

E-Sporcuların Psikolojik Uyumsuzluk ve Sosyal İşlevsellik Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*

Musa KARA¹, Murat OZAN², Yusuf BUZDAĞLI^{3†}

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

² Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum.

³ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 11/01/2024

Kabul Tarihi: 25/05/2024

Online Yayın Tarihi: 31/07/2024

Öz

Bu çalışmada, E-sporcuların farklı değişkenler açısından psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeylerinin ölçülmesi, ayrıca psikolojik uyumsuzluk ile sosyal uyum ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 14 yaş ve üzeri 305 erkek, 89 kadın olmak üzere toplam 394 E-sporcu ve dijital oyun oynayan gönüllü katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak, psikolojik uyumsuzluk hakkında veri toplamak için Depresyon, Anksiyete, Stres (DASS) Ölçeği ve Sosyal İşlevsellik düzeylerini ölçmek için Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde parametrik testlerden; Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla "Pearson korelasyon" analizleri yapılarak, $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, öğrenim düzeyleri, gelir düzeyi, lisans düzeyi ve günlük bilgisayarda oyun oynama süresi ve aile yapısına göre sosyal uyum ve psikolojik uyumsuzluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal uyum ile psikolojik uyumsuzluk arasında yüksek düzeyde negatif ilişki belirlenmiştir. E-sporcuların Sosyal uyum ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında yüksek düzeyde negatif ilişki saptanmıştır. Sporcuların sosyal uyum düzeyleri artıkcça psikolojik uyumsuzluğu oluşturan depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde iyileşme görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: E-Spor, Sosyal uyum, Psikolojik uyumsuzluk, Depresyon, Anksiyete.

Investigation of Psychological Maladjustment and Social Functioning Levels of E-Athletes in Terms of Different Variables

Abstract

In this study, it was aimed to measure the psychological maladjustment and social cohesion levels of e-athletes, and also to determine the relationship between psychological maladjustment and social adaptation. The research was carried out on a total of 394 e-athlete participants living in various regions of Turkey, including 305 men and 89 women aged 14 and over. In the study, using the relational screening model, one of the quantitative research methods, Depression, Anxiety, Stress (DASS) Scale to collect data on psychological maladjustment and Social Cohesion Self-Assessment Scale to measure Social Functioning levels were used. In the analysis of normally distributed data, parametric tests; Independent Sample T-Test and One-Way Analysis of Variance were performed. In order to determine the relationship between the scales, "Pearson correlation" analyses were performed and $p<0.05$ was evaluated at the significance level. It was concluded that there were significant differences in social adaptation and psychological incompatibility levels according to the gender, education level, income level, undergraduate level, daily computer gaming time and family structure of the participants. A high level of negative correlation was determined between social adjustment and psychological maladjustment. A high level of negative correlation was found between social adaptation and psychological incompatibility levels of e-athletes. As the social adaptation levels of the athletes increased, an improvement was observed in the depression, anxiety and stress levels, which constitute psychological maladjustment.

Keywords: E-Sports, Social cohesion, Psychological maladjustment, Depression, Anxiety.

* Bu çalışma, Yazarın, 2. ve 3. yazar danışmanlığında tamamlanan "E-Sporcuların Psikolojik Uyumsuzluk ve Sosyal İşlevsellik Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı Yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

† **Sorumlu Yazar:** Yusuf Buzdağlı, **E-posta:** yusuf.buzdagli@erzurum.edu.tr

GİRİŞ

Dijital çağ olarak adlandırılan 22. yüzyıl bilhassa akıllı cihaz, internet ve sosyal ağların mobilleşerek yaygın kullanımıyla birlikte, sosyal hayatımızda önemli değişiklikler ve farklılıklara sebep olmuştur (Arvas, 2015). İnternet erişiminin kolaylaşması ve özellikle bilgisayar ve mobil cihazların kullanımının yaygınlaşması ile geleneksel oyunlar kendi ortamlarından sanal ortamlara geçiş yapmıştır. Dünya genelinde yaşanan ekonomideki büyüme ve gelişme ile birlikte oyun kültüründe farklılıklara sebep olmuş, oyunların türünde ve oynanan alanlarda değişikliklere sebep olmuştur (Çat, 2019).

Teknoloji her geçen gün takip edilemeyecek kadar hızlı gelişmekte ve yaşantımızın her anına etkisini her geçen gün daha da artırmaktadır. Teknolojinin etkilerinden spor kavramı da etkilenmiş ve son zamanlarda popüleritesi git gide artan E-spor (elektronik spor) kavramı hayatımıza girmiştir. Ortaya çıkan bu yeni kavram, en anlaşılır haliyle bilgisayar ve mobil cihazlar ile oynanan video oyunları olarak tarif edilmektedir. Birbirleriyle fiziksel olarak aynı ortamda bulunmasalar da video oyunlarının özellikleri ve sağladığı kolaylıklar sayesinde bireyler arkadaşları ile bilgisayar, mobil cihazlar ya da online özellikli oyun konsolu gibi teknolojik aletler sayesinde sanal ortamda bunu gerçekleştirebilmektedir. Bağımlılık, öfke uyku düzensizliği, depresyon, stres ve benzeri olumsuz durumlara neden olduğu belirtilen dijital oyun ve E-sporun sosyalleşme, biliş, duygu düzenleme ve zihinsel sağlık için faydaları olduğu da ileri sürülmektedir (Hemenover ve Bowman, 2018; Horzum ve ark., 2016; Jenny ve ark., 2017; Kowal ve ark., 2021; Toth ve ark., 2021)

Dijital oyun ve sporun birleşmesiyle birlikte ortaya yeni bir kavram olan elektronik spor diğer adıyla E-spor ortaya çıkmıştır. Geçmişi yeni olmasa da hem kavramsal olarak adı hem anlamı hem de işlevi itibariyle tam olarak ne olduğu üzerinde genel bir kabul söz konusu değildir. Kavramsal olarak literatürde “elektronik oyun (electronic game), siber oyun (cybergame), bilgisayar oyunu (computer game), çevrim içi oyun (onlinegame), video oyun (video game), sanal oyun (virtual game), oyun sporları (game sports), elektronik spor (electronic sports)” vb. şekillerde nitelendirilmektedir (Argan ve ark., 2006). E-spor daha çok zihinsel beceri gerektirse de fiziksel hareketlilikte gerektiren bir spor türüdür. Sporcuların performansları bu iki özellikten etkilenmektedir. Bu yüzden egzersiz ve spor psikolojisinin araştırma konularından olan depresyon, stres, anksiyete ve sosyal işlevsellik durumlarının optimal düzeyde olması sporcunun performansını ileriye taşıması için gereklidir. Herhangi bir rekabetçi bağlamda, sporla ilgili stres faktörleri de dahil olmak üzere ruh sağlığına zarar veren benzersiz stres faktörlerini anlamak önemlidir (Noblet ve Gifford, 2002). E-spor sporcuları, dikkat, bilgi işleme ve görsel-uzamsal becerileri içeren yüksek bir bilişsel iş yüküyle karşı karşıya kalırken, yetenekli ince motor koordinasyonunu kullanma ihtiyacı gibi geleneksel spor sporcularının karşılaştıklarından farklı özel taleplerle de karşı karşıyadır (Martin-Niedecken ve Schättin, 2020). Buna ek olarak, çoğu sporun sezon içi ve sezon dışı dönemleri olmasına rağmen, E-spor sporcuları yıl boyunca birden fazla turnuvada yarışabilir; bir çalışma, seçkin E-spor sporcularının yıl boyunca günde ortalama 5,28 saat antrenman yaptığını tespit etmiştir (Kari ve ark., 2016). Bu kadar yoğun antrenman programlarının, E-spor sporcularının sosyal

kaygı, depresyon, stres ve tükenmişlik yaşamasına neden olabileceği belirtilmiştir (Martin-Niedecken ve Schättin, 2020).

Psikolojik uyumsuzluk, anksiyete, depresyon ve stres bileşenlerini temsil eden bir olumsuzluk durumu olarak tanımlanabilir (Seçer, 2015). Psikolojik sağlık literatüründe sıkça rastlanan psikolojik rahatsızlık kavramı, bir duygu durum değişikliği olarak, depresyon olduğu açıklanmıştır (Uludağlı, 2017). Depresyon, yaklaşık birkaç hafta süren üzüntü durumunun meydana gelmesi, beden, düşünce ve duygu, durum seviyesinde olumsuz etkileri olan bir rahatsızlık olarak açıklanmaktadır (Chen ve ark., 2020). Anksiyete; kaygı, endişe, korku, iç sıkıntısı ve bunaltı gibi kelimelerle ifade edilebilecek bir duygu durumu olup, bireyin içinde bulunduğu durumu olduğundan daha tehlikeli görme ve algılama eğilimidir (Arslan ve ark., 2011). Anksiyete durumunda görülen belirtiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bilimsel kanıtlar anksiyetenin spor performansı için psikososyal kaynakları ve bireysel koşulları olumsuz etkilediğini yaygın bir şekilde göstermiş olsa da (González-Hernández ve ark., 2020; Hoover ve ark., 2017) bazı sporcular büyük baskı altında performans gösterebilirken, diğerleri yoğun rekabet ve yüksek düzeyde fizyolojik uyarılma ve psikolojik stresin birleşik ağırlığı altında boğulmaktadır (Sánchez-Sánchez ve ark., 2023). E-spor sporcuları, daha geleneksel sporlarla karşılaştırılabilecek düzeyde yüksek basınçlı ve rekabetçi ortamlarda yarıştıka, E-spor performans ortamında da stresin mevcut olması muhtemeldir. Stres, stresörler sonucunda kişide gelişen tepkiler bütününe ifade etmektedir (Anisman, 2015). Belli bir seviyeye kadar olumlu sonuçlar sağlamakla beraber yüksek seviyelerde deneyimlenen stres; bireylerin hayal kırıklığı yaşamalarına, yetersizlik duygusuna kapılmalarına ve özgüvenin kaybedilmesine neden olabilmektedir (Sunay, 2017).

Sosyal işlevsellik bireyin aktif, üretken ve verimli olması, sosyal ilişkilerini sürdürebilir olması durumudur. Bir diğer anlamıyla sosyal işlevsellik, sosyal çalışmalarını kapsayan, toplumsal ihtiyaçlara cevap veren ve bireyin toplumda var olmasını sağlayan etkidir. Sosyal işlevselliğin amacı bireyin sosyal ve ekonomik çevresi içinde onun kapasite ve eylemleri, istekleri, beklentileri kaynak ve fırsatları arasında bireyi toplumla bütünleştirme ya da elverişli konuma getirmesidir (Turner ve ark., 2023). Bireyin, toplum sisteminin alt bir sistemi olarak mevcut işleyen düzen içerisinde ne kadar uyumlu olduğu, sosyal işlevselliğin en temel göstergesidir. Dolayısıyla bireyin çevresi olarak addedilen yakın arkadaşları, eşi, işi, ailesi ile olan ilişkilerindeki uyum, sosyal işlevselliğe ilişkin fikir veren unsurlardır (Bosc, 1997). Sosyal işlevsellik, daha çok mental sağlık alanında çalışılan bir kavram olsa da eğitimden barınmaya, istihdamdan sosyal uyuma gibi çok daha makro temalar üzerinde de karşılıklı bir etkileşimden söz edilebilen çok faktörlü bir yapıya işaret etmektedir (Bauböck & Tripković, 2017).

Dijital oyunların, bilinçli oynandığı zamanlarda sosyal ve psikolojik birçok faydasının olduğu bilinmektedir. Sosyal anlamda bakıldığında, sanal ortamda bireylerin birbirleriyle iletişim kurabildikleri geniş bir alan olduğundan iletişimin geliştiği, öz güvenin arttığı bir ortam olabilmektedir. Dijital ortamda oyun oynamak, sosyalleşebilmek için önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir. Dijital ortamda oynanan çevrimiçi oyunlar, oyuncuların daha fazlasını başarabilmesini ve kendisiyle gurur duymasını sağlayacak sanal bir ortam hazırlamaktadır (Calado ve ark., 2014). Kontrolsüz ve bilinçsiz dijital oyun oynama ise sosyal

uyumu ve hedefleri olumsuz etkilemede, bireyin akademik, çevre okul ve aile ilişkilerinin bozulmasına zemin hazırlamaktadır (Dinç, 2023). Sonuç olarak E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin önem arz ettiği değerlendirilmiştir. Bu kapsamda araştırmada belirlenen hipotezler aşağıdaki gibidir;

1. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılaşmaktadır.
2. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılaşmaktadır.
3. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılaşmaktadır.
4. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri yaşadıkları yere göre anlamlı farklılaşmaktadır.
5. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri aile yapısına göre anlamlı farklılaşmaktadır.
6. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri E-spor lisans belgesi olup olmamasına göre anlamlı farklılaşmaktadır.
7. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri günlük bilgisayarda oyun oynama sürelerine göre anlamlı farklılaşmaktadır.
8. E-sporcuların psikolojik uyumsuzluk ve sosyal işlevsellik düzeyleri E-spor gelirine göre anlamlı farklılaşmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırmalarda kullanılan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bir araştırmaya dâhil edilen katılımcıların, araştırmaya konu olan olay ya da olguya ilişkin görüşlerinin alındığı tarama modelinde araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya ve mevcut durum var olduğu şekliyle betimlenmeye çalışılmıştır. Tarama modeline uygun bir çalışma gerçekleştirilebilmesi için araştırmanın evreni temsil eden bir örneklem grubu seçilmiş; verilerin toplanmasında kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler Google form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya dâhil olan sporculara gönüllülük onam formu doldurtulmuştur. Araştırmanın modeli tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modeli gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2020).

Evren-Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye E-Spor Federasyonuna kayıtlı lisanslı E-sporcuları, örneklemini ise Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde ve illerinde aktif olarak E-Spor branşında mücadele eden sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Türkçeye uyarlanmış "E-Sporcuların Psikolojik Uyumsuzluk" ve "Sosyal Uyum" ölçekleri ile sporcuların demografik özellikleri belirlemek amacıyla da kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sunulan araştırmanın evrenini ülkemizdeki sporcular örneklemini ise Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yaşayan 14 yaş ve üzeri 305 erkek, 89 kadın olmak üzere toplam 394 E-sporcu ve dijital oyun oynayan gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 193 tanesi Türkiye E-Spor Federasyonu'na (TESFED) bağlı lisanslı E-sporculardan oluşmaktadır. Diğerleri ise amatör E-sporculardır.

Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASS 21): Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını değerlendirmek için Lovibond (1995), tarafından geliştirilen ve daha sonra Brown vd. tarafından 21 maddeye yenilenen dört puanlık bir likert tipi (asla, nadiren, sık sık ve her zaman) değerlendirme aracıdır. Bu ölçek Yılmaz ve arkadaşları (2017), tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin veriler ($\chi^2/SD = 2,84$; REMSEA = 0,051, RMR = 0,036, CFI = 0,98), 21 maddeden oluşan üç faktörlü yapının iyi bir uyum seviyesine sahip olduğunu ve iç tutarlılık katsayısının Cronbach Alpha=0,79 yeterli olduğunu göstermiştir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 21 ila 84 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının yüksek seviyelerini gösterir. Sulubey (2022) tarafından yapılan "E-Sporda ve Sporda Dijital Oyun Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Olarak İncelenmesi" isimli çalışmada Yılmaz ve arkadaşları (2017), tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASS 21) kullanılmıştır.

Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ): Sosyal fonksiyonları ölçmekte kullanılan kendi kendini değerlendirme ölçeği SUKDÖ Bosc ve arkadaşları (1997), aracılığıyla geliştirilmiştir. Akkaya ve arkadaşları (2008), tarafından Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği araştırılmıştır. SUKDÖ, 21-maddeli bir kendi kendini değerlendirme ölçeğidir ve sosyal fonksiyonların dört ana sahasını (İş, boş vakit, aile ve çevre) sorgulamaktadır. 21 maddeden oluşan bu ölçeğin, 1. ve 2. maddelerinden biri meslek durumuna göre yanıtlanır ve her kişi toplam 0-3 aralığında değerlendirilen 20 maddeye cevap verir. Her bir maddenin puanı toplanarak toplam değere ulaşılır. Ölçeğin puan aralığı 0-60 arasındadır. Kişinin normal bir sosyal işlevselliğe sahip olması için en az 35 puan alması gerekli görülmektedir. Kişinin 25 puanın altında bir puan alması durumunda ise, sosyal işlevselliğinde sorun olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmaya katılan kişilerin SUKDO ölçeğinden aldığı toplam puan 0-24 arası ise sorun var, 25-35 arası ise kritik durumda, 36 ve üzeri bir puana sahip ise normal kategorisinde değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevirisi; geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılabilmesi için ölçek sahibi yazarlardan izin alınmasını takiben birbirinden bağımsız olarak İngilizce' ye hâkim 3 çevirmen tarafından Türkçe 'ye çevrilmiştir. Ölçeğin aslında açık uçlu soru şeklindeki 5, 7, 8. ve 9. maddeleri Türkçe yazım kurallarına göre daha

uygun ve anlaşılır olacağı düşünülerek soru işareti ile tamamlanmıştır. Üç çevirmenin ortak uzlaşısı ile oluşturulan ölçeğin son hali farklı sosyokültürel ve sosyoekonomik gruplardan 20 kişiye uygulanmış ve anlaşılabilirliği denenmiştir. Ölçek “sosyal işlevsellik” kaybını ölçerek sayısal veriye dönüştürmeye uygundur. Ayrıca ölçek tüm gönüllü katılımcılar tarafından kolay anlaşılır ve uygulama açısından da basit olarak değerlendirilmiştir (Akkaya ve ark., 2008). Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinin Güvenilirlik analizinde, ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa değeri tüm grup için 0.90, yalnızca depresyon grubu için ise 0,87 olarak elde edilmiştir. Madde-toplam puan korelasyonları tüm grupta 0.22- 0.66, depresyon grubunda ise 0.21-0.59 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğinde korelasyon katsayısı 0,770 ($p=0,70$) üzerinde yer almaktadır.

Araştırma Yayın Etiği

Çalışmanın yapılabilmesi için, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve araştırma 20.06.2022 tarihinde E-70400699-050.02.04-2200183831 numaralı karar ile onaylanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizi süreci aşamalı bir biçimde gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik testlere uygunluğu değerlendirilmiştir. Bu kapsamda verilerin normallik ve homojenlik varsayımı sağlayıp sağlamadığına yönelik birtakım analizler yapılmıştır. Veri setine ait betimsel istatistikler Tablo'1 de sunulmuştur.

Tablo 1. Ölçeklerin normallik dağılımı ve cronbach alfa değerleri

Ölçek	N	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık	α
Sosyal Uyum	395	2.11	,405	-.454	,055	,850
Depresyon	395	,560	,552	1,07	1,09	,851
Stres	395	,611	,635	1,21	1,13	,896
Anksiyete	395	,582	,587	1,21	1,34	,879

Veri setinin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirlemek için basıklık, çarpıklık değerleri incelenmiştir. Basıklık çarpıklık değerlerinin George ve Mallery (2018), göre -2 ile +2 arasında yer alması veri setinin normal dağılıma sahip olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Bu çalışmada ise basıklık ve çarpıklık değerleri -,454 ile +1, 34 arasında değer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak basıklık ve çarpıklık katsayıları değerlendirildiğinde katılımcılardan elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Katılımcılardan elde edilen puanların ortalamaları ile katılımcıların cinsiyetleri arasındaki farkın anlamlılığını saptamak amacıyla bağımsız örneklem için t-testi kullanılmıştır. Ayrıca yaş değişkeni için Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analizler SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamalarının cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, aylık gelir, yaşanılan yer, aile yapısı, kardeş sayısı, E-spor lisans belgesi ve geliri değişkenleri açısından anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile cinsiyetleri arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklemeler için t testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile cinsiyete ilişkin bulgular

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	T	p
Sosyal Uyum	Kadın	89	1,95	,364	4,395	,000
	Erkek	305	2,16	,407		
Depresyon	Kadın	89	,88	,648	6,625	,000
	Erkek	305	,46	,483		
Stres	Kadın	89	1,02	,780	7,357	,000
	Erkek	305	,49	,532		
Anksiyete	Kadın	89	,99	,688	8,172	,000
	Erkek	305	,46	,495		

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir [t = -4,395, p < .05; t = 6,625, p < .05; t = 7,357, p < .05; t = 8,172, p < .05].

Tablo 3. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile yaşa ilişkin bulgular

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Sosyal Uyum	14-18 ^a	85	2,08	,454	3,254	,018	B>D
	19-25 ^b	255	2,14	,389			
	26-33 ^c	44	2,08	,382			
	34-41 ^d	11	1,78	,328			
Stres	14-18 ^a	85	,59	,674	,607	,611	
	19-25 ^b	255	,60	,643			
	26-33 ^c	44	,64	,555			
	34-41 ^d	11	,85	,424			
Anksiyete	14-18 ^a	85	,55	,595	,278	,841	
	19-25 ^b	255	,58	,601			
	26-33 ^c	44	,59	,525			
	34-41 ^d	11	,72	,487			
Depresyon	14-18 ^a	85	,48	,532	1,390	,245	
	19-25 ^b	255	,56	,559			
	26-33 ^c	44	,66	,560			
	34-41 ^d	11	,70	,458			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların sosyal uyum puanlarında gruplar arası anlamlı farklılık olduğu ($F_{3,391} = 3,254$ p > ,05) buna rağmen depresyon, anksiyete, stres boyutlarında gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı gözlenmemiştir ($F_{3,391} = 1,390$, p > ,05; $F_{3,391} = ,278$, p > ,05; $F_{3,391} = ,607$ p > ,05). Farkın bulunduğu alt boyutlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testi sonucuna göre sosyal uyum ölçeğinde yaşı 19-25 olanların puan ortalamalarının ($\bar{X}=2,14$) yaşı 34-41 olanların puan ortalamalarından ($\bar{X}=1,78$) yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile öğrenim düzeyi arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış elde edilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile öğrenim düzeylerine ilişkin bulgular

Ölçek	Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Sosyal Uyum	Lise ^a	100	1,95	,439	8,423	,000	A<C
	Ön Lisans ^b	39	2,08	,345			
	Lisans ^c	203	2,19	,375			
	Lisansüstü ^d	53	2,16	,409			
Stres	Lise ^a	100	,73	,714	4,284	,023	A>C
	Ön Lisans ^b	39	,81	,710			
	Lisans ^c	203	,51	,595			
	Lisansüstü ^d	53	,58	,495			
Anksiyete	Lise ^a	100	,68	,630	4,389	,026	A>C
	Ön Lisans ^b	39	,76	,700			
	Lisans ^c	203	,48	,536			
	Lisansüstü ^d	53	,63	,548			
Depresyon	Lise ^a	100	,57	,586	3,045	,037	B>C
	Ön Lisans ^b	39	,75	,698			
	Lisans ^c	203	,49	,497			
	Lisansüstü ^d	53	,64	,536			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres boyutlarında puan ortalamalarında gruplar arası anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F_{3,391}= 6,982$, $p<.05$; $F_{3,391}= 3,234$, $p<.05$; $F_{3,391}= 3,337$, $p<.05$). Farkın bulunduğu alt boyutlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonucuna göre sosyal uyum ölçeğinde öğrenim durumu lisans olanların puan ortalamalarının ($\bar{X}=2,19$) lise ($\bar{X}=1,95$) ve lisansüstü ($\bar{X}=2,16$) gruplarının puan ortalamalarından yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Depresyon boyutunda öğrenim durumu ön lisans olanların puan ortalamalarının ($\bar{X}=,752$) lisans ($\bar{X}=,494$) gruplarının puan ortalamalarından yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Stres boyutunda öğrenim durumu ön lisans olanların puan ortalamalarının ($\bar{X}=,816$) lise ($\bar{X}=,736$) ve lisans ($\bar{X}=,517$) gruplarının puan ortalamalarından yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Son olarak anksiyete boyutunda öğrenim durumu ön lisans olanların puan ortalamalarının ($\bar{X}=,762$) lise ($\bar{X}=,684$) ve lisans ($\bar{X}=,483$) gruplarının puan ortalamalarından yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile yaşanan yer arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış elde edilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile yaşadıkları yere ilişkin bulgular

Ölçek	Grup	N	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Sosyal Uyum	Köy ^a	10	1,80	,368	11,845	,013 ,000 ,024	A<D B<D C<D
	İlçe ^b	40	1,86	,345			
	İl ^c	63	2,03	,493			
	Büyükşehir ^d	282	2,18	,369			
Stres	Köy ^a	10	,67	,598	11,644	,003 ,000	B>C B>D
	İlçe ^b	40	1,11	,753			
	İl ^c	63	,68	,649			
	Büyükşehir ^d	282	,52	,579			
Anksiyete	Köy ^a	10	,67	,517	9,445	,011 ,000	B>C B>D
	İlçe ^b	40	1,00	,704			
	İl ^c	63	,64	,550			
	Büyükşehir ^d	282	,50	,554			
Depresyon	Köy ^a	10	,54	,493	11,063	,001 ,000	B>C B>D
	İlçe ^b	40	1,00	,662			
	İl ^c	63	,60	,523			
	Büyükşehir ^d	282	,48	,515			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres boyutlarında puan ortalamalarında gruplar arası anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F_{3,391}= 11,845$, $p<.05$; $F_{3,391}= 11,644$, $p<.05$; $F_{3,391}= 9,445$, $p<.05$; $F_{3,391}= 11,063$, $p<.05$). Farkın bulunduğu alt boyutlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonucuna göre sosyal uyum ölçeğinde yaşadığı yer büyükşehir olanların puan ortalamalarının ($\bar{X}=2,18$) il ($\bar{X}=2,03$), ilçe ($\bar{X}=1,86$) ve köy ($\bar{X}=1,80$) gruplarının puan ortalamalarından yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Depresyon, stres ve anksiyete boyutlarında yaşadığı yer ilçe olanların puan ortalamalarının ($\bar{X}=1,00$; $\bar{X}=1,11$; $\bar{X}=1,00$), il ($\bar{X}=,605$; $\bar{X}=,686$; $\bar{X}=,647$) ve büyükşehir ($\bar{X}=,488$; $\bar{X}=,504$; $\bar{X}=,520$) gruplarının puan ortalamalarından yüksek olduğu gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile aile yapısı arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış elde edilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile aile yapısına ilişkin bulgular

Ölçek	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Sosyal Uyum	Çekirdek ^a	320	2,15	,396	8,217	,002	A>B
	Geniş ^b	51	1,95	,425			
	Parçalanmış (boşanmış/vefat...) ^c	24	1,94	,362			
Stres	Çekirdek ^a	320	,54	,599	11,512	,000	A<B
	Geniş ^b	51	,98	,687			
	Parçalanmış (boşanmış/vefat...) ^c	24	,69	,720			
Anksiyete	Çekirdek ^a	320	,52	,543	12,461	,000	A<B
	Geniş ^b	51	,95	,688			
	Parçalanmış (boşanmış/vefat...) ^c	24	,59	,668			
Depresyon	Çekirdek ^a	320	,53	,540	4,398	,010	A<B
	Geniş ^b	51	,77	,574			
	Parçalanmış (boşanmış/vefat...) ^c	24	,50	,588			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres boyutlarında puan ortalamalarında gruplar arası anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F_{2,392}= 8,217$, $p<.05$; $F_{2,392}= 11,512$, $p<.05$; $F_{2,392}= 12,461$, $p<.05$; $F_{2,392}= 4,398$, $p<.05$). Farkın bulunduğu alt boyutlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonucuna göre sosyal uyum ölçeğinde aile yapısı çekirdek olanların ($\bar{X}=2,15$) puan ortalamalarının geniş ($\bar{X}=1,95$) ve parçalanmış ($\bar{X}=1,94$) olanlardan yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Depresyon, stres ve anksiyete alt boyutlarında ise aile yapısı geniş olanların ($\bar{X}=,77$; $\bar{X}=,98$; $\bar{X}=,95$) puan ortalamalarının çekirdek olanlardan ($\bar{X}=,53$; $\bar{X}=,54$; $\bar{X}=,52$) yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile E-spor lisans belgesi olup olmaması ile arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem için t testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile E-spor lisans belgesine ilişkin bulgular

Ölçek	Lisans Bel.	N	\bar{X}	SS	T	p
Sosyal Uyum	Evet	194	2,24	,377	6.103	,000
	Hayır	200	2,00	,398		
Depresyon	Evet	194	,44	,508	5.315	,000
	Hayır	200	,77	,507		
Stres	Evet	194	,44	,509	4.639	,000
	Hayır	199	,71	,698		
Anksiyete	Evet	194	,46	,517	3.244	,001
	Hayır	200	,64	,620		

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile E-spor lisans belgesi arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir [$t = 6,103, p < .05$; $t = -5,315, p < .05$; $t = -4.639, p < .05$; $t = -3,244, p < .05$].

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile oyun oynama süreleri arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış elde edilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile günlük bilgisayarda oyun oynama sürelerine ilişkin bulgular

Ölçek	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Sosyal Uyum	1'den az ^a	96	1,98	,398	5,749	,001	A<D
	1-2 ^b	56	2,06	,394			
	3-4 ^c	48	2,16	,363			
	4 Üzeri ^d	195	2,18	,407			
Stres	1'den az ^a	96	,91	,700	4,918	,006	A>B
	1-2 ^b	56	,57	,656			
	3-4 ^c	48	,48	,595			
	4 Üzeri ^d	195	,50	,55			
Anksiyete	1'den az ^a	96	,89	,631	10,376	,001	A>B
	1-2 ^b	56	,53	,569			
	2-3 ^c	48	,42	,595			
	4 Üzeri ^d	195	,48	,513			
Depresyon	1'den az ^a	96	,73	,512	13,188	,008	A>C
	1-2 ^b	56	,53	,655			
	2-3 ^c	48	,43	,537			
	4 Üzeri ^d	195	,51	,526			

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların sosyal uyum ve anksiyete, stres, depresyon boyutlarında puan ortalamalarında gruplar arası anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F_{3,391} = 5,749, p < .05$; $F_{3,391} = 10,376, p < .05$; $F_{3,391} = 4,918, p < .05$; $F_{3,391} = 13,188, p < .05$). Farkın bulunduğu alt boyutlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testi sonucuna göre sosyal uyum ölçeğinde oyun oynama süresi 4 üzeri olanların ($\bar{X}=2,18$) puan ortalamaları 0-1 olanların ($\bar{X}=1,98$) puan ortalamalarından yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Depresyon, stres ve anksiyete boyutunda oyun oynama süresi 0-1 olanların ($\bar{X}=,739$; $\bar{X}=,912$; $\bar{X}=,892$) puan ortalamaları 1-2 ($\bar{X}=,538$; $\bar{X}=,572$; $\bar{X}=,530$), 2-3 ($\bar{X}=,431$; $\bar{X}=,488$; $\bar{X}=,425$) ve 4 üzeri olanların ($\bar{X}=,510$; $\bar{X}=,504$; $\bar{X}=,482$) puan ortalamalarından yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile E-spor gelirlerinin olup olmaması ile arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklemeler için t testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıdaki Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres puan ortalamaları ile E-spor gelirine ilişkin bulgular

Ölçek	Gelir	N	\bar{X}	SS	T	p
Sosyal Uyum	Evet	172	2,27	,383	7,248	,602
	Hayır	222	1,99	,380		
Depresyon	Evet	172	,46	,520	3,248	,246
	Hayır	222	,64	,564		
Stres	Evet	172	,42	,516	5,306	,001
	Hayır	222	,75	,680		
Anksiyete	Evet	172	,42	,522	4,923	,148
	Hayır	222	,70	,606		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların sosyal uyum, depresyon ve anksiyete puan ortalamaları ile E-spor gelirleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı [$t = 7,248$, $p > .05$; $t = -3,248$, $p > .05$; $t = -4,923$, $p > .05$] ancak stres boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu [$t = -5,306$, $p < .05$] görülmektedir.

Bu farkın kaynağını belirlemek için katılımcıların ortalamaları incelendiğinde E-spor geliri olanların stres puan ortalamalarının $\bar{X} = ,4262$ olduğu buna karşın E-spor geliri olmayanların stres puan ortalamalarının ise $\bar{X} = ,7574$ olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu E-spor geliri olmayanların stres puan ortalamalarının E-spor geliri olanlardan istatistiksel açıdan daha fazla ve anlamlı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Korelasyon analizi

Ölçek	Depresyon	Stres	Anksiyete
Sosyal Uyum	-.407*	-.424*	-.469*
Depresyon		.839*	.848*
Stres	-		.844*
Anksiyete	-	-	

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sosyal uyum, depresyon, stres ve anksiyete değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde sosyal uyumun depresyon ($r = -.407$), stres ($r = -.424$), anksiyete ($r = -.469$) ile aralarında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada sosyal uyum açısından erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha avantajlı oldukları, bunun yanı sıra depresyon, stres ve anksiyete puan ortalamalarının erkek sporcular lehine daha düşük olduğu ve kadın sporculardan anlamlı düzeyde farklılaştıkları tespit edilmiştir. Yıldız ve arkadaşları (2020), araştırmalarında E-spora katılan bireylerin demografik özelliklerinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla E-spora daha fazla katılım sağladıklarını, bunun yanı sıra E-spor oynayan erkek katılımcıların daha heyecanlı oldukları aynı zamanda daha çok zevk aldıklarını ve erkek katılımcıların kadınlara göre daha hırslı oldukları, yenme ve yenilme duygularını daha ön planda tuttıkları rekabete dayalı bir başarıyı daha fazla önemsediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca erkekler kadın katılımcılara oranla internette daha fazla oyun oynamaktadırlar (Karahisar, 2014). Ülkemizin kültürel yapısı dikkate alındığında erkeklerin birçok alanda öncül olmalarının E-spor içinde geçerli olduğu ve kadın sporcuların azlığının da sosyal uyum, depresyon, stres ve anksiyete açısından kadınların dezavantajlı olmalarına yol açtığı düşünülmektedir. Darwin ve arkadaşları (2021), araştırmalarında kadın E-spor katılımcılarının, oyuncu olarak E-spora katıldıkları süre boyunca daha yüksek oranda ayrımcılıkla karşılaştıklarını bildirmişlerdir. Cinsiyet ayrımcılığının kadınların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yükseltebileceği gibi kadınların E-spora katılımlarını engelleyen bir faktör olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmada sosyal uyum, depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamaları ile yaş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Mevcut araştırmada genç bireylerin E-sporunda temsil oranının daha fazla olduğu görülmektedir. Bayraktar ve arkadaşları (2020), günümüzde gençlerin bir kısmı oyun oynayarak veya oyunlarını yayınlayarak hayatlarını kazanmayı düşündüklerini ifade etmişlerdir. Özellikle bu çalışmanın sonucu araştırmamıza katılan genç sporcuların sayısının çok olmasına vurgu yapması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Anlamlı fark olmasa da 34-41 yaş grubundaki bireylerin diğer gruplara oranla hem sosyal uyum düzeyleri düşük hem de depresyon, anksiyete, stres düzeyleri yüksek bulunmuştur. E-spor dijital teknolojinin bir ürünüdür. Her geçen gün yaşlı bireylerin dijital teknolojiyi kullanım oranları artsa da, yaşı büyük olanlar gençler kadar bu teknolojiyi aktif kullanamamaktadırlar. Çünkü gençlere kıyasla dijital teknolojiyi kullanma ve ona entegre olma konusunda farklı yeteneklere, farklı ihtiyaçlara, farklı endişelere sahiptirler.

Araştırmada katılımcıların eğitim düzeyinin sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres boyutlarında farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Sosyal uyum düzeyinde en dezavantajlı grubun lise mezunları olduğu, stres ve anksiyete boyutunda lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki sporcuların lise ve ön lisans sporcularından anlamlı düzeyde farklılaştıkları, depresyon boyutunda ise lisans eğitim düzeyinde olanların ön lisans düzeyindeki sporculardan pozitif yönde anlamlı şekilde ayrıştığı tespit edilmiştir.

Araştırmada katılımcıların yaşadıkları yer ile sosyal uyum ve depresyon, anksiyete, stres boyutları arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Kırsaldan başlayarak büyükşehirlere gidildikçe sporcuların sosyal uyumunun arttığı, büyükşehirde yaşayanların stres, anksiyete ve depresyon düzeylerinin diğer yerleşim yerlerinde yaşayanlara oranla düşük olduğu belirlenmiştir. Metropollere doğru sosyal uyum düzeyinde en dezavantajlı grubun lise

mezunları olduğu, stres ve anksiyete boyutunda lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki sporcuların lise ve ön lisans sporcularından anlamlı düzeyde farklılaştıkları, depresyon boyutunda ise lisans eğitim düzeyinde olanların ön lisans düzeyindeki sporculardan pozitif yönde anlamlı şekilde ayrıştığı tespit edilmiştir. Ayrıca büyükşehirler E-spor kulüplerinin kurulması E-sporcuların yüz yüze gelerek iletişimde olmaları da sosyal uyum düzeylerinin gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir. İnternet ağının gelişmişliğinin oyun esnasında kırsal kesimdeki sporculara oranla büyükşehirlerdeki E-sporculara stres, anksiyete ve depresyon düzeyinde avantaj sağladığı düşünülebilir. Lee ve arkadaşları (2021), araştırmalarına katılan E-spor sporcularının çoğunun genç olduğunu, iyi eğitilmiş olmadığını ve çatışmaları çözmek için yeterli sosyal becerilere sahip olmadığını bildirmişler ve bu durumun psiko- sosyal becerilerin sınırlı gelişmesine neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmada çekirdek aile yapısına sahip sporcuların sosyal uyum düzeylerinin yüksek olduğu, depresyon, anksiyete ve stres puanlarında ise en düşük ortalamalara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk ve arkadaşları (2020), parçalanmış aile yapısına sahip tıp öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ebeveynlerin kaybı ya da ayrılma ve çocuklarını ihmal etme durumları sonucunda çocuklar güvensiz bağlanma stili geliştirmektedirler (Kaçar ve Fatma, 2021). Aile yapısı ne olursa olsun özellikle gerçek dünyadaki sosyal yaşamlarında yalnızlık çeken gençler için E-spor oyunlarına katılmanın kendilerini daha az yalnız hissetmelerine yardımcı olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Martončik ve Lokša, 2016; Ümmet ve Ekşi, 2016). Ayrıca E-spor alanında elde edilebilecek faydalar arasında çok sayıda insanla sosyal etkileşim kurabilme becerisi de yer almaktadır.

Araştırmada E-sporcu lisans belgesine sahip katılımcıların lisansı olmayan oyunculara göre sosyal uyumlarının yüksek, depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Kariyer yolu olarak rekabete dayalı oyun oynamayı seçen E-spor oyuncularının temel özelliklerinin; kendini geliştirme arayışı, toplumda adalet, eşitlik ve saygının önemi ve yüksek benlik saygısı, başarı ve tanınma deneyimine dayandığı, dolayısıyla motivasyonlarının, içsel ve dışsal hedeflerinin ve öğrenme stillerinin profesyonel olma süreçlerinde değiştiği görülmektedir. Daha spesifik olarak, daha yüksek seviyelerde rekabet etmek için E-spor bir iş olarak düşünülmeli, ödüller kazanmak ve ünlü olabilmek için dışsal motivasyonlar sporcuların yönlendirilmesinde araç olarak kullanılmalıdır (Kim ve Thomas, 2015). E-spor sporcuları iyi oynadıklarında kendilerini güvende hissederler, odaklanmış olurlar ve akış durumlarını deneyimlerler. Elit E-spor sporcuları, antrenman modu, sıklığı, yoğunluğu, süresine karşı motivasyonlarının yüksek olduğu ve takım uyumunu artırmak için aktif olarak stratejiler kullandıklarını bildirilmiştir (Poulus ve ark., 2022). Güven, kişisel tutumlar, baskıyla baş etme, motivasyon ve karar verme konularının E-sporun farklı branşlarında mücadele eden tüm oyuncular için büyük önem taşıdığı belgelenmiştir (Nagorsky ve Wiemeyer, 2021). Genel olarak profesyonel ve amatör sporculardan psikolojik becerileri incelendiğinde profesyonel sporcuların hemen hemen her kategoride amatör sporculardan üstün oldukları görülmektedir (Kizar, 2020; Piermattéo ve ark., 2020). Bunun başlıca sebepleri ise profesyonel sporcuların yaptıkları işi meslek olarak görmeleri, kazandıkları para, ün ve yaşam koşullarını sürdürme isteği ve kazanımlarını kaybetmek korkusu gelmektedir. Belirtilen nedenler profesyonel sporcuların yaptıkları işe daha çok bağlamalarına, psikolojik süreçleri doğru yönetmelerine

kendilerine zarar verecek davranışlardan kaçınma eğilimlerinde bulunmalarına katkı sağlayabilir. Ancak gün geçtikçe gelişen ve büyüyen spor endüstrisinden amatör sporcularda küçümsenemeyecek miktarda maddi kazançlar elde etmektedir.

Araştırmada E-sporcuların oyun oynama süresinin kendilerine pozitif katkı sağladığı görülmektedir. Bir meta analiz çalışmasında E-sporun aşırı oynamasının ve rekabetçi doğasının fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açtığı belirtilmiştir. Fiziksel sorunlar arasında göz yorgunluğu, bulanık görme, bel ağrısı, gerilim baş ağrısı, bilek ağrısı, el ağrısı ve oyun oynarken kötü duruş sayılabilir. Psikolojik sorunlar arasında depresyon, kaygı, ilgisizlik, işbirlikçi olmayan tutum, gerginlik, uyku bozuklukları, zihinsel sıkıntı, agresif duygu ve davranışlar, sosyal yaşamda sıkıntı ve duygusal rahatsızlıklar yer aldığı sıralanmıştır. İncelenen çalışmalar sonucunda, uzun saatler boyunca çevrimiçi oyun oynamanın depresyon, sosyal fobi, saplantı-zorlama, kişilerarası duyarlılık, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce, psikotizm, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Palanichamy ve ark., 2020). Farklı bir bakış açısının ele alındığı araştırmalarda ise e spor alanında elde edilebilecek faydalar arasında çok sayıda insanla sosyal etkileşim kurabilme becerisi de yer aldığı, bu etkileşimin sadece fiziksel sporlar gibi geleneksel sporlarda değil, E-spor aracılığıyla da mümkün olduğu ifade edilmektedir (Yusoff ve ark., 2020). E-spor oyuncularının oynadıkları uzun süreli oyunlar anksiyete sorunu yaşamalarında risk unsuru olarak düşünülmektedir. Lee ve Leeson (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre E-spor oyuncularının bilgisayar başında geçirdikleri zamana paralel olarak yaşadıkları anksiyetede artış ya da azalış görülmektedir. Martoncink ve Loksa (2016), tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre de E-spor oyuncularının yaşadıkları sosyal anksiyete düzeylerinde oyun başında geçirdikleri sürenin etkili olduğu ve oyun oynama süreleri arttıkça yaşadıkları sosyal anksiyete düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Ancak sosyal anksiyetenin mi oyun süresini arttırdığı yoksa oyun süresinin mi sosyal anksiyeteyi arttırdığı tartışmalı bir konudur.

Leis ve Lautenbach (2020), genel olarak E-spor oyunlarını rekabet dışı bir şekilde oynamanın, psikofizyolojik parametrelerdeki (oyun oynamadan önce, oyun sırasında ve oyundan sonra) değişikliklerle ilişkili görünmediğini, fakat E-sporu rekabetçi bir şekilde oynamak ile psikofizyolojik stres arasındaki ilişkiye ilişkin alan yazısında karışık sonuçların elde edildiğini belirtmiştir. E-sporda tıpkı geleneksel sporlarda olduğu gibi takım ve bireysel sporlar olarak ayrılmaktadır. Pluhar ve arkadaşları (2019), bireysel spor sporcularının, takım sporu sporcularına göre kaygı ve depresyon bildirme olasılığının daha yüksek olduğunu, organize sporlara katılımın ruh sağlığına faydaları bireysel sporcular ile takım sporcuları arasında farklılık gösterebileceğini bildirmiştir. Çavdar (2022), E-spor oyunlarında “toksik davranışlar” (küfür, saldırganlık, şiddet, oyun içerisinde aldatma, aşağılayıcı ve argo kelimeler kullanma gibi olumsuz özellikler) sergileyen oyuncular ve bu tür davranışlara maruz kalan oyuncularında stres, anksiyete, depresyon, içe kapanma gibi davranışların sıklaşabileceğini bildirmiştir. E-spor oyuncularının kayıt altına alınması ve E-spor federasyonun sporculara psikolojik destekte bulunmasının; E-sporun yayılmasının yanı sıra sporcuların performans gelişimine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın en önemli bulgularından bir tanesi de E-sporcuların sosyal uyum düzeyi ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı yüksek negatif bir korelasyonun

sonucuna ulaşılmasıdır. Diğer bir ifadeyle sporcuların sosyal uyumu arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde azalma olacaktır. Sosyal uyum düzeyinin yüksek olması, benlik gelişimine katkı sağlamaktadır. Benlik gelişiminin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi, sosyal ve duygusal uyumu kolaylaştırırken, problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Wilburn ve Smith 2014). Kowart ve arkadaşlarına (2014) göre; E-sporun tecrit ve yalnızlığı teşvik ettiği yönündeki önyargılar gerçeği yansıtmakta olmayıp aslında sosyal çevrimiçi oyuncular, diğer çevrimiçi oyuncular ve çevrimiçi oyunlara hiç aşına olmayanlar arasında genel arkadaş sayısında hiçbir fark olmadığını bildirmişlerdir. Ayrıca aynı çalışmada dijital oyunların iletişim için iyi bir araç olduğu ve yeni arkadaşlar edinme ve çevrimdışı arkadaşlıkları sürdürme konusunda duygusal olarak hassas bireylere yardımcı olduğu bulunmuştur. Fakat buna karşın Macey ve Hamari'ye (2018) göre; gün boyu E-spor oynayan bir oyuncu toplumsal faaliyetlere katılmadığı ve iletişim kurmadığı için, toplumdaki diğer bireylerden koparak etkileşim eksikliği yaşamaktadır.

Sonuç olarak mevcut araştırmada E-sporcuların sosyal uyum ile psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında yüksek düzeyde negatif ilişki saptanmıştır. Sporcuların sosyal uyum düzeyleri arttıkça psikolojik uyumsuzluğu oluşturan depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde iyileşme görülmüştür. Araştırmanın bulgularından hareketle;

Sporcuların psikolojik sağlığını desteklemek için eğitim programları ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. Bu, hem erkek hem de kadın sporcuların depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini azaltabilir. E-spor ve diğer spor alanlarında cinsiyet eşitliği konusunda farkındalık yaratılmalıdır. Kadın sporcuların daha fazla katılımını teşvik etmek için çeşitli kampanyalar ve etkinlikler düzenlenebilir. E-spor alanında daha adil bir rekabet ortamı yaratmak için cinsiyet ayrımcılığına karşı sıfır tolerans politikaları benimsenmelidir. E-spor temalı bilimsel çalışmalarda spor branşlarına göre ayrıştırma yapılması, örneklem grubunun çoğaltılması, E-sporcuların sportif performansını etkileyen farklı mental sağlık ölçüm araçlarının da kullanılması gelecek çalışmalar için önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı - MK, MO, YB; İstatistik analiz - MK, MO; Makalenin hazırlanması - MK, MO; YB; Verilerin Toplanması - MK tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Atatürk Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

Tarih: 20.06.2022

Sayı/Karar No: E-70400699-050.02.04-2200183831 / 2022/6

KAYNAKLAR

- Akkaya, C., Sarandöl, A., Danacı, A. E., Sivrioğlu, E. Y., Kaya, E., & Kirli, S. (2008). Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği (SUKDÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 292-299.
- Anisman, H. (2015). *Stress and your health: From vulnerability to resilience*. John Wiley & Sons.
- Argan, M., Alper, Ö., & Erkan, A. (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 1-11.
- Arslan B., Arslan A., Kara S., Öngel K., Mungan MT. (2011). Gebelik anksiyete ve depresyonunda risk faktörleri: 452 olguda değerlendirme. *Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi*. 21(2), 79-84. <https://doi.org/10.5222/terh.2011.45398>
- Arvas, İ. (2015). Ulusal ve uluslararası etik kodlar ve yasal düzenlemeler bağlamında dünya'da ve Türkiye'de internet. F. Ustakara (Edt.), *Küreselleşme Ekseninde İktidar ve İletişim, İktidarın iletişimi, iletişimin iktidar etkisi* (s.13-49). T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Bauböck, R., & Tripkovic, M. (Eds.) (2017). *The Integration of migrants and refugees. EUI forum on migration, citizenship, and demography*. European University Institute. <https://doi.org/10.2870/30835>
- Bayraktar, A., Yıldız, Y., & Bayraktar, I. (2020). Do e-athletes move? A Study on physical activity level and body composition in elite e-sports. *Physical education of students*, 24(5), 259-264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0501>
- Bosc, M., Dubini, A., & Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology*, 7(1), 57-70. [https://doi.org/110.1016/s0924-977x\(97\)00420-3](https://doi.org/110.1016/s0924-977x(97)00420-3)
- Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2014). Mom, dad it's only a game! Perceived gambling and gaming behaviors among adolescents and young adults: An Exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 772-794. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9509-y>
- Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z., & Lou, D. (2020). Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A Cross-sectional study. *Brain, Behavior, Immunity*, 88, 36. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.061>
- Çat, A. K. (2019). Digital games and violence. In *Handbook of Research on Children's consumption of digital media* (pp. 258-275). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5733-3.ch018>
- Çavdar, B. (2022). Elektronik Spor Oyunlarındaki Toksik (Zehirli) Davranışlar. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(25), 1-19. <https://doi.org/10.34189/asbd.9.25.001>
- Darvin, L., Vooris, R., & Mahoney, T. (2020). The playing experiences of esports participants: An analysis of treatment discrimination and hostility in esports environments. *Journal of Athlete Development Experience*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.25035/jade.02.01.03>
- Dinç, S. Y. (2023). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının, sosyal uyum ve okula bağlılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 227-238. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1142991>
- George, D., & Mallery, P. (2018). Descriptive statistics. In *IBM SPSS Statistics 25 Step by Step* (pp. 126-134). Routledge.
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>
- Hemenover, S. H., & Bowman, N. D. (2018). Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 42(2), 125-143.
- Horzum, M. B., Ayas, T. & Balta, Ö. Ç. (2016). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Hoover, S. J., Winner, R. K., McCutchan, H., Beaudoin, C. C., Judge, L. W., Jones, L. M., ... & Hoover, D. L. (2017). Mood and performance anxiety in high school basketball players: A pilot study. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 604.
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: Where eSports fit within the definition of "Sport". *Quest*, 69(1), 1-18.

- Kaçar, S., & Fatma, C. (2021). Yetişkin bağlanma stillerinin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkisi. *International Journal of Economics Administrative Social Sciences*, 4(1), 74-98.
- Karahisar, T. (2014). İnternette çocukları bekleyen riskler ve medya okuryazarlığı. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4(4).
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavram ilkeler teknikler* (Vol. 998). A Eğitim Araştırma Danışmanlık Ltd.
- Kari, T., Siutila, M., & Karhulahti, V. M. (2019). An extended study on training and physical exercise in esports. In *Exploring the cognitive, social, cultural, and psychological aspects of gaming and simulations* (pp. 270-292). IGI Global.
- Kim, S. H., & Thomas, M. K. (2015). A Stage theory model of professional video game players in South Korea: The Socio-cultural dimensions of the development of expertise. *Asian Journal of Information Technology*, 14(5), 176-186. <https://doi.org/10.3923/ajit.2015.176-186>
- Kizar, O. (2020). Farklı Spor Dalları İle İlgilenen Sporcuların Depresyon Durumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 75-81.
- Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Gaming your mental health: a narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The Relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447-453. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Lee, B. W., & Leeson, P. R. (2015). Online gaming in the context of social anxiety. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(2), 473. <https://doi.org/10.1037/adb0000070>
- Lee, S., Jang, E., Kim, S., Kim, C., & Suh, S. (2021). A Study on the Psychological Characteristics of Esports Athletes in Korea. *Journal of Korea Game Society*, 21(3), 133-146.
- Leis, O., & Lautenbach, F. (2020). Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review. *Psychology of Sport Exercise*, 51, 101738. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101738>
- Lovibond, S. H. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. *Sydney Psychology Foundation*, 1(1).
- Macey, J., & Hamari, J. (2018). Investigating relationships between video gaming, spectating esports, and gambling. *Computers in Human Behavior*, 80, 344-353. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.027>
- Martin-Niedecken, A. L., & Schättin, A. (2020). Let the body'n'brain games begin: toward innovative training approaches in esports athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 492278. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00138>
- Martončík, M., & Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)? *Computers in Human Behavior*, 56, 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.035>
- Nagorsky, E., & Wiemeyer, J. (2020). The Structure of performance and training in esports. *PloS One*, 15(8), e0237584. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237584>
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The Sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/10413200209339007>
- Öztürk, E. N. Y., Mehmet, U., Yücel, M., Şahin, T. K., & Türker, S. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin Saptanması ve Bu Düzeyleri Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 5(3), 418-429.
- Palanichamy, T., Sharma, M. K., Sahu, M., & Kanchana, D. (2020). Influence of Esports on stress: A Systematic review. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(2), 191. http://doi.org/10.4103/ipi.ipi_195_20
- Piermattéo, A., Lo Monaco, G., Reymond, G., Eyraud, M., & Dany, L. (2020). The meaning of sport and performance among amateur and professional athletes. *International Journal of Sport Exercise Psychology*, 18(4), 472-484. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536160>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science Medicine*, 18(3), 490.

- Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2022). A Qualitative analysis of the perceived determinants of success in elite esports athletes. *Journal of Sports Sciences*, 40(7), 742-753. <http://doi.org/10.1080/02640414.2021.2015916>
- Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023, March). Influence of mindfulness on levels of impulsiveness, moods and pre-competition anxiety in athletes of different sports. *Healthcare* 11(6), 898. MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Sunay, H. (2017). *Spor yönetimi (3. Basım)*. Gazi Kitabevi.
- Toth, A. J., Ramsbottom, N., Constantin, C., Milliet, A., & Campbell, M. J. (2021). The effect of expertise, training and neurostimulation on sensory-motor skill in esports. *Computers in Human Behavior*, 121, 106782. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106782>
- Turner, G. W., Round, R., & Chhetry, D. S. (2023). Teaching social work practice skills: A Collaborative autoethnography identifying key practice skills and modes of delivery in the art of social work practice. *The British Journal of Social Work*, 53(4), 2434-2453. <http://doi.org/10.1093/bjsw/bcac195>
- Uludağlı, N. P. (2017). Psikolojik sağlık açısından yetişkin olma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 263-283. <https://doi.org/10.18863/pgy.285949>
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53. <http://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0008>
- Yıldız, M., Kırtepe, A., & Baydili, K. N. (2020). Lisansli e-spor katılımcıların motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Journal of History School*, 13(47). <http://doi.org/10.29228/Joh.43237>
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (Dass 21) türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Education*, 2(2), 78-91.
- Yusoff, N. H., Tahir, Z., Lyndon, N., Hasan, N. A., & Haiqal, Y. (2020). Wanita dan e-Sukan di Malaysia: Sosialisasi dan stereotaip gender. *Jurnal Komunika*, 36(4), 442-457. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3604-27>
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40(157), 33-45.

