaya çıktığında, insan beyni daha fazla nöron ateşler, bu da vücutta fizyolojik bir değişime ve oyuncuların tavırlarında harici bir davranış değişikliğine neden olur (Bavelier, Green, Han, Renshaw, Merzenich ve Gentile, 2011, s. 763).

Dijital Oyuna ve E-spora Yönelik Motivasyon Kaynakları

Yee ve arkadaşları (2006) tarafından oyuncuları dijital ortamlarda motive eden nedenler incelenmiş ve bu incelemeler doğrultusunda aşağıdaki tanımlamalara ulaşılmıştır.

Yükseliş/İlerleme Başarı Bileşeni: Bu, diğer karakterlerden daha iyi performans göstermeyi, sanal para toplamayı ve oyunda yükselmeyi içerir.

Mekanikler: Kullanıcı, oyunun materyalleri konusunda yetkinleşerek karakterini güçlendirebilir.

Rekabet: Yeteneklerini sergilemekten korkmayan diğer insanları tanımak. Amacı sosyal unsuru teşvik etmektir.

İlişki: Amaç, aynı yerde olmasalar bile dijital bir ortamda bağlantı kurarak uzun süreli bağlantılar kurmaktır.

Oyuna Dalma Bileşeni: Gerçek dünyanın aksine sanal ortamın bilinmeyen derinliğini deneyimleme yeteneği bir daldırma bileşenidir.

Rol Yapma: Amaç olarak, oyuna oyuncunun günlük yaşamında sahip olmak istediği niteliklerin bir temsilini sağlamaktır.

Kontrol ve Özelleştirme: Bu, oyun ortamını şekillendirme kapasitesini ifade eder.

Kaçış: Bu, oyunun tatsız düşüncelerinden ve gerçek hayattan uzaklaşma şansıdır (Yee, 2006).

Sonuç

Rekreatif araçların başında gelen ve bireylerin vakitlerinin önemli bir kısmını geçirdikleri dijital oyunlar haliyle büyük bir hedef kitleye hitap etmektedir. E-spor da boş zamanları değerlendirme yöntemi olmanın yanı sıra kariyer aracı olarak da görülmektedir. Özellikle mevcut sosyal yapı ve ilişkilerin oluşma biçimi hesaba katıldığında bu hedef kitlenin büyüyerek dijital oyunlar bağlamında e-spora yöneliminin artması beklenebilir. Bu alanda, insanları e-spor hakkında eğitmenin ve e-spor ve motivasyon konulu sempozyum, kongre, konferans vb. etkinlikleri takip etmenin hem kariyer yapmayı düşünenlerin hem de boş zamanlarını e-sporla değerlendirmeyi düşünenlerin motivasyonunu artırabilir. Ayrıca bu oyunlardan elde edilen kazanımların bu oyunlara yönelik motivasyon kaynakları olarak da araştırılması gereken bir alan olduğu söylenilebilir.

KAYNAKÇA

Ağbaba, E., ve Uysal, A. (2022). Dijital Oyun Bağlamında Sanal Mekân ve Gerçek Mekân Birlikteliği, Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Ankara.

Aile, T. C., & Bakanlığı, S. P. (2017). Dijital Dünya’da Rekabet, e-Spor ve Topluluk Yönetimi Çalıştayı-Sonuç Raporu, Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Etkinlikleri Dijital Oyunlar Çalıştayları. *Erişim tarihi*, 18.10 2023.

Argan, M., & Akın, E. (2007). Elektronik spor; özellikleri, kavram ve uygulamalarına yönelik kuramsal çerçeve. *Akdeniz*, 4, 9-11.

Argan, M., Özer, A & Akın, E. (2006). Elektronik Spor: Türkiye’deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 1-11.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

Bandura A, Adams NE (1977) Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cog Ther Res*, 1(4): 287-310.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128.

Bavelier, D., Green, C. S., Han, D. H., Renshaw, P. F., Merzenich, M. M., & Gentile, D. A. (2011). Brains on video games. *Nature reviews neuroscience*, 12(12), 763-768.

Bayraktar, H. (2015). ‘Sınıf Yönetiminde Öğrenci Motivasyonu ve Motivasyonu Etkileyen Etmenler’ Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish Volume 10/3 Winter 2015, p. 1079-1100 DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7788>

Belanich, J., Sibley, D. E., & Orvis, K. L. (2004). *Instructional characteristics and motivational features of a PC-based game* (Vol. 1822). Alexandria, VA: US Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences.

Berkman, E. T. (2018). The neuroscience of goals and behavior change. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 28.

Blickenstaff, J.C. (2005). Women and science careers: Leaky pipeline or gender filter? *Gender and Education*, 17(4), 369–386.

Borowy, M. (2014). *Public Gaming: ESport and Event Marketing in the Experience Economy (Digital Games, Event Marketing, Experience Economy, Professional Video Gaming, Public Play)*. Library and Archives Canada= Bibliothèque et Archives Canada, Ottawa.

Burgos, Daniel, Colin Tattersall, and Rob Koper. (2007). "Repurposing existing generic games and simulations for e-learning." *Computers in Human Behavior* 23.6, 2656-2667.

Calleja, G. (2011). *In-game: From immersion to incorporation*. Mit Press.

Can, H. (1997). *Organizasyon ve Yönetim*, Ankara: Siyasal Kitapevi, ss.169.

Cheah, I., Shimul, A. S., & Phau, I. (2022). Motivations of playing digital games: A review and research agenda. *Psychology & Marketing*, 39(5), 937-950.

Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.

Dereli, E., & Acat, M. B. (2010). Okul öncesi eğitim öğretmenliği bölümü öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve sorunları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 173-187.

Dickey, M. D. (2005). Engaging by design: How engagement strategies in popular computer and video games can inform instructional design. *Educational Technology Research and Development*, 53(3), 67–83

Doğan, P. K., Ceyhun, S., Akgül, M. N., & Çetinkayalı, G. (2023). Dijital Spor Oyunlarına Katılan Spor Bilimleri Öğrencilerinin Motivasyon

Düzeylerinin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 139-154.

Dovey, J., & Kennedy, H. W. (2006). *Game cultures: Computer games as new media*. Open University Press.

Ecevit, R.G., Tunçe, F., Karaoğlu, O., Şahin, E., Özer, M.K., (2018). Elektronik Spor ve Elektronik Sporcular Üzerine Betimsel Bir İnceleme, *Journal of Health and Sport Sciences*, 1(1):23-28

Erikson, E. H. (1977). *Toys and reasons: Stages in the ritualization of experience*. WW Norton & Company.

Ferguson, C. J., & Olson, C. K. (2013). Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. *Motivation and emotion*, 37, 154-164.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American psychologist*, 69(1), 66.

GSB (2018). *Gençlik ve Spor Bakanlığı, E-Spor raporu*. Ankara: Eğitim Kültür Araştırmaları Genel Müdürlüğü.

Günay, M. (2020). *Beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımlı soru bankası*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Hersey, P., Blanchard, K.H., Johnson D.E. (1996). *Management of organization behavior: utilizing human resources* (7th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Horzum, M. B., Ayas, T. & Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi*, 3(30), 76-88.

<https://moblobi.com/yasam/counter-strike-league-of-legends-e-spor-takimlari/>, <https://esports.bau.edu.tr/>,

Huhh, J. S. (2008). Culture and business of PC bangs in Korea. *Games and Culture*, 3(1), 26-37.

Jansz, J., & Tanis, M. (2007). Appeal of playing online first person shooter games. *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 133-136. doi:10.1089/cpb.2006.9981

Jin, D. Y. (2020). Historiography of Korean Esports: Perspective on Spectatorship. *International Journal of Communication*, 14, 3727-3745.

Jonasson, K., & Thiborg, J. (2010). Electronic sport and its impact on future sport. *Sport in society*, 13(2), 287-299.

Karahisar, T. (2013). Türkiye’de dijital oyun sektörünün durumu. *Proceedings Book*, 107.

Kent, S. L. (2001). The ultimate history of video games: From pong to pokemon – the story behind the craze that touched our lives and changed the world. Three Rivers Press.

Keser, A. (2006). Çalışma yaşamında motivasyon. Alfa Aktüel Yayınları.

Keskin, B. (2008). Çalışanların performanslarını arttırmada bir araç olarak motivasyon ve motivasyon teknikleri, Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 17.

Kim, Y., & Ross, S. D. (2006). An exploration of motives in sport video gaming. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 8(1).

Kirriemuir, J., & McFarlane, A. (2004). Literature review in games and learning.

Kocadağ, M. (2019). *Elektronik sporla ilgilenen ergenlerin mesleki karar düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Bursa.

Kocaömer, C. (2018). *Elektronik Spor Faaliyetlerinde Sponsorluğun Marka Değeri Üzerine Etkisi: League of Legends Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.İzmir.

Kukshinov, A., & Lichevskaya, S. (2017). World Cyber Games.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of behavioral addictions*, 1(1), 3-22.

Lien, T. (2013). No girls allowed: Unraveling the story behind the stereotype of video games being for boys. <https://www.polygon.com/features/2013/12/2/5143856/no-girls-allowed>

Llorens, M. (2017). eSport Gaming: The Rise of a New Sports Practice. *Sports, Ethics and Philosophy*, 11(4), 464–476.

Mercanlioğlu, Ç. (2012). Örgütlerde Performans Yönetimi ile İş görenlerin Motivasyonu Arasındaki İlişki. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1): 41-52.

Orvis, K. A., Horn, D. B., & Belanich, J. (2008). The roles of task difficulty and prior videogame experience on performance and motivation in instructional videogames. *Computers in Human behavior*, 24(5), 2415-2433.

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of general psychology*, 14(2), 154-166.

Radley, J., Morilak, D., Viau, V., & Campeau, S. (2015). Chronic stress and brain plasticity: mechanisms underlying adaptive and maladaptive changes and implications for stress-related CNS disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 58, 79-91.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior*. Pearson.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Schwartz, D. G. (2017). Research (in)complete: An exploratory history of competitive video gaming. *Gaming Law Review*, 21(8), 542–556.

Sciberras, G. (2020). Understanding the industry- esports genres. Retrieved from: Sciences, 1 (1), 23-28.

Shaw, A. (2010). What is video game culture? Cultural studies and game studies. *Games and Culture*, 5(4), 403–424.

Sheff, D., & Eddy, A. (1999). *Game over press start to continue*. Cyberactive Media Group.

Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., & Lachlan, K. (2006). *Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference*. In P. Vorderer & J. Bryant (Eds.), *Playing video games*:

Motives, responses, and consequences (pp. 213–224). London, UK: Routledge.

Sin, N. M., Talib, O., Norishah, T. P., Ishak, A. A., & Baki, R. (2014). Male students and digital game: Reason, motivation and feeling. *International Journal of Information and Education Technology*, 4(1), 6.

Şimşek, M.Ş. (2008). *İşletme Bilimlerine Giriş, Genişletilmiş* 14.Baskı, Konya: Adım Matbaacılık, ss.11.

Tamborini, R., Bowman, N. D., Eden, A., Grizzard, M., & Organ, A. (2010). Defining media enjoyment as the satisfaction of intrinsic needs. *Journal of Communication*, 60(4), 758–777.

Taşdemir, S. (2013). *Motivasyon Kavramına Genel Bir Bakış, Motivasyon Araçları ve Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Ölçeğinde Bir Model Önerisi*. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, İdari Uzmanlık Tezi, Ankara.

Taylor, T. L. (2012). *Raising the stakes: E-sports and the professionalization of computer gaming*. Mit Press.

TDK. (2021). <https://sozluk.gov.tr/>

Telimen, O. (1978). Motivasyon Teorileri İçinde Başarma Güdüsünün Yeri ve Önemi, *Eskişehir İktisadi ve Ticari Bilimler Dergisi*, Sayı, 1.4, s. 31

TESFED (2020). E-spor federasyonu. Erişim adresi, www.tesfed.gov.tr, erişim tarihi saati 15.10.2023.

Uttal, D. H., Miller, D. I., & Newcombe, N. S. (2013). Exploring and enhancing spatial thinking: Links to achievement in science, technology, engineering, and mathematics? *Current Directions in Psychological Science*, 22(5), 367-373.

Üçüncüoğlu, M., & Çakır, V.O. (2018). Modern Spor Kulüplerinin Espor Faaliyetlerine İlgi Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. İnönü Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 34-47.

Wai, J., & Lubinski, D. „Benbow, CP, & Steiger, JH (2010). Accomplishment in science, technology, engineering, and mathematics (STEM) and its relation to STEM educational dose: A 25-year longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 102-860.

Weiss, T., & Schiele, S. (2013). Virtual worlds in competitive contexts: Analyzing eSports consumer needs. *Electronic Markets*, 23, 307-316.

Wolf, M. J. P. (2008). Z-Axis Development in the Video Game. In B. Perron, & M. J. P. Wolf. (Eds.), *The Video Game Theory Reader 2* (pp. 151-168). New York, NY: Routledge.

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775.

Yükçü, S., & Kaplanoğlu, E. (2018). UİK e-Spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 533-550.