TOJRAS The Online Journal of Recreation and Sports 14(2), 2025
ISSN: 2146-9598 Research Article

E-Spor Oyunları Oynayan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ve Sporda Algılanan Destek Düzeylerinin İncelenmesi

Examining the Mental Well-Being and Perceived Level of Support in Sports Among University Students Who Play E-Sports

*Görkem MENTEŞ [1], Özcan SAYGIN [2]

[1] *Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, TÜRKIYE / grkemmentes@gmail.com / 0000-0001-6661-9226*
[2] *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, TÜRKIYE / ozsaygin@hotmail.com / 0000-0003-0380-586X*

** Corresponding author*

Özet: E-spor, günümüzde dünya genelinde hızla büyüyen bir sektör olup, bireylerin sosyal etkileşimleri ve mental iyi oluşları üzerinde çeşitli etkiler yaratmaktadır. 2024 yılı itibarıyla League of Legends, Dota 2, Counter-Strike, PubG ve Valorant gibi oyunlar en popüler e-spor oyunları arasında yer almakta ve milyonlarca oyuncu tarafından oynanmaktadır. Literatürde, algılanan sosyal destek ile mental sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Ancak, e-sporun bu iki değişken üzerindeki etkisine yönelik çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mental sağlık durumları üzerindeki e-spor etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, e-spor oyunlarının algılanan sosyal destek üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu etkinin mental sağlık üzerindeki sonuçlarını değerlendirmek hedeflenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği", "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu" ve "Sporda Algılanan Erişilebilir Destek Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS programı aracılığıyla betimsel ve korelasyon analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, e-spor ortamlarında algılanan sosyal desteğin, bireylerin mental iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Algılanan sosyal desteğin, e-sporcuların duygusal dayanıklılığını artırmada, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede ve genel mental sağlıklarını iyileştirmede kritik bir rol oynadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma, amatör veya rekreatif olarak e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiye dair önemli bulgular sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: E-spor, mental iyi oluş, algılanan destek, sporda algılanan destek.

Abstract: *Esports has rapidly become a globally expanding industry, influencing individuals' social interactions and mental well-being in various ways. As of 2024, games such as League of Legends, Dota 2, Counter-Strike, PUBG, and Valorant rank among the most popular esports titles, attracting millions of players worldwide. The literature highlights a strong relationship between perceived social support and mental health; however, studies investigating the impact of esports on these two variables remain limited. This study aims to examine the effects of esports on the mental health status of university students. Specifically, it seeks to determine the impact of esports gaming on perceived social support and to assess the implications of this effect on mental well-being. The study employs three data collection instruments: "Perceived Available Support Scale", "Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Short Form) ", and "Perceived Accessible Support in Sport Questionnaire". The collected data were analyzed using the SPSS software through descriptive and correlation analyses. Findings indicate that perceived social support in esports environments has a significant effect on individuals' mental well-being. It was found that perceived social support plays a crucial role in enhancing emotional resilience, improving stress-coping skills, and contributing to overall mental health among esports players. In conclusion, this study provides valuable insights into the relationship between mental well-being and perceived social support among university students engaged in amateur or recreational esports gaming.*

Keywords: *E-sports, mental well-being, perceived support, perceived support in sports.*

Received: 13.01.2025 / Accepted: 07.04.2025 / Published: 30.04.2025

https://doi.org/10.22282/tojras.1618908

Citation: *Menteş, G., & Saygın, Ö. (2025). E-Spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve sporda algılanan destek düzeylerinin incelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 14 (2), 161-168.*

GİRİŞ

E-spor, teknoloji ve bilimin rehberliğinde dijital ortamda bireylerin zihinsel ya da fiziksel yeteneklerini geliştirdiği spor aktiviteleri alanlarını ifade eder (Wagner, 2006). E-spor, oyuncular, organizatörler ve sponsorların yanı sıra izleyicilerin de bulunduğu dijital ortamda, rekabet unsurları içeren ve her oyuna özgü belirli kuralların belirlendiği çeşitli organizasyonların yapıldığı bir spor dalı olarak tanımlanabilir (Yükçü, 2018). Başka bir tanıma göre e-spor, düzenli bir şekilde birbirleriyle rekabet eden bireyler veya takımların lig ya da turnuvayı kazanmak amacıyla mücadele ettiği rekabetçi oyunlardır (Newzoo, 2019). Günümüzde e-spor dendiğinde spor kavramı geçtiği için insanların aklına fiziksel bir uğraş gelmektedir. Ancak Heere (2018) e-sporun sporlaşmanın bir tezahürü olduğundan bahsederken, Møller ve Dimeo (2014) bir aktivitenin spor olarak kabul edilmesi için 4 kriterden bahsetmektedir. Rekabetçi olması, oyun kuralları olması, bir organizasyonu olması ve hakem ile birlikte kuralların uygulanması. Bu iki çalışma e-sporun, ismi spor olsun ya da olmasın profesyonel ve amatör olarak bir rekreatif etkinlik olduğunu göstermektedir. Martin-Niedecken ve Schättin (2020) çalışmalarında e-sporcuları bilişsel sporcular olarak tanımlamaktadır. E-sporculara atfedilen bilişsel sporcu kimliği göz önüne alındığında, amatör ya da profesyonel oldukları gözetilmeksizin e-spor oyunları oynayan kişilerin, geleneksel sporcular üzerine yapılan psiko-motor faktörlerden olan bireylerin algıladıkları sosyal destek açısından incelenebilirliğini göstermektedir. Çünkü geleneksel sporda branşların gerektirdiği bilişsel performansın, e-spor branşlarında da gerekli olduğu düşünülmektedir. Günay ve ark. (Günay ve ark., 2019) yaptıkları çalışmada voleybol sporcularının bilişsel performanslarını inceleyerek geleneksel sporda bilişsel performansın önemini vurgulamışlardır.

Algılanan destek ve algılanan sosyal destek kavramlarını incelediğimizde; algılanan destek ile ilgili literatürde bir çok tanım karşımıza çıkmaktadır. Algılanan destek kavramını anlamamız için bireyin nelerden etkilendiğini incelememiz gerekmektedir. Wethington ve Kessler, (1986) bireyin stresli olaylardan etkilendiği durumlarda önemli olduğunu söylemektedirler. Vinokur ve ark. (1987) bireyin kişiler arası destekleyici etkileşimlerden, görünümden, kaygı durumundan depresyonda olma halinden ve geçici duygusal durumlardan etkilendiğini belirtmişlerdir. Genel olarak, algılanan destek, kişisel uyumdan stresli olaylara, örgütsel ve eğitim ortamlarına kadar çeşitli bağlamlarda kritik bir rol oynar. Genellikle alınan destekten daha etkilidir ve gerçek destek işlemlerinden, kişisel bakış açısından ve örgütsel uygulamalardan etkilenir. Algılanan desteği anlamak ve geliştirmek, ruh sağlığı, iş tatmini ve eğitim deneyimleri açısından daha iyi sonuçlara yol açabilir (Kurtessis ve ark., 2017, Lee ve ark., 2017, Stinglhamber ve ark., 2020). Ayrıca Melrose ve ark. (2015) gerektiğinde alınan destek ile algılanan destek ve mental sağlık arasında güçlü bir ilişki

olduğundan bahsetmektedirler. Freeman ve ark. (2011) sporcularda algılanan destek için duygusal, saygın, bilgilendirici ve somut desteğin kritik boyutlar olduğundan bahsetmişlerdir. Bu durumun sporcularda yüksek öz güven ve azalan tükenmişliğe sebep olacağını vurgulamışlardır.

Algılanan sosyal destek kavramını incelediğimizde ise; Barrera (1986) algılanan sosyal desteğin bireyin güvenilir bir şekilde başkalarına bağlı olmasının bilişsel olarak değerlendirilmesi olarak ortaya çıktığından söz etmiştir. Brown ve ark. (2018) sporcular ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, çevrelerindeki destekçilerinin en önemli kaynaklarının aile ve akranları olduğundan bahsetmişlerdir. Rouquette ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada ise bireylerin hem gözlemleyebildiği hem de algılayabildiği özellikle aile ve ebeveyn desteğinin sporcuların öz saygılarını ve başarılı olma durumlarını olumlu yönde etkilediğinden söz etmişlerdir. Tan ve ark. (2020) ise spor yapmanın, spora katılımın bireylerin arkadaşlarından, ailelerinden ve öğretmenlerinden alabilecekleri sosyal destek algılarını arttırdığını ve ileriye dönük tutumlarını olumlu yönde etkilediğinden bahsetmişlerdir.

Algılanan sosyal destek kavramı bireyin çevresindeki insanlar tarafından ne kadar desteklendiğini hissetmesiyle ilgilenirken, algılanan destek daha geniş bir kapsama sahiptir ve sosyal, psikolojik, duygusal destek unsurlarıyla da ilgilenir. E-spor oyunları oynayan bireyler algılanan sosyal destek boyutunda, ailelerinin tutumundan, takım arkadaşlarından, çevrimiçi topluluklardan, arkadaş gruplarından etkilenirken. Algılanan destek boyutunda ise oyun içindeki başarılarından, motive olma hallerinden, zihinsel dayanıklılık durumlarından daha çok etkilenir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) mental iyi olma halini, kişinin potansiyelini gerçekleştirmesi, normal streslerle başa çıkması, üretken bir şekilde çalışması ve topluma katkıda bulunması olarak tanımlamaktadır (Dow ve Gaffy, 2015, Galderisi ve ark., 2015). E-spor özelinde, Cheng ve ark. (2023) e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencileri üzerinde e-spor oyunları oynamanın yaşam tarzı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. E-spor oyunları oynayan üniversiteli öğrencilerin oynadıkları oyun sürelerinin mental iyi olma durumlarına olumsuz etki ettiğinden bahsederken, sürelerin ayarlanmasının olumlu bir etki oluşturacağından bahsetmektedir. Çalışmamızla benzer doğrultuda olan bu çalışma ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin e-spor oyunları oynamasının mental sağlıkları üzerinde nasıl bir etkisi olduğu sorusunu doğurmaktadır. Fox (1999) fiziksel aktivite yapmanın mental iyi olma durumuna olumlu yönde etki ettiğinden bahsetmektedir. E-sporun mental iyi oluşa olumsuz etkileri vurgulanırken, fiziksel aktivitenin olumlu etkileri belirtilmektedir. Bu durum, e-sporun spor olarak değerlendirilmesine rağmen farklı etkiler göstermesinin incelenmesi gereken bir konu olduğunu göstermektedir. E-spor, son yıllarda giderek tanınan bir spor türü olarak öne çıkmaktadır. E-spor oyunlarıyla büyüyen bireyler, bugün üniversite çağlarına ulaşmışlardır. Bu bağlamda, e-sporu rekreatif etkinlik, amatör düzey ve profesyonel düzeyde icra eden bireylerin çevrelerinden aldıkları sosyal destek ile mental sağlıkları üzerindeki etkilerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu çalışma, literatürde var olan bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışma e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş ve algılanan destek düzeylerinin incelenmesini ve kıyaslanmasını yapan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelinde, nicel değişkenler arasındaki ilişkiler veya etkiler bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılır (Fraenkel ve ark., 2012).

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de e-ospor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin, mental iyi oluş ve algılanan destek düzeylerini incelemektir. E-spor oyunları oynayan bireylerin, bu oyunlar sırasında sosyal çevrelerinden destek alıp almadıkları önemli bir husustur. Çalışma, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ele alarak literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bu bağlamda gençlerin sosyal çevre desteğinin önemini ve gençlerin algıladığı destek düzeyinin nasıl bir etki yarattığını ortaya koyabilir. Sonuç olarak sporcular için farkındalık yaratmayı ve destekleyici stratejiler geliştirmeyi amaçlayabilir.

Araştırma Grubu: Çalışmaya belirlenen e-spor oyunlarından (League of Legends, PUBG: Battlegrounds, Counter Strike 2, Valorant, Dota 2) en az 1 tanesini oynayan üniversite öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Escharts (2024) verilerine göre, belirlenmiş olan oyunlar 2024 yılında dünya genelinde en popüler e-spor oyunları arasında ilk on sıradadır; özellikle dört tanesi ilk beş oyun arasında yer almaktadır. Araştırmaya aktif bir şekilde e-spor oyunları oynayan 18 ile 24 yaş arasındaki lisans öğrencileri dâhil edilmiştir. Bu kriterler, araştırmanın amacına uygun ve yeterli bir katılımcı profili oluşturmak için belirlenmiştir. Araştırmaya 11 farklı fakültede öğrenim gören e-sporcular katılmıştır. Katılımcıların, yaş ortalaması 21,67 (±2,91) ve spor yaşı ortalaması 5,01 (±3,17) bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçekler toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Şahin (1994) ile Aker ve ark. (2005) ölçek çalışmalarında örneklem büyüklüğü belirlenmesinde ölçekte bulunan madde sayısının 5-10 katı alınmasını önermektedirler. Ayrıca örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için G-power analizi yapılmıştır. Bu analizde bağımsız gruplar t-testi seçilmiş, güç 0,90, hata 0,05 ve etki büyüklüğü 0,5 olarak seçildiğinde minimum 140 kişilik bir örneklemin gerektiği belirlenmiştir. Hem G-power analizi hem de Şahin (1994) ile Aker ve ark. (2005) tarafından yapılan öneri göz önüne alındığında çalışmaya en az 155 kişinin katılması hedeflenmiştir ve çalışmaya 179 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği (AEDÖ): Schwarzer ve Schulz (2003) tarafından geliştirilen Berlin Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutudur. Berlin Sosyal Destek Ölçeği Algılanan Elde Edilebilir Destek, Destek Arama, Destek Gereksinimi Gerçek Alınan Destek (sağlayıcı), Gerçek Alınan Destek (alıcı) ve Koruyucu Tampon Ölçeği olmak üzere 6 alt ölçekten oluşmaktadır. AEDÖ Duygusal Sosyal Destek "Gerçekte benden hoşlanan insanlar var." ve Araçsal Sosyal Destek "Daima güvenebileceğim birkaç insan vardır." olmak üzere iki alt

boyuttan oluşmakta ve 8 madde içermektedir. Ölçek hiç uygun değil (1) ile tamamen uygun (4) arasında değişen 4'lü likert türünden yanıtlamayı gerektirmektedir. AEDÖ ölçeğinin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.83 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.84 bulunmuştur.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİOÖ-KF): Tennant ve ark. (2007) tarafından iyi oluşun kapsamlı şekilde anlaşılmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Demirtas ve Baytemir (2019) ölçeğin geçerlik-güvenirliğini almıştır. Ölçek tek boyutlu olup "Gelecek konusunda iyimserim." 7 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipindedir (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman), çalışmada katılımcıların son iki haftadaki yaşantılarının dikkate alması söylenmiştir. Cronbach alfa güvenirlik katsayıları birinci çalışma grubu için 0.86 ikinci çalışma grubu için 0.84 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.85 bulunmuştur.

Sporda Algılanan Erişilebilir Destek Ölçeği (SAEDÖ): Freeman ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik analizleri Şenel ve Sakallı (2024) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4 alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları, Duygusal Destek "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, size konfor ve güvenlik sağlar.", Saygı Desteği "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, olumlu yönleri pekiştirir", Bilgi Desteği "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, size yapıcı eleştirilerde bulunur." ve Maddi Destek "İhtiyaç duyduğunuzda, aileniz ne ölçüde, konsantre olabilmeniz için görevlerinize yardımcı olur." olarak belirlenmiştir. 4'lü Likert tipi kullanılmıştır (1=Hiç, 4= Çok). Ölçekte ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.93 bulunmuştur.

Araştırmanın verileri 2024 - 2025 Eğitim - Öğretim yılı Güz yarıyılında, internette Google form üzerinden hazırlanan veri toplama formları ile çevrim içi olarak ve kampüs içerisinde öğrencilerin bulunduğu ortak alanlarda yüz yüze sorumlu araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 240125 Protokol No ve 118 Karar No ile 26.09.2024 tarihinde onay alınmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırmanın verileri SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı, Kline (2011) tarafından belirtilen basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayılarına göre değerlendirilmiştir. Buna göre, çarpıklık değerinin 3'ten, basıklık değerinin 10'dan fazla olmamasına dikkat edilmiş ve araştırma verileri belirtilen sınırlar arasında kaldığı için verilerin normal dağılım şartını sağladığı kabul edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar ve standart sapma değerleri ile demografik verilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testler kullanılmıştır. Sporcuların mental iyi oluş, algılanan elde edilebilir destek ve sporda algılanan erişilebilir destek düzeyleri spor yaşı açısından bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin büyüklüğünü ve yönünü incelemek için Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Spor yaşına göre algılanan elde edilebilir destek, sporda algılanan erişilebilir destek ve mental iyi oluş arasındaki fark (t testi)

Ölçekler	Spor yaşı	N	Mean±SD	t	df	p
Mental iyi oluş	0-5 yıl	123	3,63±,75	,80	177	,42
	6 ve üzeri	56	3,53±,85			
Algılanan elde edilebilir destek	0-5 yıl	123	3,03±,67	,80	177	,42
	6 ve üzeri	56	2,94±,67			
Sporda algılanan erişilebilir destek	0-5 yıl	123	3,22±,57	-,01	177	,95
	6 ve üzeri	56	3,23±,69			

p<0,05

Tablo 1'de e-spor oyuncularının spor yaşına göre algılanan destek, sporda algılanan erişilebilir destek ve mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması için uygulanan bağımsız gruplar t testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre 0-5 yıl arası e-spora katılan bireylerin algıladıkları destek ve mental iyi oluş düzeyleri ile 6 yıldan fazla e-spora katılan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Algılanan elde edilebilir destek, mental iyi oluş ve sporda algılanan erişilebilir destek ilişkisi

Ölçek ve alt boyutları	Ort.	SS.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Duygusal sosyal destek	2,94	,73	1								
2. Araçsal sosyal destek	3,07	,74	,65**	1							
3. Duygusal destek	3,44	,67	,35**	,33**	1						
4. Saygı destek	3,24	,73	,24**	,23**	,72**	1					
5. Bilgi destek	3,13	,73	,25**	,21**	,54**	,67**	1				
6. Maddi destek	3,08	,80	,28**	,23**	,47**	,61**	,55**	1			
7. Mental iyi oluş	3,60	,78	,45**	,43**	,34**	,32**	,26**	,42**	1		
8. Algılanan elde edilebilir destek	3,00	,67	,90**	,91**	,38**	,25**	,26**	,28**	,49**	1	
9. Sporda algılanan erişilebilir destek	3,22	,61	,33**	,30**	,80**	,89**	,82**	,80**	,40**	,35**	1

Tablo 2'de e-sporcuların algılanan elde edilebilir destek, mental iyi oluş ve sporda algılanan erişilebilir destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon sonuçları yer almaktadır. Buna göre, sporda algılanan erişilebilir destek ile mental iyi oluş (r = 0,40, p<0,05) ve algılanan elde edilebilir destek arasında orta düzeyde (r = 0,35, p<0,05) anlamlı ilişki bulunmuştur. Mental iyi oluş ile algılanan elde edilebilir destek arasındaki ilişkinin de orta

düzeyde (r = 0,49, p<0,05) olduğu belirlenmiştir. Duygusal sosyal destek ile araçsal sosyal destek arasında pozitif ve yüksek bir ilişki bulunmaktadır (r = 0,65, p < 0,01). Duygusal destek ile saygı desteği arasında güçlü ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (r = 0,72, p < 0,01). Bilgi desteği ile saygı desteği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (r = 0,67, p < 0,01). Maddi destek, bilgi desteği (r = 0,55, p < 0,01) ve saygı desteği (r = 0,61, p < 0,01) ile anlamlı pozitif ilişki göstermektedir. Mental iyi oluş, duygusal sosyal destek (r = 0,45, p < 0,01) ve araçsal sosyal destek (r = 0,43, p < 0,01) ile orta düzeyde pozitif bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca, mental iyi oluşun maddi destekle de anlamlı bir ilişkisi vardır (r = 0,42, p < 0,01). Algılanan elde edilebilir destek, duygusal sosyal destek (r = 0,90, p < 0,01) ve araçsal sosyal destek (r = 0,91, p < 0,01) ile oldukça yüksek ilişkiler göstermektedir. Sporda algılanan erişilebilir destek, duygusal destek (r = 0,80, p < 0,01), saygı desteği (r = 0,89, p < 0,01), bilgi desteği (r = 0,82, p < 0,01) ve maddi destek (r = 0,80, p < 0,01) ile yüksek düzeyde ilişkilidir.

Tablo 3. E-sporcularda algılanan elde edilebilir destek ve sporda algılanan erişilebilir desteğin mental iyi oluş üzerindeki etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	B	t	p
WEMİOÖ-KF	AEDÖ	,46	,07	,39 (%95C.I.=0,30-0,61)	5,92	,00
	SAEDÖ	,34	,08	,26 (%95C.I.=0,17-0,51)	4,01	,00
R= 0,55	*R^2=0,30*	*Adj. R^2= 0,29*	*F (2,176)= 38,761,*	*p<0,05*		

Tablo, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarının (WEMİOÖ-KF; Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu) Algılanan Elde Edilebilir Destek (AEDÖ) ve Sporda Algılanan Erişilebilir Destek (SAEDÖ) düzeyleri ile ilişkisini inceleyen regresyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Analizde bağımlı değişken olarak mental iyi oluş, bağımsız değişkenler olarak ise AEDÖ ve SAEDÖ ele alınmıştır.

Algılanan elde edilebilir destek (AEDÖ), mental iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (B = 0,46, SE = 0,07, β = 0,39, p < 0,001). Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β) 0,39 olup, bu durum algılanan elde edilebilir desteğin mental iyi oluş üzerinde orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Güven aralığı (%95 C.I.) 0,30 ile 0,61 arasında olup, tahmin edilen etkinin güvenilir bir aralıkta bulunduğunu belirtir.

Spor alanında erişilebilir destek (SAEDÖ), mental iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (B = 0,34, SE = 0,08, β = 0,26, p < 0,001). Standartlaştırılmış regresyon katsayısı (β) 0,26'dır ve bu, sporda algılanan erişilebilir desteğin mental iyi oluş üzerindeki etkisinin AEDÖ'ye kıyasla daha düşük ancak anlamlı olduğunu gösterir. Güven aralığı (%95 C.I.) 0,17 ile 0,51 arasında olup, bu değişkenin etkisinin de güvenilir olduğunu ifade eder.

Regresyon modeline ilişkin toplam açıklanan varyans oranı R^2 = 0,30, düzeltilmiş açıklanan varyans oranı ise Adj. R^2 = 0,29 olarak hesaplanmıştır. Bu, bağımsız değişkenlerin (AEDÖ ve SAEDÖ) mental iyi oluş üzerindeki toplam varyansın %30'unu açıkladığını göstermektedir. Modelin genel olarak anlamlı olduğunu gösteren F değeri F(2,176) = 38,761, p < 0,05 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, modelde yer alan bağımsız değişkenlerin mental iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını belirtmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, e-sporcuların algıladıkları destek düzeylerinin (hem elde edilebilir hem de mevcut destek) mental iyi oluş üzerinde önemli ve pozitif etkileri bulunmaktadır. AEDÖ, mental iyi oluş üzerinde SAEDÖ'ye kıyasla daha güçlü bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, e-sporcuların destek mekanizmalarına erişim ve bu destekleri algılamalarının mental sağlıklarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Çalışma sonuçları, e-sporcuların psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik destek sistemlerinin önemine vurgu yapmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek türleri (elde edilebilir ve erişilebilir destek) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma bulguları, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin, algıladıkları sosyal destek mekanizmaları ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Algılanan elde edilebilir destek, bireylerin sosyal çevrelerinden alabileceklerini düşündükleri potansiyel destek anlamına gelirken, sporda algılanan erişilebilir destek, daha somut ve doğrudan deneyimlenen destekleri ifade etmektedir. Bulgular, bireylerin mental sağlık ve iyi oluş seviyelerinin, yalnızca fiziksel ya da çevresel faktörlere değil, aynı zamanda sosyal bağlamda hissettikleri güven ve destek algılarına da bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, algılanan elde edilebilir desteğin daha güçlü bir etki göstermesi, bireylerin gelecekte alabileceklerini düşündükleri desteğin, mental iyi oluşlarını belirleyen önemli bir unsur olduğunu işaret etmektedir. Bu durum, e-sporcuların sosyal destek sistemlerine erişimlerinin kolaylaştırılması ve destek algılarının güçlendirilmesi yoluyla mental sağlıklarının iyileştirilebileceğine işaret eder. Dolayısıyla, bulgular, e-sporcuların mental iyi oluşlarını artırmaya yönelik stratejik müdahaleler için hem sosyal hem de çevresel destek yapılarını güçlendirmenin önemini vurgulamaktadır.

Algılanabilir destek ile ilgili birçok çalışma mevcuttur. Seifert ve ark (2014) buz patencilerinin algıladıkları çağlayanları ve performansa etkisi ile ilgili somut bir algıdan bahsederken; Flaherty ve Richman (1989) algılanan sosyal desteğin cinsiyetler arasındaki farkını incelemişlerdir. Ghaith (2002) sınıf sosyal desteğin üniversite öğrencilerinde akademik başarısına olan etkilerini incelemiştir. Zhao ve ark (2013) ebeveynlerin algısı ve desteklerinin çocukların fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini incelemiş ve çocukların fiziksel ağırlıklarının durumuna göre ebeveynlerin algıların ve desteğinin değiştiği ortaya koymuşlardır. Ebeveynlerin algı ve destek konusunda eğitim alabileceklerini öne sürmüştür. Akademik çalışmalardan anlaşıldığı üzere sosyal destekle paralel olan algılanabilir destek, hayatımızın birçok alanında insanların yaşam kalitesine etkisi olan önemli bir unsurdur. Algılanabilir desteğin spor ile ilişkisine bakacak

olursak; Siekańska (2012) sporcuların ailelerinden gelen destek üzerine algısının spor performansını incelemiş ve sporcunun yaptığı branşın seviyesi arttıkça ebeveyn desteğinin arttığından bahsetmiştir. Ancak buna karşın genç sporcuların aile çevresinin, sosyal ve çevresel boyutlarının en erişebilir ve en önemli çevresi olduğundan söz etmiştir. Lubans ve ark (2011). Ergen dönemdeki gençlerin fiziksel aktivitelerini arttırmada okul sporu organizasyonların desteğini incelemişler ve okul sporu organizasyonlarının gençler üzerinde teşvik edici bir destek olduğunu gençlerin keyif alarak fiziksel aktivite düzeylerini arttırdığından bahsetmişlerdir. Ayrıca okul spor organizasyonlarının işleyişini bilen gençlerin daha yüksek bir teşvik edici olduğunu söylemişlerdir. Çalışmalar, algılanan desteğin, bireylerin motivasyonu, performansı ve fiziksel aktiviteye katılımı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, okul spor organizasyonlarının ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmada teşvik edici bir rol oynadığına dair bulgular, benzer bir durumun e-spor için de geçerli olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, amatör düzeyde e-spor organizasyonlarının artması, bireyler için teşvik edici bir unsur oluşturabileceği düşünülebilir ve algılanan destek mekanizmalarından biri olarak değerlendirilebilir. Jõesaar (2012) yaptığı çalışmada antrenörlerden ve sporcuların akranlarından alınan otonomi desteğinin (özerklik gösterebilme desteğinin) motive olabilmelerinde kolaylık sağladığından bahsetmiştir. Jõesaar (2012) çalışmasından yola çıkarak, e-sporun amatör seviyelerinde koçluk gibi bir figür bulunmamasına rağmen, akran desteğinin bireylerin motivasyonu üzerinde önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, akranlar tarafından sağlanan otonomi desteğinin, e-sporcuların bağımsız karar alma süreçlerini destekleyerek motivasyonlarını artırmada etkili olabileceği görülmektedir.

Mental iyi oluş ile ilgili literatürde birçok çalışma mevcuttur. Fox (1999) egzersiz yapmanın anksiyete gibi mental durumlara olumlu bir etkisi olduğundan bahsetmektedir. Windle ve ark. (2010) yaptıkları çalışmada sedanter yaşlı bireylerin fiziksel aktivite yapmasının mental sağlıklarını değiştirdiklerini söylemişlerdir. Çalışmamızda Algılanan elde edilebilir Destek ve Sporda Algılanan Erişilebilir Desteğin mental sağlık üzerinde pozitif katkısı vardır. Guite ve ark. (2006) fiziksel çevrenin mental sağlığa etkisini incelemek amacıyla 2696 yetişkin birey üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiş ve fiziksel çevre faktörlerin mental sağlığa bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Alamdarloo ve ark. (2019) spor yapan kadınların ve sedanter kadınların mental iyi olma hallerini incelemiş ve spor yapmanın mental sağlığa pozitif yönde bir etkisi olduğunu aktarmıştır. Çalışma gösteriyor ki mental sağlığın bir faktörü olumlu ya da olumsuz etkilediği gibi, dış faktörler de mental sağlığı etkilemektedir. Bu durum mental iyi oluşun etkileyen ve etkilenen bir durum olduğunu göstermektedir. Mental sağlık ve algılanan, sosyal desteği incelediğimizde, mental iyi oluş, algılanan elde edilebilir destek, sporda algılanan erişilebilir destek kavramlarının birbirleriyle orta düzeyde ilişkileri olduğu ve birbirlerinden etkilendikleri gözlemlenmektedir. Carson ve ark. (2019) antrenörlerin mental sağlıkları üzerine yaptıkları çalışmada antrenörlerin mental sağlıklarının iyi olmasının sorumluluklarını yerine getirmede olumlu bir etkiye sahip olacağını ve mesleklerini yapabilme yeteneklerini arttıracağından bahsetmişlerdir. Ayrıca için içinde bulundukları organizasyon tarafından desteklenmelerinin antrenörlerin mental iyi oluşlarını etkileyeceğini söylemişlerdir. Bu durum çalışmamızda bahsettiğimiz algılanabilir elde edilebilir destek ve sporda algılanan erişilebilir desteğin mental iyi oluş üzerinden etkisi olduğunu göstermektedir. Bean ve ark. (2021) rekabetçi genç sporcuların spor programlarının dahi mental iyi oluşlarına olumlu bir etkisi olduğundan bahsetmektedir. Thompson ve Schary (2021) sporcuların iyi olma halleri ile ilgili yaptığı çalışmada sporcuların iyi olma hallerinin performanslarına çok önemli bir etkisi olduğundan bahsetmiştir. Yukarıda verilen literatür bilgileri doğrultusunda, e-sporcuların mental iyi oluşlarının algılanan destekle ilişkili olması, sporun doğası ve sosyal etkileşim düzeyi ile açıklanabilir. Geleneksel sporlarda olduğu gibi, e-sporcuların da sosyal destek mekanizmalarına erişiminin mental sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği görülmektedir. Çalışmamızda, e-spor oyunları oynayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşlarının, algıladıkları ve elde edebildikleri sosyal desteğe bağlı olarak olumlu yönde değişim gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu durum, e-sporun doğasından kaynaklanan bireyselliğe ve sosyal izolasyona rağmen, oyuncuların takım arkadaşları, çevrimiçi topluluklar veya arkadaş grupları aracılığıyla sosyal destek mekanizmalarına erişim sağlayabilmelerine bağlı olabilir. Aynı zamanda, geleneksel sporlardan farklı olarak, e-sporda antrenör veya resmi destekleyici yapıların eksikliği, akran desteğini daha kritik hale getirebilir. Bu bağlamda, e-sporcuların sosyal destek mekanizmalarına erişiminin, onların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak mental iyi oluşlarını desteklediği söylenebilir.

Sporda algılanan erişilebilir destek ile mental iyi oluş arasındaki ilişki, çok boyutlu bir konu olup son yıllarda hem geleneksel sporcular hem de e-sporcular bağlamında giderek artan bir ilgi görmüştür. Algılanan destek, antrenörler, takım arkadaşları ve aileden gelen duygusal, bilgilendirici ve somut yardımları kapsar ve sporcuların mental sağlık sonuçlarını iyileştirmede kritik bir rol oynar. Bu tartışma, mevcut literatürü sentezleyerek, sporcularda mental iyi oluşu desteklemek açısından algılanan desteğin önemini ve e-sporcuların karşılaştığı zorluklara odaklanmaktadır. Araştırmalar, daha yüksek düzeyde sosyal destek algılayan sporcuların daha iyi mental sağlık sonuçları bildirdiğini göstermektedir. Örneğin, Lundqvist ve ark. (2023), psikolojik güvenlik algısının, antrenörlerden ve takım arkadaşlarından alınan duygusal ve bilgilendirici destekle birlikte, yüksek performanslı spor deneyimlerinde mental sağlığı korumak için hayati önem taşıdığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Eather ve ark. (2023), takım sporlarına katılımın, katılmayanlara kıyasla daha yüksek mental sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğunu belirterek, sporlardaki sosyal bağların önemine dikkat çekmektedir. Bu durum, izolasyon riski taşıyan e-sporcular için daha da önemlidir; çünkü sporun doğası gereği sosyal destek, onların mental sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Spor ortamlarındaki destek dinamikleri, sporcuların başa çıkma mekanizmalarını ve dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Hagiwara ve ark. (2021), takım arkadaşlarından alınan sosyal desteğin, üniversite sporcuları arasında depresyon ve çaresizlik duyguları ile negatif bir

ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, güçlü takım ilişkilerinin mental sağlık zorluklarına karşı bir tampon görevi görebileceğini ve bu kavramın, takım çalışması ve iş birliğinin başarının anahtarı olduğu e-sporlarda da geçerli olduğunu göstermektedir. E-spor bağlamında, oyuncuların yoğun rekabet ve performans baskıları ile karşı karşıya olduğu durumlarda, takım arkadaşlarından ve çevresinden algılanan desteğin rolü, stresi azaltmada ve genel iyilik halini artırmada hayati bir öneme sahiptir.

Algılanan desteğin etkisi, sadece anlık duygusal faydalarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sporcuların performanslarını ve sporun gerektirdiği taleplerle başa çıkma yeteneklerini de etkiler. Edwards (2023) mental sağlık semptomlarının performansı olumsuz etkileyebileceğini ve bunun, mental sağlık sorunlarını daha da kötüleştiren bir geri bildirim döngüsü yarattığını tartışmaktadır. Yüksek zihinsel taleplerin bulunduğu e-sporlarda, destek kültürünün oluşturulması hem performans sonuçlarını iyileştirebilir hem de mental sağlıkta iyileşmelere yol açabilir.

Algılanan desteğin önemi, genç sporcuların deneyimlerinde de yankı bulmaktadır. Marsters ve Tiatia-Seath (2019) duygusal iyi oluşun, aile ve akranlardan alınan destekle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu, mental sağlığın farklı destek sistemlerinin birbirine bağlılığını vurgulayan bütüncül bir perspektif sunar ve hem geleneksel sporcular hem de e-sporcular için önemlidir. E-sporcuların karşılaştığı sosyal izolasyon, oyun topluluklarında mental sağlıkla ilgili damgalanma gibi benzersiz zorluklar, onların mental iyi oluşlarını sağlamak için hedefe yönelik destek stratejilerinin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

Sonuç

Sonuç olarak, bu çalışma, spor ortamlarında algılanan desteğin, sporcuların mental iyi oluşları üzerindeki etkisini ele almış ve bu ilişkinin e-sporcular için de geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, algılanan sosyal desteğin, sporcuların duygusal dayanıklılığını artırmada, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede ve genel mental sağlıklarını iyileştirmede kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle, e-sporcuların, sporun doğasından kaynaklanan sosyal izolasyon riskine karşı daha duyarlı olduğu ve bu nedenle sosyal destek sistemlerinin mental iyi oluşlarını korumada ve güçlendirmede daha belirgin bir önem taşıdığı anlaşılmıştır.

E-sporcuların sosyal izolasyonunu azaltmaya yönelik yapılandırılmış sosyal destek programları geliştirilebilir. Bu programlar, takım içi etkileşimlerin artırılmasını ve aile ile sporcular arasındaki ilişkilerin güçlendirilmesini hedefleyebilir. Ayrıca oyun topluluklarında mental sağlık ile e-spor kendilerini değersiz hissetmelerini azaltmak ve destek arama davranışlarını teşvik etmek için farkındalık kampanyaları düzenleyebilir. E-sporcuların uzun süreli ekran kullanımı ve fiziksel hareketsizlik gibi risk faktörlerinden korunması için fiziksel aktiviteye teşvik eden ve sosyal etkileşimleri artıran düzenlemeler yapılabileceği önerilmektedir.

Etik Metni: *Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 26.09.2024 tarihli ve 118 karar numarası ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.*

Çıkar Çatışması: *Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.*

Yazar Katkı Oranı: *Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.*

Kaynaklar

Aker, S., Dündar, C., & Pekşen, Y. (2005). Ölçme araçlarında iki yaşamsal kavram: Geçerlik ve güvenirlik: Derleme. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, *22*(1), 50-60.

Alamdarloo, G. H., Shojaee, S., Asadmanesh, E., Sheikhani Shahin, H., Rangani, A., & Negahdarifard, S. (2019). A comparison of psychological well-being in athlete and non-athlete women. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, *11*(2), 11.

Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, *14*(4), 413-445.

Bean, C., McFadden, T., Fortier, M., & Forneris, T. (2021). Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being in competitive youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *19*(2), 246-264.

Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *36*, 71-80.

Carson, F., Malakellis, M., Walsh, J., Main, L. C., & Kremer, P. (2019). Examining the mental well-being of Australian sport coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(23), 4601.

Cheng, M., Chen, L., Pan, Q., Gao, Y., & Li, J. (2023). E− sports playing and its relation to lifestyle behaviors and psychological well-being: A large-scale study of collegiate e-sports players in China. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *51*, 101731.

Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği kisa formu'nun Türkçe'ye uyarlanmasi: Geçerlik ve güvenirlik çalişmasi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(70), 689-701.

Dow, B., & Gaffy, E. (2015). Mental health and well-being in older people. *Australasian Journal on Ageing*, *34*(4).

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport'conceptual model. *Systematic Reviews*, *12*(1), 102.

Edwards, C. D. (2023). Mental health considerations for athlete removal from play and return to play planning. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*.

Flaherty, J., & Richman, J. (1989). Gender differences in the perception and utilization of social support: Theoretical perspectives and an empirical test. *Social Science & Medicine*, *28*(12), 1221-1228.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, *2*(3a), 411-418.

Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education 10th ed*. McGraw-Hill Education.

Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(1), 54-74.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, *14*(2), 231.

Ghaith, G. M. (2002). The relationship between cooperative learning, perception of social support, and academic achievement. *System*, *30*(3), 263-273.

Guite, H. F., Clark, C., & Ackrill, G. (2006). The impact of the physical and urban environment on mental well-being. *Public Health*, *120*(12), 1117-1126.

Günay, A. R., Ceylan, H. I., Çolakoğolu, F. F., & Saygın, Ö. (2019). Comparison of coinciding anticipation timing and reaction time performances of adolescent female volleyball players in different playing positions. *The Sport Journal*, *36*, 1-12.

Hagiwara, G., Tsunokawa, T., Iwatsuki, T., Shimozono, H., & Kawazura, T. (2021). Relationships among student-athletes' identity, mental health, and social support in Japanese student-athletes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(13), 7032.

Heere, B. (2018). Embracing the sportification of society: Defining e-sports through a polymorphic view on sport. *Sport Management Review*, *21*(1), 21-24.

Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(3), 257-262.

Kapıkıran, Ş., & Kapıkıran, N. A. (2010). The validity and reliability of the Perceived Available Support Scale. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, *43*(2), 51-74.

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.

Kurtessis, J. N., Eisenberger, R., Ford, M. T., Buffardi, L. C., Stewart, K. A., & Adis, C. S. (2017). Perceived organizational support: A meta-analytic evaluation of organizational support theory. *Journal of Management*, *43*(6), 1854-1884.

Lee, S. J., Srinivasan, S., Trail, T., Lewis, D., & Lopez, S. (2011). Examining the relationship among student perception of support, course satisfaction, and learning outcomes in online learning. *The Internet and Higher Education*, *14*(3), 158-163.

Lubans, D. R., Morgan, P. J., & McCormack, A. (2011). Adolescents and school sport: The relationship between beliefs, social support and physical self-perception. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *16*(3), 237-250.

Lundqvist, C., Schary, D. P., Eklöf, E., Zand, S., & Jacobsson, J. (2023). Elite lean athletes at sports high schools face multiple risks for mental health concerns and are in need of psychosocial support. *Plos one*, *18*(4), e0284725.

Marsters, C., & Tiatia-Seath, J. (2019). Young Pacific male rugby players' perceptions and experiences of mental wellbeing. *Sports*, *7*(4), 83.

Martin-Niedecken, A. L., & Schättin, A. (2020). Let the body'n'brain games begin: toward innovative training approaches in esports athletes. *Frontiers İn Psychology*, *11*, 138.

Melrose, K. L., Brown, G. D., & Wood, A. M. (2015). When is received social support related to perceived support and well-being? When it is needed. *Personality and İndividual Differences*, *77*, 97-105.

Møller, V., & Dimeo, P. (2014). Anti-doping–the end of sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, *6*(2), 259-272.

Rouquette, O. Y., Knight, C. J., Lovett, V. E., & Heuzé, J. P. (2021). Effect of parent responsiveness on young athletes' self-perceptions and thriving: An exploratory study in a Belgian French-Community. *Psychology of Sport and Exercise*, *52*, 101801.

Schwarzer, R., & Schulz, U. (2003). Soziale unterstützung bei der krankheitsbewältigung: Die berliner social support skalen (BSSS). *Diagnostica*, *49*(2), 73-82.

Seifert, L., Wattebled, L., Herault, R., Poizat, G., Adé, D., Gal-Petitfaux, N., & Davids, K. (2014). Neurobiological degeneracy and affordance perception support functional intra-individual variability of inter-limb coordination during ice climbing. *PloS one*, *9*(2), e89865.

Siekańska, M. (2012). Athletes' perception of parental support and its influence on sports accomplishments–a retrospective study. *Human Movement*, *13*(4), 380-387.

Stinglhamber, F., & Caesens, G. (2020). Perceived organizational support. In *Essentials of Job Attitudes and Other Workplace Psychological Constructs* (pp. 71-98). Routledge.

Şahin, N. (1994). Psikoloji araştırmalarında ölçek kullanımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, *9*(33), 19-26.

Şenel, E., & Sakallı, D. (2024). The Psychometric Properties of the Perceived Available Support in Sport Questionnaire: Validity and Reliability of the Turkish Version. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *15*(2), 349-365.

Tan, M., Yaşın, İ., Çolakoğlu, F., & Şahin, M. (2020). The effect of sport on perceived social support andfuture attitudes. *African Educational Research Journal*, *8*(4).

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, *5*, 1-13.

Thompson, B. A., & Schary, D. P. (2021). Well-being therapy: An approach to increase athlete well-being and performance. *Journal of Sport Psychology in Action*, *12*(1), 1-10.

Vinokur, A., Schul, Y., & Caplan, R. D. (1987). Determinants of perceived social support: interpersonal transactions, personal outlook, and transient affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(6), 1137.

Wagner, M. G. (2006). On the Scientific Relevance of Esports. *In International Conference on Internet Computing* (pp. 437-442).

Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social behavior*, 78-89.

Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health*, *14*(6), 652-669.

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

Zhao, J., Gao, Z., & Settles, B. H. (2013). Determinants of parental perception and support on youth physical activity. *Family & Community Health*, *36*(1), 77-88.

Escharts. (2024) 2024 Yılında Dünyada En Popüler Ilk 10 E-Spor Oyunu. https://escharts.com/top-games?order=peak [Erişim Tarihi: 16.09.2024].

Newzoo (2019). Indusrty First Report: The Evolution of The Esports Ecosystem . https://newzoo.com/insights/articles/industry-first-report-evolution-esports-ecosystem/ [Erişim Tarihi: 30.09.2024].

EXTENDED ABSTRACT

Aim of the Study

This study aims to comprehensively examine the effects of e-sports on the mental health status of university students. As a rapidly growing phenomenon with a large and diverse audience, e-sports has become a significant part of the digital entertainment world, especially among young adults. The popularity of e-sports stems from its competitive nature, accessibility, and the sense of community it fosters among players. This study seeks to understand and evaluate the potential positive or negative effects of e-sports on mental health. The research specifically focuses on leading e-sports games, such as *League of Legends*, *Dota 2*, *Counter-Strike*, *PUBG*, and *Valorant*. As of 2024, these games are ranked among the top ten globally, with four of them ranking in the top five. Their widespread popularity makes them ideal subjects for examining their effects on mental health.

Research Problems

This study examines the impact of e-sports participation on university students' perceived levels of social support and investigates the implications of these effects on mental health. It explores how e-sports participation affects players' perceptions of social support and the mental health consequences of these changes. Additionally, the study investigates whether e-sports participation strengthens or weakens social bonds in a virtual environment, unlike traditional sports. By addressing these topics, the research aims to contribute to the literature by shedding light on the relationship between e-sports and mental health.

Literature Review

Social support is widely recognized as a crucial factor for coping with life challenges, enhancing emotional resilience, and promoting overall well-being. Literature consistently emphasizes the protective role of social support in improving mental health outcomes. Traditional sports, which involve physical interaction and face-to-face communication, are known to foster strong social support networks. However, the role of social support in the e-sports context remains underexplored. E-sports take place primarily in virtual environments, raising questions about whether these digital interactions can similarly provide social support. This study examines how e-sports participation influences players' perceptions of social support and its broader implications for mental health.

Methodology

The study utilized three measurement tools to assess university students' e-sports habits, perceptions of social support, and mental health: the Perceived Available Support Scale, the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Short Form), and the Perceived Available Support in Sports Scale. These tools were selected to evaluate students' e-sports participation, their perception of social support, and their mental health status. Data were collected using structured surveys to ensure consistency and reliability. The data analysis was performed using SPSS software, and descriptive and correlation analyses were conducted to examine the relationships between e-sports participation, perceived social support, and mental health.

Results and Evaluation

The findings indicate that e-sports significantly affects the perceived levels of social support and mental health of university students participating in e-sports at an amateur or recreational level. Perceived social support was found to enhance emotional resilience, stress management skills, and overall mental well-being. Furthermore, the study suggests that social bonds in the virtual environment of e-sports are not diminished; rather, they are redefined and strengthened. The results emphasize the importance of creating supportive and inclusive e-sports environments to maximize these benefits. The study highlights that social support mechanisms within e-sports can contribute to individual and social well-being. The findings also underscore the need for further research in this area to explore the full extent of e-sports' impact on mental health.