



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**10-13 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKRAN ZORBALIĞI İLE
ALGILANAN STRESİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşenur SARIKAYA

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI

TOKAT- 2025

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI danışmanlığında hazırlamış olduğum “10-13 Yaş Arası Çocuklarda Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Akran Zorbalığı ile Algılanan Stresin Aracı Rolü” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Ayşenur SARIKAYA



JÜRİ KABUL VE ONAY



ÖNSÖZ

Akademik hayatımın her aşamasında bilgi ve tecrübesi ile yoluma ışık tutan, güçlü duruşu ve hayata bakış açısıyla her zaman örnek almaya çabaladığım, yapamam dediğim çoğu konuda bana olan güveni ile kendime güvenmemi sağlayan, beni sadece akademiye değil edindirdiği becerilerle hayata hazırlayan eğitim hayatımdaki en büyük şansım kıymetli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI'ya gösterdiği anlayış, değer ve hissettirdiği gönülden sevgisi için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer alarak fikir ve önerileriyle desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Ragıp Ümit YALÇIN ve Dr. Öğr. Üyesi Şefika ERDEM'e tezime kattıkları kıymetli bilgiler için teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca akademik tecrübesi, bitmeyen enerjisi, bilgi birikimi ve samimiyetiyle hiçbir sorumu karşılıksız bırakmayan değerli hocam Prof. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI'ya güler yüzü, anlayışı, öğreticiliği ve tezime sunduğu değerli katkıları için teşekkür ederim.

Lisans ve Yüksek lisans eğitimim boyunca bana kattıkları kıymetli bilgiler için Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nın değerli hocalarına teşekkürlerimi sunarım.

Varlıkları ile hayatımı güzelleştiren en değerlim aileme hiçbir teşekkürün yeterli olmayacağını farkındayım. Hayatım boyunca kızları olmaktan gurur duyduğum, okuma sevgisini bana aşılayan canım annem Yüksel SARIKAYA'ya ve hayattaki çalışkanlığını örnek aldığım sevgili babam Hasan SARIKAYA'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu yorucu ve uzun süreçte en güzel destekçilerim olan ablalarım Merve SARIKAYA ve Çağla SARIKAYA'ya, tüm sene özgürlük alanını kısıtladığım hâlde bana eşlik eden kardeşim Hakan SARIKAYA'ya teşekkür ederim.

ÖZET

10-13 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKRAN ZORBALIĞI İLE ALGILANAN STRESİN ARACI ROLÜ

Sarıkaya, Ayşenur

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi. Neslihan Çıkrıkçı

Şubat 2025, xi + 81sayfa

Bu araştırmanın amacı, 10-13 yaş arası çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide akran zorbalığı ile algılanan stresin aracı rolünü incelemektir. Araştırma amaçlar doğrultusunda nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın çalışma grubunu 2023-2024 yılında Orta Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir ilde çeşitli ortaokullarda öğrenimine devam eden 690 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ), Ortaokul Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği, Akran Zorbalığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılardan toplanan veriler ile değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Aracılık analizinde ise Process Macro Model 6 uygulaması kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlık ile internet oyun bağımlılığı, algılanan stres ve akran zorbalığı arasında negatif yönde; algılanan stres ile akran zorbalığı arasında negatif yönde; algılanan stres ile internet oyun bağımlılığı pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Akran zorbalığı ile internet oyun bağımlılığı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracılık analizine göre ergenlerde psikolojik sağlamlığın algılanan stres ve akran zorbalığı aracılığı ile internet oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, İnternet Oyun Bağımlılığı, Algılanan Stres, Akran Zorbalığı

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF PEER BULLYING AND PERCEIVED STRESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAMING ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN CHILDREN AGED 10-13 YEARS

Sarıkaya, Ayşenur

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling Department

Advisor: Asst. Prof. Dr. Neslihan Çıkrıkçı

February 2025, xi + 81 pages

The aim of this study is to examine the mediating role of peer bullying and perceived stress in the relationship between digital game addiction and psychological resilience in children aged 10-13 years. The research was carried out in a relational design based on a quantitative research approach in line with the objectives. The study group of the study consists of 690 secondary school students who continue their education in various secondary schools in a province located in the Central Black Sea Region in 2023-2024. Data were collected using the Child and Adolescent Psychological Resilience Scale, Digital Game Addiction Scale for Children (DGADAS), Perceived Stress Scale for Secondary School Students, Peer Bullying Scale and Personal Information Form. The relationships between the data collected from the participants and the variables were determined using the Pearson Product Moment Correlation Coefficient technique. Process Macro Model 6 application was used in mediation analysis. As a result of the analyses, psychological resilience and internet game addiction, perceived stress and peer bullying are negatively related; perceived stress and peer bullying are negatively related; perceived stress and internet game addiction are positively related. Significant positive relationships were found between peer bullying and internet game addiction. According to the mediation analysis, it was found that the effect of psychological resilience on internet game addiction through perceived stress and peer bullying was significant.

Keywords: İnternet Gaming Disorder, Peer Bullying, Perceived Stress, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem	1
Amaç	4
Önem.....	4
Sayıtlar	5
Sınırlılıklar	5
Tanımlar	6
BÖLÜM II	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
Dijital Oyun Bağımlılığı	7
İnternet Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri	8
Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Kuramsal Modeller.....	9
Dong ve Potenza'nın Modeli	9
Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli.....	10
Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar	10
Akran Zorbalığı.....	13
Akran Zorbalığına Yönelik Kuramsal Modeller	13
Öz Belirleme Kuramı.....	14
Bağlanma Kuramı	14
Sosyal Öğrenme Kuramı.....	15
Engellenme ve Saldırganlık Kuramı.....	15
Ahlaki Gelişim Kuramı.....	16
Ekolojik Sistemler Kuramı	16
Akran Zorbalığı Türleri	17
Zorbalık Statüleri ve Özellikleri.....	18

Zorba Öğrencilerin Özellikleri	18
Kurban Öğrencilerin Özellikleri	18
Zorba-Kurban Öğrencilerin Özellikleri	19
Seyirci Öğrencilerin Özellikleri.....	19
Akran Zorbalığı İle İlgili Araştırmalar	19
Algılanan Stres	21
Stres ve Algılanan Stresin Tanımı.....	21
Stres Nedenleri	22
Strese Yönelik Kuramsal Modeller	23
Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı	23
Öğrenme Kuramı	23
Bilişsel- Transaksiyonel (Etkileşimsel) Kuram	24
Stres İle Başa Çıkma Tarzları.....	24
Problem Odaklı Başa Çıkma	25
Duygu Odaklı Başa Çıkma	25
Algılanan Stres İle İlgili Araştırmalar	25
Psikolojik Sağlamlık	26
Psikolojik Sağlamlığın Betimlenmesi	27
Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Kuramsal Modeller.....	28
Henderson ve Milstein’ın Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli.....	29
Benson “Özellikler Kazandırma” Psikolojik Sağlamlık Kuramı	29
Süreklilik Kuramı	30
Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	30
Risk Faktörleri.....	31
Kişisel Risk Faktörleri	31
Ailesel Risk Faktörleri.....	31
Çevresel Risk Faktörleri	31
Koruyucu Faktörler	31
Kalıtımsal-Biyolojik Faktörler (İçsel Faktörler).....	32
Dışsal Faktörler.....	32
Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar	32
BÖLÜM III.....	34
YÖNTEM	34
Araştırma Modeli	34

Çalışma Grubu	34
Veri Toplama Araçları	36
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	36
Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ)	36
Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Stres Ölçeği	37
Akran Zorbalığı Ölçeği	37
Kişisel Bilgi Formu	37
Veri Toplama Süreci	37
BÖLÜM IV	39
BULGULAR.....	39
Değişkenler Arasındaki İlişkiler	39
Aracılık Analizi.....	39
BÖLÜM V	42
TARTIŞMA	42
Psikolojik Sağlamlık ve İnternet Oyun Bağımlılığı	42
Algılanan Stres ve İnternet Oyun Bağımlılığı.....	44
Psikolojik Sağlamlık ve Akran Zorbalığı.....	45
Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Stres.....	46
Algılanan Stres ve Akran Zorbalığı	47
Psikolojik Sağlamlık ve İnternet Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Akran Zorbalığının Aracı Rolü	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	50
Sonuçlar	50
Öneriler	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER.....	74
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	74
EK 2. Akran Zorbalığı Ölçeği.....	75
Ek 3. Akran Zorbalığı Ölçeği Kullanım İzni	76
Ek 4. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni	77
EK 5. Ortaokul Öğrencileri İçin Stres Ölçeği Kullanım İzni.....	78
EK 6. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni	79
Ek 7. Veri Toplama Uygulama İzni	80
EK 8. Özgeçmiş	81

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	35
Tablo 2. Değişkenler arası ilişkiler.....	39
Tablo 3. Aracılık Modeline İlişkin Parametre Tahminleri.....	40
Tablo 4. Standartlaştırılmış Dolaylı Etkiler.....	40



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. İnternet Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Akran Zorbalığının Sıralı Aracılığı.....	41
--	----



KISALTMALAR

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu
ICD-11: Uluslararası Hastalık Sınıflamasının 11. Revizyonu
APA: Amerikan Psikoloji Birliği
DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
TDK: Türk Dil Kurumu
TNSA: Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
PS: Psikolojik Sağlamlık
İOB: İnternet Oyun Bağımlılığı
AS: Algılanan Stres
AZ: Akran Zorbalığı
RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation
CFI: Comparative Fit Indices
GFI: Goodness of Fit Index
SRMR: Standardized Root Mean Square Residual

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları, tanımları ve kısaltmalarına yer verilmiştir.

Problem

Değişen dünya ve gelişen teknolojiyle birlikte internetin, 21. yüzyıldan bu yana bireylerin hayatında vazgeçilmez bir rolü vardır (S. wang, Wang, Xiao ve Y. Zhang, 2023). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2023) verilerine bakıldığında internet kullanım oranı gittikçe artmaya devam ederek 2023 yılında %87,1 olduğu görülmektedir. İnternet kullanımının artması beraberinde internet ile yapılabilecek aktivitelere çeşitlilik getirmiş ve internet oyunlarının daha fazla rağbet görmesini sağlamıştır (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004). Yaygınlaşan oyun oynama davranışı bireyin kazanma duygusu yaşamasına ve eğlenceli anlar geçirmesine olanak sağlayabilir. Bunun neticesinde de birey kısa süreli olan bu zevkleri tekrarlamak için oyun oynamayı sürekli hale getirerek bağımlılık seviyesine taşıyabilir (Dong ve Potenza, 2014). İnternet oyun bağımlılığı, Uluslararası Hastalık Sınıflamasının 11. revizyonunda (ICD-11) "Oyun bozukluğu, çevrimiçi (yani internet üzerinden) veya çevrimdışı olabilen, kalıcı veya tekrarlayan oyun oynama davranışı ('dijital oyun oynama' veya 'video oyunu') örüntüsüyle karakterize edilir ve aşağıdakilerle kendini gösterir: 1. oyun oynama üzerinde bozulmuş kontrol (örneğin, başlangıç, sıklık, yoğunluk, süre, sonlanma, bağlam); 2. oyun oynamanın diğer yaşam ilgi alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelik kazanması ölçüsünde oyun oynamaya verilen önceliğin artması; ve 3. olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyun oynamaya devam edilmesi veya oyunun artması" olarak tanımlanmaktadır (ICD-11, 2023). İnternet oyun bağımlılığı özellikle ergen ve genç yetişkinler arasında yaygın görülen bir problem haline gelmiştir (Kuss, 2013).

İnternet ve oyun bağımlılığından muzdarip bir grup olan ergenleri daha iyi anlamak ve bu dönemin özelliklerini tanımlamak önemlidir. Ergenlik; çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemini açıklamaktadır (Jaworska ve MacQueen, 2015). Dünya Sağlık Örgütünün yaptığı tanımlamaya göre 10-19 yaş aralığındaki bireyler ergen olarak ifade edilmektedir. TÜİK'in paylaştığı en son verilerine göre nüfusun üçte birini ergen bireyler oluşturmaktadır (TÜİK, 2023). Nüfusumuzun önemli bir kısmını ergenlerin oluşturduğu böylelikle ergenlerle yapılacak olan araştırmaların önem arz ettiği ifade

edilebilir. Ergenlik dönemi, gelişim görevleri açısından kimlik arayışında olma dönemidir. Biyolojik, davranışsal ve bilişsel olgunlaşmaların hızlı olduğu bu evre genel olarak zorlukları ve hassasiyeti beraberinde getiren bir uyum sağlama dönemidir (Steinberg, 2005). Fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerin getirdiği değişimlerle karakterize olan ergenlik dönemi kimlik oluşturma çabası, duygusal süreçler, meslek seçimi ve bireysellik kazanma gibi kendine has zorluklar içermektedir (Derman, 2008). Kimlik arama telaşasında olan ergenler riskli davranışlara yönelerek heyecan peşinde koşarlar bu durum ergenlerin bağımlılık yapan davranışlarda bulunma olasılıklarını arttırabilmektedir (Griffiths, 2005). Mevcut çalışmada hedef kitle seçilen ön ergenlik döneminde (10-13 yaş) ergen, vücudunda meydana gelen fiziksel değişimler neticesinde endişe ve kaygı duymakla birlikte bu değişimlere uyum sağlayamadığında çevresi ile anlaşmazlık yaşayarak fevri çıkışlarda bulunabilir (Özcebe, 2002). Ergenlerin yaşadıkları değişimlerin bireylerde strese sebep olabileceği düşünülebilir.

James Oppenheim'in "Tüm dünya acı çekmeyle doludur. Aynı zamanda bunun üstesinden gelmeyle de" sözünde de bahsettiği gibi hayatın ön görülemez doğası itibariyle çoğu kişi yaşamının herhangi bir döneminde zorlu durumlar ile karşılaşabilir. Önemli olan bunlarla nasıl başa çıkılacağıdır. Stres hayatın her alanında ve her aşamasında karşılaşılabilecek kaçınması mümkün olmayan bir olgudur (Hung, 2011; Selye, 1974). Stres, herkes için farklı anlamlar taşıyan öznel anlamı olan bir kavramdır. Önemli olan bir uyarıcı ile karşılaşıldığında kişinin bunu değerlendirme biçimidir. Burada da belirleyici olanın pozitif psikolojinin odaklandığı kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık kavramı olduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlık, kişinin güçlü özelliklerine odaklanmayı temel alarak karşılaşılan stres faktörleri ve deneyimlenen olumsuz yaşantıların ardından bireylerin farkındalıkları doğrultusunda kendilerini ileriye yönelik taşıyabilme gücüdür (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007; Southwick ve diğerleri, 2014). Zorlu durumlar ile başa çıkmayı bu durumlara uyum sağlayabilmeyi kolaylaştıran bir kişilik özelliğidir (Hu, Zhang ve Wang, 2015; Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler iyi bir zihinsel işlev kapasitesine sahiptirler (Masten ve Coastworth, 1988). Böylelikle de birey olayları direkt olumsuz algılamak yerine daha iyi analiz ederek uygun tepkilerde bulunur. Psikolojik sağlamlık problem çözme becerisi, öz yeterlik, benlik saygısı, öz-güven gibi birçok olumlu önemli kavramla ilişkilidir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Arslan, 2015). Psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörler ve risk faktörleri olmak üzere iki zıt boyutu olan bir kavramdır. Krovetz'e (1999)

göre, koruyucu faktörlerin daha fazla olması karşılaşılan risk durumları ile daha iyi başa çıkabilmeyi sağlamaktadır. Ergenlerin psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olması üzerinde koruyucu faktörlerin önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir. Literatürde koruyucu faktörler ile psikolojik sağlamlığın yükseltilebileceğine dair sonuçların daha fazla olmasına karşın sağlık üzerinde risk faktörlerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Koruyucu faktörler ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin yanı sıra çalışmada psikolojik sağlamlığın risk faktörleri arasında yer alan iki olumsuz durum olan algılanan stres ve akran zorbalığı da internet oyun bağımlılığı ile ilişkili olabilir. Colwell ve Kato (2003) çalışmalarının sonucunda saldırganlık ile dijital oyun bağımlılığının ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında stres ile internet oyun bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki (Dong ve Potenza, 2014; Che ve diğerleri, 2017) psikolojik sağlamlığın risk faktörlerinin anlaşılmasının da internet oyun bağımlılığı konusunda yardımcı olabilecek sonuçlar verebileceği söylenebilir.

Olumlu özelliklere sahip olan ergenler riskli davranışlarda daha az bulunacaklardır (Thomsen, 2002). Psikolojik sağlamlığın yüksek olması ergenlerin hayatlarını daha olumlu yaşamalarına yardımcı olacaktır. Bu durum da ergenler arasında yaygın görülen akran zorbalığı için önleyici bir işlev görecektir (Donnon, 2009). Akran zorbalığı özellikle ergenlik döneminde giderek artan bir şekilde görülen yaygın bir durumdur. Akran zorbalığı, bir kişi ya da grubun kendilerine göre daha zayıf olan birine karşı sürekli bir biçimde olumsuz davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 1995). Arkadaşlarına zorba davranışlar sergileme eğiliminde olan kişiler, birçok olumsuz özelliğe sahiptir. Zorbalık davranışında bulunan karşıdaki kişiye acı çektirmekten ve eziyet etmekten zevk alırlar, empati kurma ve problem çözme noktasında yetersiz kalırlar ayrıyeten problemlerini başkalarına yüklemektedirler (Gürhan, 2017). 11-15 yaş aralığında 2.844 ergenin katılımı ile gerçekleştirilen bir araştırmada, zorbalığın daha çok ortaokulda zirveye ulaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Cho, Glassner ve Lee, 2019). Akran grubunda kabul görme, güç gösterisinden bulunma ve liderlik amacı ile saldırgan davranışlarda bulunma ergenler arasında yaygınlık göstermektedir (Schwartz, 2000). Ergenler bu şekilde bir davranım göstermek ile popülerite kazandıkları görüşünde olabilirler. Böylelikle bu tarz davranışları yapmayı bırakmak yerine zevk almaya başlayacaklardır (Olweus, 1995). Alan yazında psikolojik sağlık ile akran zorbalığı ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmaların daha çok kurban odaklı olduğu zorbalık davranışında bulunanla yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Narayanan

ve Betts (2014) tarafından yapılan çalışma sonucunda zorbalık davranışında bulunan erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde mevcut çalışmada ele alınan; ergenlerde gittikçe artan dijital oyun bağımlılığı, koruyucu bir işleve sahip önemli bir özellik olan psikolojik sağlık, her alanda karşılaşılan algılanan stres durumu ve ciddi bir risk alanı oluşturan akran zorbalığı davranışı arasındaki ilişkilerin bir bütün olarak incelendiği bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Tüm bu sonuçlardan hareketle, mevcut çalışmanın internet oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenler dâhil edilerek Türkiye’de yaşayan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı geliştirme riskini ve buna etki eden faktörleri açıklayarak literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı 10-13 yaş arası çocuklarda dijital oyun bağımlılığı, akran zorbalığı, algılanan stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Araştırmanın ikinci amacı ise psikolojik sağlık ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığının aracı rolünü incelemektir. Araştırmada bu amaçlar kapsamında test edilecek hipotezler aşağıda yer almaktadır.

H₁: Psikolojik sağlık ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığının aracı rolü vardır.

Önem

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasında içinde birçok stres faktörünü barındıran karmaşık bir dönemdir. Ergenler yaşadıkları bu zorluklarla başa çıkabilmek için en kolay ama aynı zamanda en işlevsiz yol olan kaçınmayı seçerler. Kaçınma davranışı gösteren ergenlerin aklına ilk gelen genelde gelişen modern teknolojinin imkânları doğrultusunda her yaş grubu için oldukça yaygınlık kazanan internet oyunlarıdır. Boş vakit geçirme veya sorunlardan kaçma aracı olarak kullanılan internet oyunları daha sonra bireyi etki alanına alarak bağımlılık boyutuna gelmektedir. Olumlu birtakım etkilerinin olmasının yanında daha çok olumsuz etkileri olan dijital oyun bağımlığının sebep olduğu olumsuzluklardan en çok çocuklar ve ergenler etkilenmektedir (Chappell ve diğerleri, 2003). Oynanan oyunlardan özellikle şiddet içerikli olan oyunlar çocuklarda her sorunun şiddet ile çözülebileceği düşüncesinin oluşmasında etkili olabilmektedir (Karaaslan, 2015). Bu tür oyunlarkişilerin zorba davranışlarda

bulunmalarına, okullarda öğrencilerin akran zorbalığına başvurmalarına sebebiyet verebilir. Çalışmada ele alınan değişkenlerden olan dijital oyun bağımlılığı ile akran zorbalığı, okullarda giderek artan ve olumsuz sonuçlara yol açan önemli değişkenlerdir. Aralarındaki ilişkinin anlaşılması pek çok sorunu çözebilmeye katkı sağlayacağı gibi aynı zamanda bu olumsuz davranışlar ortaya çıkmadan önleyici çalışmalar yapılmasında katkı sağlayacaktır. Bunun yanında çalışmanın bağımsız değişkeni olan psikolojik sağlık, herkesin geçtiği bu gelişim döneminde ergenlerin stres uyarıcıları ile daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olan bir kişilik özelliği olarak önemli görülen bir diğer kavramdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin stresle daha iyi baş edebildiği (Southwick ve diğerleri, 2014) aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeyinin zorbalık davranışları üzerinde koruyucu bir etken olduğu, psikolojik sağlamlığı daha az olanların daha fazla olumsuz davranışta bulundukları (Donnon, 2009) göz önünde bulundurulduğunda çalışmada incelenecek olan psikolojik sağlık, internet oyun bağımlılığı, akran zorbalığı ve algılanan stres kavramlarının arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmada ele alınan kavramların bir bütün olarak ele alındığı çalışmaya alan yazında rastlanmamış olması da çalışmayı önemli kılmaktadır. Çalışma ayrıyeten okul psikolojik danışman ve rehber öğretmenleri ile ruh sağlığı alanında çalışanlara katkıda bulunabilir. İnternet oyun bağımlılığı ile ilgili bir yol haritasına ihtiyaç duyulduğunda çalışmada incelenen diğer değişkenler bu konuda fikir verebilir. Psikolojik danışmanlar internet oyun bağımlılığını etkileyen değişkenler hakkında öğrencilere, velilere ve okul çalışanlarına farkındalık kazandırarak bu konularda önleyici çalışmalarda bulunabilirler.

Sayıtlar

İnternet oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve akran zorbalığı değişkenleri ile açıklanabileceği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Çalışmada katılımcılar Orta Karadeniz bölgesinde bir ilde eğitim görmekte olan ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Çalışma 2023-2024 eğitim öğretim yılı sınırlıdır.

Tanımlar

Dijital Oyun Bağımlılığı: Madde kullanımı bozukluklarının semptomlarına benzer biçimde, tolerans ve yoksunluk belirtilerini de kapsayan oyun oynama davranışı üzerinde görülen kontrolün giderek kaybedildiği hem bilişsel hem de davranışsal semptomların görüldüğü yoğun ve uzun süreli bir internet oyun oynama modelidir (APA, 2013).

Akran Zorbalığı: Bir kişinin veya grubun kendilerine kıyasla daha zayıf durumda buldukları birine karşı sürekli bir biçimde olumsuz davranışlarda bulunmasıdır (Olweus, 1995).

Algılanan Stres: Kişinin belirli durumlarda karşı karşıya kaldığı stres durumunun yönetilebilir ya da baş edilemez olup olmadığının değerlendirilmesidir (Cohen, Kamarck ve Mermeistein, 1983).

Psikolojik Sağlamlık: Karşılaşılan zorlu durumlara rağmen umut ve iyimserliğin kaybedilmemesini ifade etmektedir (Rutter, 1987).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan internet oyun bağımlılığı, akran zorbalığı, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenlerine ilişkin kuramsal çerçeve sunulmuştur. Ayrıca değişkenler ile ilgili alan yazındaki çalışmalara yer verilmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığı

Çocukların gelişimlerinde kilit rol oynayan oyunlar, günümüzde fiziksel olarak dışarıda oynanan oyunlardan uzaklaşmış ve daha çok bilgisayar, tablet vb. gibi elektronik cihazların başında oynanan sanal oyunlar haline gelmiştir (Horzum, 2011). Gelişen dünyada internetin yaygınlaşması ve internet kullanım imkânlarının çeşitlilik göstermesi çevrimiçi oyunların popüler hale gelmesine olanak sağlamıştır (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004). Dijital oyunlar; bilgisayar teknolojileri ile üretilen görsel-işitsel öğelerin belirli kural, alan ve zaman dâhilinde birçok donanımlar aracılığıyla sunulmasına ve etkileşim vasıtasıyla kontrol edilmesine olanak tanındığı simülasyonlar olarak açıklanabilir (Erbay, 2021). Oyun oynama durumunun sıklığı ve süresi ile bağlantılı olarak oyun oynama için bir bağımlılık durumundan söz edilebilir (Griffiths, Davies ve Chappell, 2003). Türk Dil Kurumu'nun tanımına göre bağımlılık, "bir şeye veya birine bağlı olma durumu, tabiiyet" şeklinde açıklanmaktadır (TDK, 2023). Bağımlılık, maddelerin alışkanlık kullanımı ile ilgili kullanılan bir terimdir (Köroğlu, 2013, s.234). Bağımlılık bireyin davranışlarının sürekli bir biçimde pekiştirilmesine ödüllendirilmesine dayanmaktadır (Griffiths, 2009). ICD 11'de (2023) bağımlılık yapıcı davranışlardan kaynaklanan bozukluklar "bağımlılık meydana getiren maddelerin kullanımı dışında tekrarlayan ödüllendirici davranışların bir sonucu olarak ortaya çıkan, sıkıntı veya kişisel işlevlere müdahale ile ilişkili klinik açıdan anlamlı sendromlar" şeklinde tanımlanmıştır. Bu bozukluklar arasında çevrimiçi ve çevrimdışı davranışları içeren kumar bozukluğu ve oyun oynama bozukluğu yer almaktadır. Horzum (2011) dijital oyun bağımlılığını; oyunu oynayan kişinin oyundan ayrılamaması, sürekli olarak oyun oynamayı düşünmesi ve daimi bir şekilde oyunla ilgilenmesi olarak tanımlamıştır. Young (2009) bağımlılığın oyun oynama meşguliyetiyle başladığını söyler. Oyun bağımlılığında oyuncular çevrimdışı olduğunda dahi oyunu düşünürler ve diğer şeylere dikkatlerini veremezler.

Yee (2006), oyun oynama motivasyonunu üç başlık olarak sınıflandırmıştır. Bunlar bilişsel, sosyal ve oyuna dalma bileşenleridir. Bilişsel bileşen; bireyin oyunda

ilerlemesini, güç ve statü elde etmesini, rekabete girme arzusunu açıklamaktadır. Sosyal bileşen; bireylerin sosyalleşme isteği, ekip çalışmasına dâhil olma, uzun süreli ilişkiler kurmadır. Son olarak oyuna dalma bileşeni ise oyunun bireyin yaşantısında karşılaştığı problemlerden kaçma fırsatını vermesi, ilerleyen aşamalarda ne olacağının bilinmemesinin verdiği merak duygusunu ifade etmektedir.

İnternet Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Oyun bağımlılığının tanımlanmasında literatürde farklı birçok kavram yer almaktadır. DSM de oyun bağımlılığı tanımlamasında "internet oyun bağımlılığı" kavramı kullanılmıştır. DSM-V' e göre, son bir yıllık süre içerisinde aşağıda belirtilen dokuz tanı kriterinden beş (veya daha fazlasını) karşılayan bireyler internet oyun bağımlısı olarak tanılanmıştır:

1. İnternet oyunları ile meşguliyet gösterme (İnternet oyunlarının gün içindeki baskın aktivite haine gelmesi, bireyin önceki oyunu düşünmesi veya bir sonraki oyunu oynamak için beklemesi gibi.)
2. İnternet oyunlarına erişim sağlayamadığında yoksunluk belirtileri gösterme (Bu semptomlar genellikle sinirlilik, endişe, üzgünlük olarak ifade edilmekle beraber herhangi bir fiziksel farmakolojik yoksunluğa dair belirti yoktur.)
3. İnternette oyun oynama süresini gittikçe arttırma ihtiyacı (Tolerans)
4. İnternet oyunlara katılım sağlama noktasında başarısız girişimlerde bulunma
5. İnternet oyunları oynamanın dışında eski hobi ve aktivitelere karşı ilgi kaybı yaşama
6. Psikososyal sorunların farkında olunmasına rağmen internet oyunlarını oynamayı sürdürme
7. Aile üyelerini, terapisti veya diğer kişileri internet oyunlarına ayrılan vakit hakkında yanıltma
8. İnternet oyunlarını içinde bulunulan olumsuz ruh halinden kaçmak veya rahatlamak için kullanılma (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı gibi.)
9. İnternet oyunlarına katılım gösterme nedeniyle iş, eğitim, kariyer fırsatları veya önemli ilişkilerini tehlikeye atma veya kaybetme (APA, 2013).

İnternet oyun bağımlılığı ICD-11'de "oyun oynama bozukluğu" kavramı ile tanılanmıştır. Oyun bağımlılığı, çevrimiçi (örneğin internet gibi) veya çevrimdışı olarak bazı kriterler ile kendini gösteren devamlı veya tekrarlayan bir oyun oynama davranışdır

("dijital oyun" veya "video oyunu"). ICD-11'deki (2023) tanı kriterleri aşağıdaki şekildedir:

1. Oyun oynama davranışı üzerinde kontrol sorunları (örneğin, başlangıç, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam)
2. Oyun oynamanın ilgi alanları ve günlük aktivitelerden daha öncelikli tutulması
3. Olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamanın sürdürülmesi veya artması

Lemmens, Valkenburg ve Peter (2009), oyun bağımlılığını tanımlayan yedi kriter ifade etmişlerdir. Bunlar:

1. Belirginlik: Oyun oynamak bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına etki eden hayatında önem arz eden bir durum halini almıştır.
2. Tolarans: Bireyin oyun oynama ile geçirdiği süreyi sürekli olarak daha da arttırmasıdır.
3. Ruh hali değişikliği: Oyun oynamadan ede edilen kişisel deneyimler. İçinde bulunulan durumlardan kaçış olarak bireyin rahatlatıcı duygularını içerir.
4. Yoksunluk: Oynanan oyunun azaltılması veya bırakılması durumlarında meydana gelen duygusal ve fiziksel semptomlardır. Genellikle sinirlilik, huysuzluk ve titreme gibi belirtilerdir.
5. Nüksetme: Birey yoksunluktan sonra kontrol döneminden sonra tekrar eski oyun oynama alışkanlıklarına döner.
6. Çatışma: Birey aşırı yoğun bir şekilde oyun oynadığı için etrafındaki kişilerle çatışmalar yaşar, yaşadıkları tartışmalarda yalan söyleme eğilimi de gösterir.
7. Sorunlar: Sürekli oyun oynamadan kaynaklı olarak birey okul, iş ve sosyal faaliyetlerde sorunlar yaşar. Bunun yanında bireyin içinde öznel problemlerde ortaya çıkmaya başlayabilir.

Dijital Oyun Bağımlılığına Yönelik Kuramsal Modeller

Dijitaloyun bağımlılığının açıklanmasına ilişkin literatürde yer alan çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kuramsal yaklaşımlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Dong ve Potenza'nın Modeli

Dong ve Potenza (2014), ortaya koydukları modelde üç bilişsel alana ve bu alanların bağımlılığa yol açan davranışlarla arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Bu üç alandan ilki, ödül arama ve stresi azaltmayla ilişkili olan motivasyonel dürtülerdir.

İkincisi yürütmenin engellenmesi durumuyla ilgili olan davranışsal kontrol, üçüncü alan ise motivasyon oluşturan davranışların sonuçlarını değerlendiren karar alma alanıdır.

Bu modele göre, oyunda elde edilen kazanma ve eğlenceli yaşantılar ödül hissini arttırarak internet oyun oynama bozukluğu sergileyen bireylerin çevrimiçi oyun oynamaya yönelik istekleri arttırılabilir. Yürütme kontrol kapasitesinde ortaya çıkan bozulmalar, arzular üzerinde düşük kontrole yol açarak arzu ve dürtülerin baskın olmasına izin verebilir ve bu durum aşırı internet kullanımını ortaya çıkarabilir. Bu bozukluklar kısa vadeli zevklerin peşinde olunmasına sebebiyet verebilir. Ödül aramaya yönelik davranışlar, kısa süreli çevrimiçi yaşantılarla güçlendirilebilir ve yürütücü kontrolünün daha fazla bozulmasına neden olarak bağımlılık boyutuna gelen internet kullanımı kısır döngüsüne neden olabilir (Dong ve Potenza, 2014).

Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli

Davis (2001), bu kurama göre problemleri internet kullanımının altında yer alan faktör işlevsel olmayan düşüncelerin sebep olduğu sorunlu davranışlardır. Bu model bireyin sahip olduğu olumsuz düşünceleriyle başa çıkabilmek için internete yöneldiğini ve olumsuz bilişlerini yeniden çerçevelendirdiğini belirtmektedir. Kişinin sahip olduğu bilişlerini destekleyen olumlu yaşantılar geçirmesi düşünceler üzerinde pekiştirme etkisi yaratarak internete yönelme davranışını arttırır.

Davis (2001) internet kullanımıyla ilgili düşünceleri bireyin kendisine ait olan ve dünyaya yönelik bilişler olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Kendilikle ilgili düşünceler ruminatif bilişlerle yönlendirilmektedir. Ruminasyona eğilimli bireyler daha yoğun ve uzun süreli internet kullanım bozukluğu yaşayacaklardır. Kendine ait olanları düşük benlik saygısı, düşük öz yeterlilik gibi özelliklerken dünyaya yönelik olan bilişler ise hep ya da hiç düşüncesi gibi bilişsel çarpıtmaları ifade etmektedir.

Davis (2001), spesifik ve genelleştirilmiş olmak üzere patolojik internet kullanım bozukluğunu iki başlıkta sınıflandırmıştır. Spesifik patolojik internet kullanımı, internetin bir işlevine bağımlıktan kaynaklanan genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı ise bir amacı olmadan zaman geçirmeyi içeren aşırı kullanımı tanımlamaktadır.

Dijital Oyun Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

Gentile ve diğerleri (2011), 3034 çocuktan ve ergenden oluşan çalışma grubuyla iki yıl süren bir boylamsal çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile depresyon ve okul başarısı arasındaki ilişkinin anlaşılması amaçlanmıştır.

Bağımlılığa sahip oyuncuların depresyon, sosyal fobi, anksiyete ve okul başarısında bozulmalar olduğu görülürken diğer oyuncularda tam tersi bir durum olduğu görülmüştür.

Gökçearslan ve Durakoğlu (2014), araştırmanın çalışma grubunu 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerden oluşan 146 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelemesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde analiz sonuçları bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyini etkileyen faktörler arasında cinsiyet ve anne- baba eğitim düzeyi değişkenleri bakımından anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucunu ortaya koymuştur. Bunun yanında erkek öğrencileri için ebeveynlerinin eğitim seviyelerinin yüksek olması ve gün içerisinde 3 saatten daha fazla oyun oynanmasının bilgisayar oyun bağımlılığı için risk faktörü olabilecek değişkenler olduğu belirtilmiştir.

Colwell ve Payne (2000), bilgisayar oyunu oynamanın sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı ve saldırganlık ile ilişkili olup olmadığını belirlemek için 91 erkek ve 113 kızdan oluşan toplamda 204 çocuk ile araştırma gerçekleştirmişlerdir. Erkek oyuncularda düşük benlik saygısının bilgisayar oyunu oynama ile ilişkisinin olduğu fakat kız oyuncularda böyle bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada elde edilen bulgular bilgisayar oyunu oynama ile saldırganlık arasında pozitif ilişki olduğunu saptamıştır.

Bir başka çalışmada ise ergenlik döneminde öğrencilerin dijital oyun oynama, sosyal izolasyon, benlik saygısı ve saldırganlık durumlarının arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın örneklemi 12-13 yaşlarında olan 305 Japon öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma bulgularından hareketle, sosyal izolasyon ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Saldırganlık davranışı ve dijital oyun oynamanın pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Colwell ve Kato, 2003).

Aleksic'in (2018) sosyo-demografik faktörlerin dijital oyun tercihleri, alışkanlıkları ve bağımlılığı üzerindeki etkisini ele aldığı çalışmasında 11-15 yaş aralığında olan toplam 1262 öğrenci çalışmaya katılım sağlamıştır. Toplanan verilerin analizine göre, erkek öğrencilere göre kadın öğrencilerin daha düşük bir dijital oyun bağımlılık düzeylerinin olduğu belirlenmiştir. Oyun oynama zamanlarıyla ilgili de kadın ve erkek öğrenciler arasında bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek öğrenciler zaman fark etmeksizin tüm hafta boyunca oyun oynadığı, kadın öğrencilerin ise hafta sonları oyun oynadığı ifade edilmiştir.

Yiğit ve Günüş (2020), ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile onların aile profilleri arasındaki ilişkili anlamak için 5. ve 8. sınıf aralığından oluşan öğrenciler ve ebeveynleriyle nitel ve nicel boyutu olan bir araştırma yapmışlardır. Analiz doğrultusunda, çocukların dijital oyun bağımlısı olmalarında ailenin yapısı, ailenin sahip olduğu kural ve sınırlar, anne-babanın çocuklara karşı ilgi düzeyi, ailede birlikte yapılan sosyal etkinlikler, teknoloji ve zararlarıyla ilgili farkındalık gibi etmenlerin etkili olduğu saptanmıştır.

Hazar, Özpolat ve Hazar (2020), 10-14 yaş grubundaki öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarını farklı değişkenlere göre ele almışlardır. Gerçekleştirdikleri çalışmanın sonucunda cinsiyet, oynanan oyunun türü ve yaş arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Yaş ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir.

Literatürde yer alan bir başka çalışmada ortaokula giden öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaç edinmiştir. Bulgular doğrultusunda, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanında düzenli spor yapanların dijital oyun bağımlılık seviyelerinin yapmayanlara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır (Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli, 2017).

Torun, Akçay ve Çoklar (2015), 444 ortaokul öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada bilgisayar oyunlarının sosyal ve akademik yaşam üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma bulgularında öğrencilerin dijital oyunların sosyal yaşam ve akademik davranışların üzerinde bir etkisinin olmadığı fakat aile eleştirisi ve yalnızlığa neden olduğunu düşünme faktörlerinin etkisinin olduğu bulunmuştur. Akademik etkiyle ilişkili olarak da bilişim derslerinde bilgisayar oyunu oynama için izin alınması, oyunların sınavlara engel oluşturmaları gibi durumların etkisinin olduğu belirtilmiştir.

Aksel ve Sarı (2020), ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öz denetim becerileri ve sosyal eğilimler değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada ortaokul 7. sınıfta öğrenim gören 168 öğrenciden veriler toplanmıştır. Çalışmanın sonucunda dijital oyun bağımlılık düzeyinin özdenetim becerilerinin alt boyutları olan öz denetim başarısı ve öz denetim yeterliğini negatif yönde ve düşük düzeyde yordadığına ulaşılmıştır.

Akran Zorbalığı

Okullarda zorbalık yaşamın bir parçası olarak her zaman karşılaşılan bir durum olmuştur. Yaklaşık olarak her beş öğrenciden biri düzenli bir şekilde zorba davranışlara maruz kalmakta ve yine yaklaşık her beş öğrenciden biri de düzenli olarak zorbalık yapmaktadır (Field, 2007, s.16). Zorbalık kavramı daha çok dürtüsellik ve başkalarına hükmetme ihtiyaçları ile karakterize bir durumdur. Zorbalık davranışının temelinde bulunan üç güdüden bahsedilebilir. Zorbaların güç ve hâkimiyet kurma ihtiyaçları (i), acı ve zarar vermekten tatmin olma (ii) ve kurbanlarını aracı olarak kullanmaları, kurbanlarını sigara vb. şeyleri tedarik etmeye zorlaması (iii) bu güdüler olarak sıralanabilir (Breivik ve Olweus, 2015).

Olweus'a göre (1997) zorbalığın tanımlanması için temelde üç kriter gereklidir. Bu kriterler;

1. Saldırgan bir şekilde yapılan kasıtlı eylemler
2. Süreklilik arz eden ve tekrarlanan davranışlar
3. Aralarında güç dengesizliği bulunan kişiler arasında gerçekleşmesi, bir davranışa zorbalık denmesi için gereken kriterlerdir.

Zorbalık davranışlarının öğrenciler arasında görülmesi ise akran zorbalığı kavramı olarak nitelendirilmiştir (Şengül, Cantürk, Cantürk ve Dağalp, 2012). Öğrenciler arasında görülen akran zorbalığı kavramının ifade edilmesi 1970'li yıllardan sonra İskandinav ülkelerinde yapılan tanımlama çalışmalarıyla kendini göstermiş daha sonrasında 1980-1990 yıllarının başlarında Avustralya, Kanada, Amerika gibi diğer ülkeler tarafından da ilgi görmeye başlamış ve akran zorbalığı üzerine yapılan çalışmaların sayısı artmıştır (Olweus, 1994). Akran zorbalığı çok eskiden beri süregelen ve gittikçe yaygınlaşan bir durum halini almıştır. Akran zorbalığı, bir kişi ya da grubun kendilerine göre daha zayıf gördükleri birine karşı sürekli bir biçimde olumsuz davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 1995). Zorbalığa uğrayan çocuk kendini güçsüz bulacak ve okula korkmuş bir biçimde gidecektir. Bu olumsuz etkiler sadece zorbalığa maruz kalan için değil aynı zamanda zorba için de geçerlidir (Field, 2007, s.16).

Akran Zorbalığına Yönelik Kuramsal Modeller

Zorbalık davranışının sergilenmesinin nedenlerine ilişkin çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu bölümde kuramsal yaklaşımlar aşağıda verilmiştir.

Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme kuramı, bireyin motivasyonu ve sahip olduğu iyilik haliyle ilişkili bir teoridir (Ryan, Deci, Vansteenkiste ve Soenens, 2021). Motivasyonu tek bir kavram olarak ele almak yerine motivasyon türlerini özerk ve kontrollü motivasyon olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Özerk motivasyon, içsel motivasyonu ve bireylerin kendi benlikleri ile uyumluluk gösteren dışsal motivasyondan oluşmaktadır. Kontrollü motivasyonda ise bireyler kontrol altında olduklarında düşünce, duygu ve davranışlarında kendilerini baskı altında hissettiklerini vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Öz belirleme kuramının çıkış noktası, bireylerin canlı ve gelişim odaklı oldukları, daha geniş bir sosyal grup ile kendilerini bütünleştirme ve bağ kurma eğiliminde oldukları varsayımına dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Kurama göre, bireylerin temel psikolojik temel ihtiyaçları olan yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik durumlarının bireyin gelişimi için temel bir yapı olduklarını belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2017, s.5). Aynı zamanda bu yapıların psikolojik destek örneğinin görüldüğü sosyal gruplarda bireylerin merak etme, yaratıcı ve üretken olma gibi özelliklerinin güçlü bir şekilde kendini gösterdiğini ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2017, s.5). Sosyal bağlamlar bireyin temel ihtiyaçlarını destekleyici bir ortamda olabilir bireyin ihtiyaçlarını engelleyici bir ortamda olabilir. Temel ihtiyaç destekleri açısından yetersiz bir bağlamda olunduğunda savunmacı olma, motivasyon düşüklüğü, saldırgan davranışlar gösterme ve antisosyal olma gibi özellikler görülmesi olası davranışlardır (Deci ve Ryan, 2017, s.9).

Bağlanma Kuramı

Bağlanma teorisi, erken çocukluk döneminde çocukların ebeveynleri veya bakım verenleri ile kurdukları ilk ilişkilerin bireyin yaşamı boyunca daha sonraki ilişkilerinde de etkili olacağını belirtmektedir (Bowlby, 1977). Bağlanma konusu temelinde yürütülen araştırmalar, çocuk ve bakım vereni arasında kurulan güvenli bağın kişilerarası ilişkilerin niteliğinde etkili olacağını ve çocukların akranlarıyla olan ilişkileri üzerinde de daha olumlu yansımalarının olacağını göstermektedir (Schneider, Atkinson ve Tardif, 2001). Ebeveynleri ile güvenli bağlanma kurabilen çocukların diğer çocuklara göre zorba davranışlar ile karşılaşma ihtimallerinin daha az olduğunu ifade edilebilir (Troy ve Sroufe, 1987). Ebeveyne bağlanma stilinin zorbalığın yarattığı mağduriyet üzerinde hafifletici bir rolünün olduğu söylenebilir (Chen ve diğerleri, 2023). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip çocuklar diğerleri ile güvene dayalı bir ilişki kuramadıkları için akranlarına karşı saldırgan davranışlar göstererek zorba olabilirler (Monks, Smith ve Swettenham,

2005). Tam tersi şekilde kaygılı bağlanan çocuklar ise diğer kişilere bağımlı ve benlik saygısı düşük özellikleri gösterebileceklerinden dolayı zorbaca davranışlara maruz kalan kurban olabilirler (May, Vartanian ve Virga, 2002). Özetle, ebeveyn ve çocuk arasında kurulan ilişkideki bağlanma stilinin saldırgan davranışlar sergileme, zorbalık ve zorbalığa maruz kalan kurban rolü üzerinde etkili olan önemli bir faktör olabileceği söylenebilir.

Sosyal Öğrenme Kuramı

Albert Bandura 1960'larda, klasik ve edimsel koşullanma dayalı öğrenme ile gözleme dayalı öğrenmeyi birleştirmiş ve sosyal öğrenme kuramını geliştirmiştir (Corey, 2015, s.297). Sosyal öğrenme modeline göre iki öğrenme şekli bulunmaktadır. Bireyler davranışlarının olumlu ve olumsuz (ödül ve ceza) etkilerini doğrudan deneyim yoluyla veya sosyal modelleme ile diğer kişilerin başarı ve yanlışlarından öğrenebilirler. Model yolu ile öğrenme kişinin yaşayacağı deneme-yanılma öğrenim sürecinin olumsuz çıktılarının azalmasına fayda sağlar (Bandura, 2006). Sosyal öğrenme teorisine göre saldırganlık davranışı, bireyin doğrudan deneyimlemesiyle veya gözlemleme yolu ile öğrenilir (Anderson ve Bushman, 2002). Bandura sosyal öğrenme kuramında ergenlerin zorbalık davranışları göstermesinde saldırganlık davranışlarında bulunan arkadaşlarını örnek aldıklarını ileri sürmektedir (Mouttapa, Valente, Gallaher, Rohrbach ve Unger, 2004).

Engellenme ve Saldırganlık Kuramı

Yaşam boyunca toplumlarda ihtiyaç ve isteklerin engellenmesi ile karşı karşıya kalındığından dolayı şiddet ve saldırganlık davranışlarının da sürekli görülmesi beklenen bir durumdur (Fromm, 1990, s.7). Engellenme ve Saldırganlık kuramı, psikanalitik kuramlardan ve Freud'un görüşlerinden etkilenecek oluşmuştur. Kurama göre, yapılan her saldırganlık davranışının arkasında bir öfke duygusu ve engellenme durumunun olduğu varsayımına dayanır (Gökler, 2009). İstek ya da ihtiyaçların engellenmesi durumunda saldırgan davranışlar gösterilir. Bu noktada gösterilen saldırgan davranışlar yok etmek amacıyla ziyade yaşamak için gerçekleştirilir (Fromm, 1990). Bu kurama göre, engellenen dürtünün gücüyle bireyin sergilemiş olduğu agresif davranışlarda bulunma gücü birbirleri ile doğru orantılıdır (Berkowitz, 1989). Bireyler karşılaştıkları ve haksız olduğunu düşündükleri engellenmeler karşısında daha agresif davranışlarda bulunabilirler (Berkowitz, 1989).

Ahlaki Gelişim Kuramı

Ahlaki gelişim kuramına göre zorbalık kavramı, ahlaki boyutta değerlendirilmeden tam olarak açıklanamaz. Zorbalık kavramı dürüstlük, fedakârlık ve yardımseverlik gibi ahlaki kavramlar kullanılmadan ifade edilemez (Arsenio ve Lemerise, 2001). Ahlaki gelişim kuramı bireyin davranışta bulunmadan önce davranışın sonunda oluşabilecek ihtimalleri değerlendirdiğini ve karar verdiğini zorbalıkta bireyin ahlaki davranış ölçütlerine göre karar vermesinin önemli bir durum olduğunu savunmaktadır (Bradshaw, Sawyer ve O'Brennan, 2009). Zorbalık davranışının motive edilmesi noktasında ahlak dışı davranışlara gereksinim vardır. Ahlak, zorbalık üzerinde önemli bir rol oynamakla birlikte değerlerin uyumsuz hâle gelmesinin nedenini ve antisosyal davranışlara sebep olabileceğini açıklayan anahtar işlev olarak görülebileceğini göstermektedir (Menesini, Nocentini ve Camodeca, 2013).

Ekolojik Sistemler Kuramı

İnsan gelişiminin ekolojik sistemi yaşamı boyunca büyüyen insan organizması ile içinde bulunduğu değişiklik gösteren yakın çevreleri arasındaki ilişkinin bilimsel olarak ele alınmasıdır (Bronfenbrenner, 1977). Ekolojik sistem kuramına göre akran zorbalığı, bireysel bir problem olmaktan ziyade bireysel faktörlerin ergenin ilişki kurduğu kişi ve içinde bulunduğu ortamların karşılıklı etkileşimin bir sonucudur (Doğan, 2010). Bu kuramda, mikrosistem, mezosistem, ekzosistem ve makrosistem olmak üzere dört sistem vardır.

Mikrosistem: Kişi ile kişiye yakın bağlamlardaki (ev, okul vb.) çevre arasında kurulan ilişkiyi belirtmektedir (Bronfenbrenner, 1977).

Mezosistem: Kişiyi etkileyen ortamlar arasında kurulan ilişkilerdir. Kişiyi doğrudan etkileyen okul, ev gibi bağlamların arasındaki etkileşimleri ifade etmektedir (Bronfenbrenner, 1977). Doğan'a (2010) göre, aile ortamında fiziksel şiddete maruz kalan veya tanık olan bir çocuk akran zorbalığı davranışları gösterebilir.

Ekzosistem: Kişinin doğrudan içinde olmadığı fakat kişinin bulunduğu ortamları etkileyen sosyal yapıları (kitle iletişim araçları, iş dünyası, hükümet kurumları vb.) kapsamaktadır (Bronfenbrenner, 1977). Örneğin ekzosistem içindeki ortamlarda gerçekleşecek olumsuz akran ilişkileri zorbalık davranışı üzerinde etkili olabilir (Espelage, 2014).

Makrosistem: Kültür ve alt kültürde yer alan prototiplerdir. Yasa, kurallar gibi resmi veya ebeveyn tutumları gibi gayri resmi ideolojiler olarak ifade edilebilmektedir (Bronfenbrenner, 1977).

Akran Zorbalığı Türleri

Literatürde akran zorbalığı türlerinin sınıflandırılması araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır.

Mynard ve Joseph (2000), akran zorbalığını fiziksel, sözel, sosyal manipülasyon ve kişisel eşyalara zarar verme olarak dört kategoride incelemiştir. Fiziksel zorbalık; vurma, itme, çekme vb. davranışlardır. Sözel zorbalık; kişiyi aşığılayıcı ifadeler kullanma, alay etme vb., ilişkisel zorbalık veya sosyal manipülasyon kurbanın arkadaşlık ilişkilerine zarar verici davranışlar sergilemek, kişisel eşyalara saldırı ise kişisel eşyalarına zarar verme, kırma, yırtma vb. davranışlar sergilemek olarak tanımlanmıştır.

Crick ve Bigbee (1998) zorbalığın ilişkisel ve açık zorbalık olmak üzere iki türden oluştuğunu belirtmiştir. İlişkisel zorbalık kurbanın yalnız kalmasını, arkadaşlık ilişkilerinin bozulmasını amaçlamaktadır. Açık zorbalık ise kişiyi doğrudan korkutma amaçlı yapılır. Kişiyi fiziksel zararlarda bulunma veya bulunacağını ifade etme olarak açıklanabilir.

Smith ve Ananiadou (2003) zorbalık türlerini dört boyuta ayırmışlardır. Bunlar; fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, sosyal dışlama ve dolaylı zorbalıktır. Fiziksel zorbalık; tekmeleme, vurma vb., sözel zorbalık; alay edici konuşma, hakarete bulunma, kötü söz kullanma vb., sosyal dışlama; kişinin bir gruba dahil olmasını sürekli bir biçimde engelleme davranışlarının gösterilmesi, son olarak dolaylı zorbalık ise kişiyi ilgili asılsız söylentiler yaymak olarak ifade edilebilir.

 ankaya (2011) fiziksel, sözel, duygusal ve siber zorbalık olmak üzere akran zorbalığı türlerini dört kategoride sınıflandırılabilceğini belirtmiştir. Duygusal zorbalık davranışlarına; dışlamak, yalnız bırakmak ve akran üzerinde baskı kurmaya çalışma davranışları; fiziksel zorbalık davranışlarına ise itme, vurma, çarpma ve eşyalarına zarar verme davranışları; sözel zorbalığa ise lakap takmak, argo kullanmak, alay etmek ve tehdit etmek davranışları örnek olarak verilebilir.

Bu boyutlara ek olarak siber zorbalık boyutundan bahsedilebilir. Daha çok fiziksel olarak kendini gösteren zorbalık, teknolojiye yaşanan ilerlemelerle birlikte fizikselden

sanala doğru bir dönüşüm göstermiştir (Ang ve Goh, 2010). İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte öğrenciler elektronik ortamları (e-posta, cep telefonları, internet siteleri vb.) başkalarına zarar verme amacıyla tekrarlı ve kasıtlı bir biçimde kullanmaya başlamış ve siber zorbalığa başvurma eğilimi göstermeye başlamışlardır (Beran ve Li, 2005).

Zorbalık Statüleri ve Özellikleri

Akran zorbalığında karşılaşılan kavramlar dört başlığa ayrılmıştır. Bunlardan ilki, zorbaca davranışları sergileyenler için zorba, maruz kalanlar öğrenciler için kurban, zorbalığa maruz kalan zorbalığı yapan zorba-kurban ve zorbalık davranışlarına müdahale etmeyen izleyicidir (Solberg ve Olweus, 2003).

Zorba Öğrencilerin Özellikleri

Zorbaca davranışları başlatan ve sürdüren kişiler zorba olarak tanımlanmaktadır. Zorba kişilerin özellikleri arasında karşı tarafa acı ve zarar vermekten zevk alma, mağdurla empati kurma konusunda yetersiz kalmak, genellikle problem çözme becerilerinin düşük olduğu, problemlerinin kaynağı olarak kendilerini merkeze almayan kaynağı dışsallaştırma ve çoğunlukla akademik başarılarının düşük olması yer almaktadır (Gürhan, 2017). Zorba, mağdura karşı tarafa zarar verici eylemlerde bulunarak kendini psikolojik olarak tatmin edebilir, bulunduğu akran gruplarında popülerlik elde edebilir ve bunları bir kazanç olarak görebilir (Olweus ve diğerleri, 2011, s.1).

Kurban Öğrencilerin Özellikleri

Zorbaların yaptığı davranışlara maruz kalan kişiler kurban/mağdur olarak ifade edilmektedir. Kurbanlar zorba öğrencilerden farklı olarak arkadaşlık ilişkileri çok olmayan, zorba davranışlar karşısında yardım arama ve isteme davranışında çok bulunmayan, pasif ve kendini korkmuş hisseden kişilerdir (Gürhan, 2017). Olumsuz davranışlara maruz kalan öğrenci kendini karşı tarafa savunmakta sıkıntı yaşar ve çaresiz hisseder. Kurban veya mağdur kendini fiziksel olarak kendini daha zayıf hissedebilir ya da gerçekte öyle olmasa bile kendini zayıf algılayabilir (Olweus ve diğerleri, 2011, s.11).

Olweus'a (2003) göre, kurban öğrencilerin özellikleri arasında düşük benlik algısına sahip olma, diğer akranlarına göre daha sessiz bir yapıda olma ve kendilerine karşı olumsuz bir tutum içinde olma bulunmaktadır. Kurban öğrenciler zorba davranışlara uğradıklarında ilk olarak okula gitmek istemezler sonrasında akademik başarıları düşer ve ilerleyen zamanlarda intihar girişimleri gösterirler (Kartal ve Bilgin, 2009). Hassas ve sessiz olma, endişeli olma, zorbalığa çoğunlukla ağlama davranışı ile tepki verme,

kendileri ve yaşadıkları olay ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olma, kendilerini başarısız, utanmış gibi hissetmeleri mağdurların özellikleri arasında yer almaktadır (Olweus ve diğerleri, 2011, s.15).

Zorba-Kurban Öğrencilerin Özellikleri

Bazı zamanlar mağdur bazı zamanlar da zorba olan kişilerdir. Zorbalık gördüklerinden dolayı öz saygıları düşmüş bu kişiler bu durumu düzeltmek için kendilerine göre daha güçsüz gördükleri kişilere zorbalık davranışlarında bulunarak öz saygılarını yükseltme eğilimi gösterirler (Gürhan, 2017).

Seyirci Öğrencilerin Özellikleri

Seyirciler, olayların dışında kalan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Smith ve Ananiadou, 2003). Bu öğrenciler olaylara uzak durma eğilimi gösterirler ve kimseden taraf olmazlar. Öğrenciler olaylara uzak dursalar da olaylara karışmamış olmazlar. Zorbalığı sessiz kalarak onaylamış ve devam etmesine göz yummuş olurlar (Salmivalli, 1999).

Akran Zorbalığı İle İlgili Araştırmalar

Türkiye’de ve yurt dışında akran zorbalığı ile ilgili birçok çalışma yapılmış olup bu çalışmaların bazıları aşağıda sunulmaktadır.

Murphy, Laible ve Augustine (2017), 148 ergen ile yaptıkları çalışmada zorbalık rolleri ile cinsiyet, ebeveyn bağlılığı ve akran bağlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Zorbalığa karışma ihtimalinin kadınlarda erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ebeveyn ve akranlara güveli bağlanma ile zorbalığa katılma oranının daha az olması ve mağdur savunulmasının daha fazla görülmesi ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç ise akranlarıyla güvenli bağlanma kurabilmenin ebeveynlere güvensiz bağlanana erkeler için zorbalık durumuna karşı bir koruyucu özellik olarak görülebileceği sonucudur.

Literatürde akran zorbalığı ile yapılan bir başka çalışmada, ortaokul öğrencilerinin zorbalık statülerinde bulunmalarının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre aynı zamanda zorbalık türlerinin de cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Çalışma 907 kız ve 833 erkek olmak üzere toplam 1740 ortaokul öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre zorba-kurban statüsünde bulunanların daha çok erkek oldukları ve sekizinci sınıf öğrencisi olduklarıdır. Zorbalık uygulama davranışlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve kız öğrencilerin daha çok sözel

yollarla erkek öğrencilerin ise söylentileri yayma ile zorbalık davranışları gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Gökkaya ve Tekinsav Sütçü, 2020).

Örnekleme grubunun 11 ortaokul öğrencisinden oluştuğu araştırmada zorbalığa maruz kalmış öğrencilerin bu durum karşısındaki baş etme stratejilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen verilerin sonuçlarına göre akran, öğretmen ve aileden görülen desteği, alternatif sosyal etkinliklere dâhil olmanın ve arkadaşlık ilişkilerinin mağdurların kullandığı kendilerini iyi hissettiren baş etme stratejileri olduğu saptanmıştır (Karabulut, Kucur, Yıldızili, Çetin ve Eroğlu, 2023).

Öksüz, Çevik ve Kartal (2012) yaptıkları araştırmada 4. ve 5. sınıfa giden toplamda 294 öğrenci ile zorbalığı ve buna neden olan faktörleri incelemişleridir. Analiz sonuçları, öğrencilerin çoğunluğunun zorbalık yapan ya da zorbalığa maruz kalan öğrenciler olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin en fazla sözel zorbalık ile karşı karşıya kaldıkları sonrasında ise fiziksel zorbalık türüne maruz kaldıkları ve okul içi veya okul dışı fark etmeksizin bir veya bir grup erkek öğrenci tarafından zorbalığa uğradıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte mağdur öğrencilerin jimnastik gibi kulüpleri zorba öğrencilerin ise daha çok sosyal kulüpleri tercih ettikleri görülmüştür.

Ebeveyne ve akrana bağlanma boyutlarının zorbalık deneyimleriyle arasındaki ilişkilerinin belirlenmesi için yapılan bir araştırmada 10-12 yaşlarında 465 öğrenciden veri toplanmıştır. Sonuçlar, ebeveyne bağlanmanın zorbalık deneyimleri ile ilişkili olmadığını fakat ebeveyne bağlanma ile zorbalık davranışları arasında ve akrana bağlanma ile zorbalık eylemleri arasında anlamlı negatif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Akran bağlanma boyutlarının, ebeveyn bağlanma ile hem zorbalık hem de mağduriyet arasında arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır (Carter, Watt ve Esterhuyse, 2023).

Gülbetekin ve Gül Can (2023) 6. ve 7. sınıf ortaokul öğrencileri yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ve akran zorbalığı arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamışlardır. Akran zorbalığına dâhil olma davranışı üzerinde yaş, sınıf düzeyi, cep telefonunun olup olmama durumu ve yaş faktörünün etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanında incelenen internet bağımlılığı ve akran zorbalığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

8.sınıf öğrencileri ile yapılan araştırmada öğrencilerin akranları tarafından maruz kaldıkları zorba davranışlar incelenmiştir. Öğrencilerden elde edilen verilere bakıldığında en sık sözlü ve fiziksel zorba türleri ile karşılaşıldığı görülmüştür. Zorba davranışlara maruz kalma oranının da erkek öğrencilerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Çankaya, 2011).

Dulmus, Theriot, Sowers ve Blackburn (2004) 3.ve 8. sınıf arasında öğrenim gören öğrenciler ile Amerika'da yaptıkları araştırmada, araştırmaya katılan 192 öğrencinin %82,3'ünün son üç ay içerisinde en az bir kere zorbalığın herhangi bir türüne uğradıkları ortaya konmuştur. Elde edilen oranın Amerika'da gerçekleştirilen diğer çalışmalardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle okulda görülen zorbalığın kırsal kesimlerde kentsel bölgelere göre daha büyük bir sorun olduğu çıkarımını yapmışlardır.

Alan yazında yer alan bir başka çalışmada ise ergenlerde çevrimiçi oyun oynama bağımlılığı ile akran zorbalığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmaya katılan ergenlerin %88,4'ü çevrimiçi oyun oynadıklarını belirtmişlerdir. Akran zorbalığı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Yalaki ve Taşar, 2019).

Algılanan Stres

Stres ve Algılanan Stresin Tanımı

Stres kavramına olan ilginin artması İkinci Dünya Savaşı'nda ordunun savaşa strese dayanıklı ve stresle nasıl başa çıkabileceğini bilen askerleri seçme isteği olmuştur. Savaşın sonrasında da stresin etkilerinin neler olduğunun anlaşılması isteğiyle stres çalışmaları artmaya başlamıştır (Lazarus, 1993). Stres durumu fizyolojik, sosyal ve psikolojik sağlık için önem arz eden bir konudur. Bu durum da stres araştırmalarının popülerliğinin önemli bir sebebidir (Lazarus, 1999, s.27). Stres çalışmalarının babası olarak kabul edilen Selye, stres kavramını organizmanın bir talep karşısında verdiği spesifik olmayan yanıtlar olarak tanımlamıştır (Tan ve Yip, 2018).

Stres terimi herkes için farklılık gösteren, farklı anlamlar ile ifade edilen ve günlük dilde çok sık kullanılmasına rağmen tanımlanması zor bir kavramdır (Selye, 1974, s.26). Çoğunlukla gelişigüzel bir şekilde kullanıldığından stresin aslında ne olmadığını anlamak stresi tanımlama noktasında önemlidir. İlk olarak stres, sadece sinirsel bir gerilim değildir. İkinci olarak ise stres, kaçınmayı gerektirecek bir durum değildir. Aynı zamanda stresten kaçınılması da mümkün değildir (Selye, 1974, s. 30-31).

Stres; psikolojik veya bedensel tepkilerin yoğunluğu, görülme sıklığı ve süresi, bu durumlarla başa çıkma gibi birbirine bağlı süreçlerden meydana gelen (DeLongis, Folkman ve Lazarus, 1988) ve disiplinler arası bir nitelik taşıyan bir kavramdır (Lazarus, 1999, s.35). Stresin tanımlanmasında hangi kavramlar olursa olsun, en temelde dört kavram yer almalıdır. Bunlar; (1) stresör olarak ifade edilen nedensel bir dışsal veya içsel faktörler, (2) tehdit edici olan unsurlar ve zararsız olanların ayrımını sağlayan değerlendirme, (3) stres yaratan durumlara karşın başa çıkma süreçleri, (4) stresin zihin veya beden üzerinde bıraktığı izlerdir (Lazarus, 1993).

Stres Nedenleri

Günlük yaşamda strese neden olabilecek birden fazla değişken bulunmaktadır. İş yaşamları, eğitim hayatları, sosyal ortamlar, sosyoekonomik sorunlar, hastalık durumları ve şehir hayatının sıkıntıları gibi faktörler stres nedenleri arasında yer almaktadır (Engin, Aksakal, Seven ve Sayan, 2016). Stresin bir başka nedeni de sosyal hayattan kaynaklanan faktörler olabilir. Örneğin; toplumsal statü, iklim şartları, dini inanış gibi etmenler (İştar, 2012). Stresi genelde olumsuz durumlarla bağdaştırma eğilimi olsa da stres olgusu olumlu olaylar neticesinde de ortaya çıkabilir. Bir kişinin işinde yükselmesi, evlenmesi, popülerlik kazanması gibi durumlarda stres görülebilir (İştar, 2012).

Figueroa-Fankhanel (2014), stresin nedenlerini günlük, yaşamsal, çevresel, psikolojik ve fiziksel olmak üzere toplamda beş başlıkta incelemiştir.

- *Günlük zorluklar*: Trafik ve ulaşım konusunda yaşanan sorunlar, yoğun iş vardiyalarında çalışma, iş arkadaşları ile yaşanan problemler, girilen sınavlar vb.
- *Yaşam değişiklikleri*: Ölüm, evlenme, tatile gitme, aile yanından ayrılma, işini kaybetme vb.
- *Çevresel etkiler*: Doğal afetler, siyasi sorunlar, şiddete maruz kalma, savaş, gürültü ve çevre kirliliği vb.
- *Psikolojik etmenler*: Başa çıkma stratejileri, iyimser olma, sağlamlık, kendilik algısı vb.
- *Fiziksel faktörler*: Yaralanma, kaza geçirme, hasta olma, sindirim rahatsızlıkları, cilt problemleri vb.

Strese Yönelik Kuramsal Modeller

Alan yazında stres kavramı farklı kuramlarla açıklanmıştır. Bu bölümde stresi açıklayan kuramlardan; Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı, Öğrenme Kuramı ve Bilişsel-Transaksiyonel (Etkileşimsel) Kuram aşağıda sunulmuştur.

Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Selye'nin Genel Uyum Sendromu yaklaşımına göre, stres karşısında gösterilen tepkiler üç aşamaya ayrılır. Bunlar, alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır. Kişi stres yaratan bir uyarıcı ile karşılaştığında önce hazırlıksız yakalanır, ardından değişime karşı direnç göstererek homeostazı koruma eğilimi gösterir ve sonunda strese karşı koymaya çalışırken tükenmenin kurbanı olur (Tan ve Yip, 2018).

Alarm Aşaması: Bu aşamada, özerk sinir sistemi harekete geçerek salgı bezlerini uyarır ve kana adrenalin pompalanır. Salgılanan adrenalin ve biyokimyasal maddelerin etkisi vücudu alarm durumuna geçirir ve vücut karşılaşılabilecek acil durumlara hazır hale getirilir (Cüceloğlu, 2018, s.321).

Direnç Aşaması: Stres yaratan durumun devam etmesi halinde direnç aşamasına geçilir. Bu dönemde, vücut alarm durumunu bitirerek stresli ortama uyum sağlar, alarm döneminde salgılanan kandaki biyokimyasal maddeler geri alınır ve organizmaya her şeyin yolunda olduğu izlenimi verilir (Cüceloğlu, 2018, s.321).

Tükenme Aşaması: Üçüncü ve son aşama olan tükenme aşamasında vücut artık stresin sebep olduğu baskıya karşı koyamaz ve direnci kaybeder. Alarm dönemindeki belirtiler geri gelir, hastalıklar görülmeye başlanır ve bazılarının ölüme sonuçlandığı görülür (Cüceloğlu, 2018, s.321).

Öğrenme Kuramı

Stresin açıklanmasında öğrenme modeli göz önüne alındığında Pavlov'un klasik koşullanması ve Skinner'a ait edimsel koşullanma modellerinden faydalanılır (Rice, 1987, s.27). Koşullanma sürecindeki iki nokta stres modelini açıklamada önemlidir. Bunlardan ilki, koşullanma sürecinin davranışsal, fizyolojik ve psikolojik olmak üzere üç bileşenli bir süreç olduğu ve tehdit edici bir uyarıcı ile karşılaşıldığında kişide içsel bir gerilim oluştuğu bunun sonucunda yükselen kan basıncı, hızlı kalp atışları gibi vücudun fizyolojik olarak uyarıldığıdır. Kişi stres uyandıran uyarıcılardan uzak durmak için genellikle kaçma-kaçınma davranışları gösterir. İkincisi ise koşullanma gerçekleşikten sonra kaygı durumunun bir beklenti hali oluşturabileceğidir. Stresin edimsel koşullanma

modeline göre açıklanmasında kaçınma davranışı önemli görülür. Baş edilemez seviyede öğrenilmiş korkuları ve hissedilen kaygıyı en aza indirmek için yapılan kaçınma davranışı bir edimsel davranıştır (Rice, 1987, s.28).

Bilişsel- Transaksiyonel (Etkileşimsel) Kuram

Bilişsel kuramcılar insanların aktif, akıl yürütebilen ve karar alabilen organizmalar olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel araştırmacılara göre, kişiler dünyayı algılama biçimleri ve dünyayla nasıl ilişki kuracaklarını ifade eden şemalar ya da zihinsel planlar oluşturmaktadırlar. Bilişsel model stresin nasıl işlendiği sorusu ile ilgilenir. Bir olayın stresli olarak yorumlanması kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu noktada olayı stresli gösteren faktör kişinin yapmış olduğu bilişsel değerlendirme süreçlerine bağlıdır (Rice, 1987, s.29).

Bilişsel değerlendirme teorisi stresi bireyin yaşadığı durumu anlamlandırma şekli ile ilgili bir durum olarak nitelendirir. Bilişsel değerlendirmede önemli olan kişi için olayın onu kapsayıp kapsamadığıdır. Bu noktada durum kişi ile ilgili bir süreç ise kişinin bunu nasıl değerlendirdiği önem arz etmektedir. Çünkü kişi için stres düzeyi o olaya karşı verdiği anlam ile paraleldir (Folkman ve diğerleri, 1986).

Stresle ilgili yapılmış olan geleneksel araştırmalara göre, stres çoğunlukla öncül-sonuç veya uyaran-tepki ilişkisine dayanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.325). Transaksiyonel yaklaşım ise stresi açıklarken kişiyi ve çevresini dinamik, karşılıklı olarak birbirini etkileyen iki yönlü bir ilişki olarak ele alır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.293). Transaksiyonel kuram, birbirinden ayrı olarak ele alınan kişi ve çevre unsurlarının değerlendirme ile bir araya getirildiğini ve bu şekilde yeni anlamlar oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu varsayıma göre, tehdit durumunun birbirinden bağımsız kişi ve çevre unsurları ile değil iki faktörün birleşmesi ile meydana geldiği vurgulanır (Lazarus ve Folkman, 1984, s.326).

Stres İle Başa Çıkma Tarzları

Baş çıkma, stresli olaylar ile karşılaşıldığında kişilerin bu durumun sonucunu kontrol edebilmek için faydalandıkları düşünce ve davranışlardır. Stres ve başa çıkma teorisine göre, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki tür baş etme tarzı vardır (Folkman, 2010).

Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem veya sorun odaklı başa çıkma ortaya çıkan sorunu çözme, karar verme ve soruna sebep olan kişi-çevre ilişkisini kontrol etmek buna yönelik doğrudan bir davranışta bulunma için kullanılır (Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkmada kişinin benimsediği stratejiler hem kendisine hem de çevresine yönelik olabilir. Kişi istemediği davranış karşısında iki yola başvurabilir. İlki karşı tarafın davranışını değiştirmesine yönelik ikincisi ise kendi davranışını değiştirmeye çalışarak istendik bir sonuç elde etmek şeklinde ifade edilebilir (Folkman, 1984). Problem odaklı baş etme stratejileri arasında gerekli bilgileri elde etme, karar alma ve ortada olan sorunun çözümüne yönelik stratejiler belirtilebilir (Folkman, 2010).

Duygu Odaklı Başa Çıkma

Folkman ve Lazarus' a (1988) göre, stresli bir olayın sıcaklığında sergilenebilecek başa çıkma süreçleri kişinin o anda yaşadığı ve devam eden birbirinden farklı duygulardaki değişimler ile ilişkili olarak şekillenmektedir. Duygu, stres ve başa çıkma bir parça-bütün ilişkisi gösteren birbirleri ile bağlantılı kavramlardır (Lazarus, 1999, s.37). Stres var olduğunda duygular da vardır. Duygular bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal refahları üzerinde önemli bir konumdadır (Lazarus, 1999, s.35). Duygu odaklı başa çıkma olaylara dâhil olma veya yorumlama şeklini değiştirir (Lazarus, 1993). Yeniden değerlendirme stresle başa çıkmanın stratejilerinden en etkili olanıdır. Tehdit durumlarının yeniden değerlendirilmesinde stresli olaylara karşı yeni bir ilişki anlam oluşturarak duygular değiştirilir (Lazarus, 1999, s.116). Yeniden değerlendirme yoluyla birey karşılaştığı tehdit unsurunu tehdit edici olmayan terimlerle ifade ederek verdiği stres tepkisinin bilişsel boyutunu düzeltir. Örneğin bir kişi eşinin ona karşı olumsuz söylemlerini yorumlarken bunu eşinin yaşadığı iş stresinin bir sonucu olarak yorumlarsa daha olumlu baş etme süreci gerçekleştirir (Lazarus, 1993). Duygu odaklı başa çıkmada yaşanan olayın ortaya çıkardığı sonucun anlamının değiştirilmesi ile sıkıntı yaratan duyguyu kontrol altına alma amacı vardır (Folkman, 1984). Duygu odaklı baş etme stratejilerine örnek olarak duygusal destek arayışı, kişilere mesafeli olma ve kaçma-kaçınma davranışlarında bulunma verilebilir (Folkman, 2010).

Algılanan Stres İle İlgili Araştırmalar

Aslan ve Yüksel (2023) yaptıkları çalışmada, 8-11 yaş grubu 501 çocuktan veri toplayarak çocuklarda stres ve okul reddi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmada ele alınan algılanan stres, okul reddi

ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu bulunmuştur. Aynı zamanda algılanan stres kavramının okul reddi ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de okul reddini yordadığı görülmüştür.

Erken ergenlik döneminde 11 ile 14 yaş aralığındaki çocukların kişilik özellikleri, strese sebep olan yaşam olayları ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada dışa dönük kişilik özelliğinin başa çıkma tarzlarından duygu ve problem odaklı başa çıkma üzerinde doğrudan bir olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır (Kardum ve Krapic, 2001).

Cengiz, Yağan, Kara ve Dörtüol (2023), ergenlerde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ve okul tükenmişliği değişkenlerinin arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada stres ve okul tükenmişliği arasında pozitif orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda akademik motivasyon ile okul tükenmişliği arasında da negatif düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur.

Demir ve Kumcağız (2020), araştırmalarında ergenlerde yeme tutum bozukluğu, öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bunun için 482 ergenden veri toplamışlardır. Elde edilen verilere göre yeme tutum bozukluğu ile depresyon aynı zamanda anksiyete ve stres arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında öznel iyi oluş ile depresyon, anksiyete ve stres arasında ise negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada ergenlerde yeme tutum bozukluğunun, öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği ve öznel iyi oluşun da depresyon, anksiyete ve stresi olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Algılanan stres ile ilgili yapılan bir başka çalışmada ise ergenlerde siber zorbalık, internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri ele alınmıştır. Bu çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin düşük, algılanan stres düzeylerinin de orta seviyede olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre ergenlerin siber zorbalıkta bulunma davranışlarının artıkça buna paralel olarak internet bağımlılık ve algılanan stres düzeylerinin de arttığı sonucu saptanmıştır (Efe ve diğerleri, 2022).

Psikolojik Sağlık

Dayanıklılık kavramının ortaya çıkması, daha çok araştırılma ihtiyacı duyulması İkinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında çocukların umutsuz olan zorlu koşullara müthiş derecede direnç göstermeleri ve hayatta kalmayı başarmanın yanında savaş

sonrasında da yetişkinlerin sahip olduğu becerileri sergilemelerinin (Werner, 2000, s.181) anlaşılma ihtiyacı olduğu söylenebilir. Richardson (2002), psikolojik sağlamlık modelinin oluşumunda üç dalgaya yer vermiştir.

Birinci Dalga (Dirençli Nitelikler): Dayanıklılık araştırmalarının ilk dalgası riskli durumlara maruz kalındığında buna yenilmek yerine bu durumları başarılı bir şekilde atlatabilen kişilerin hangi özelliklere sahip oldukları sorusuna cevap bulma ile ortaya çıkmıştır. Kişilerin sorunlar karşısında gerileme veya başarısızlık yaşamamaları aksine onların büyümelerini sağlayan koruyucu özelliklere odaklanılmıştır.

İkinci Dalga (Dayanıklılık Süreci): Dayanıklılığın bir başa çıkma süreci olduğu ve birinci dalgada tarif edilen kazanılmak istenilen dayanıklı özellikleri kazanmanın hem yıkıcı hem de yeniden bütünleştirici sürecini ifade eder.

Üçüncü Dalga (Doğuştan Gelen Dayanıklılık): Olumsuzluklardan sonra kendini gerçekleştirmeye dair farkındalık kazanma ve bunları uygulamayı ele almıştır. aynı zamanda motivasyon faktörlerinin postmodernizm ve disiplinler arası kavramlarının araştırılması üzerinde durmuştur (Richardson, 2002).

İngilizcede dayanıklılık kavramını ifade ederken kullanılan "resilience" kelimesinin karşılığı olarak Türkçe literatürde birden fazla kavram bulunmaktadır. Alan yazında yer alan araştırmalarda "yılmazlık" (Gürgen, 2006), "sağlamlık" (Gizir, 2007; Arslan, 2015; Doğan, 2015; Çakmak ve İlhan, 2023), "dayanıklılık" (Basım ve Çetin, 2011; Işık, 2016); "kendini toparlama gücü" (Terzi, 2006) olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada ise psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

Psikolojik Sağlamlığın Betimlenmesi

Pozitif psikolojinin odak noktasını kişinin sahip olduğu güçlü özellikleri oluşturmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikolojinin ele aldığı kavramlardan biri de psikolojik sağlamlık terimidir (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007). Bonanno (2004), psikolojik sağlamlığın dört bileşenden meydana geldiğini belirtmiştir. Bunlar; dayanıklılık, kendini geliştirme, başa çıkma ve duygu bileşenleridir. Literatürde psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen birden fazla kavram bulunmaktadır. Kırılganlık, yeterlik ve dayanıklılık bu kavramlardandır. Kırılganlık, tehlike arz eden durumlarda kişinin olumsuz tepkide davranma olasılığı arttıran bir durumdur (Zimmerman ve Arunkumar, 1994). Yeterlik, psikolojik sağlamlığı etkileyen ana bileşenlerden biridir (Harney, 2007).

Bonanno (2004) göre dayanıklılığın özellikleri şunlardır:

1. Psikolojik sağlık yollarından biridir.
2. Stresli ve olumsuz durumlara karşı bir tampon rol görevi görmektedir.
3. Yaşama anlam katan bir amaç keşfetme.
4. Kişinin olayların sonuçları üzerinde bir etkisinin olabileceğine dair sahip olduğu inanç.
5. Olumlu ya da olumsuz olması fark etmeksizin yaşadıklarından öğrenmeler gerçekleştirebileceğine dair inanca sahip olma.

Dayanıklılık çoğunlukla kişilerin uyum sistemlerinin korunması ve başarılı çalışması ile ilgili bir olgudur (Masten, 2001). Dayanıklılık, ciddi sıkıntı veya zorlu durumlara karşın iyi çalışan bir adaptasyon sürecini veya sonucunu ifade etmektedir. Alan yazında dayanıklılığı açıklamak için kullanılan üç kavramdan bahsedilebilir: (1) tehdit edici durumlara rağmen alınan iyi sonuçlar, (2) tehdit durumlarında yeterliliğinin devam ettirilebilmesi, (3) travmayı atlatabilme. Bu özelliklerden hareketle dayanıklılık, tehdit durumunda iç veya dış dengeye yeniden ulaşma için etkili bir başa çıkma durumu olarak nitelendirilebilir (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Mancini ve Bonanno (2006), dayanıklılığın karmaşık bir yapı olduğunu ve kişilerin dayanıklı bir yapıya sahip olup olmadıklarının anlaşılabilmesi için yaşamlarında olumsuz bir durum ile karşılaşmış olmaları gerektiğini vurgulamışlardır. Rutter (2012), psikolojik sağlamlığı tanımlarken üç nokta üzerinde durmuştur. Birincisi kişi için durağan olmayan, yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu, ikincisi tehlike izlenimi veren uyarıcılardan kaçınmak yerine baş edilebilir seviyedeki stres ve zorluklarla karşı karşıya kalma ile güçlendirilebilir bir yapı olduğu, üçüncüsü ise sıkıntılı durumlarda kazanılan deneyimlerin kişi için yaşamın diğer olayları karşısında iyileştirici bir rol oynayabileceğidir (Rutter, 2012). Benzer bir şekilde Masten ve Coastworth (1998), dayanıklılığın tanımlanması için iki kriterin gerekli olduğunu belirtmiştir. Bunlardan ilkinin, yüksek düzeyde risk durumu veya sıkıntıya-travmaya maruz kalma gibi bir tehdidin olması ikincisinin ise, iyi bir uyum sağlama veya gelişim kalitesi olduğunu vurgulamıştır.

Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Kuramsal Modeller

Psikolojik sağlık olgusu literatürde araştırmacılar tarafından farklı modellerle açıklanmıştır. Aşağıda bu modellerden bazılarına yer verilmiştir.

Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli

Henderson ve Milstein (1996), psikolojik sağlamlığın açıklanmasına ilişkin "Sağlamlık Çemberi" adını verdikleri bir model oluşturmuşlardır. Çember, okullarda sağlamlığı teşvik etmek amacıyla iki yarım küreden ve toplamda altı adımlı bir stratejiden meydana gelmektedir (Henderson ve Milstein 1996, s.11). Çarkın sağ tarafı çevredeki risk faktörlerini azaltmaya yönelik olan sosyal bağları arttırmak, açık-tutarlı sınırlar koymak ve yaşam becerilerini öğretme olmak üzere üç alt adımdan oluşmaktadır. Sol yarım küre ise çevrede sağlamlık oluşturma amacı güden anlamlı katılım fırsatları sağlama, yüksek beklentiler belirleme-iletme ve ilgi-destek sağlama adımlarından oluşmaktadır (Henderson ve Milstein 1996, s.11). Modelin stratejileri aşağıda verilmiştir.

1. Sosyal bağları arttırmak: Bireylerin çevresiyle olan ilişkilerinin artırılmasını ifade eder. Güçlü olumlu bağlara sahip olan çocukların diğerlerine oranla riskli davranışlarda daha az bulunduklarını öne sürer.
2. Açık ve tutarlı sınırlar belirlemek: Okul prosedürlerinin açık bir şekilde ifade edilmesini ve tutarlılıkla uygulanmasını tanımlar.
3. Yaşam becerilerini öğretme: Yaşam becerileri arasında olumlu çatışma çözüm yöntemleri, iletişim becerileri, problem çözme becerileri, stres yönetimi gibi beceriler yer almaktadır. Bu becerilerin öğrencilerin öğrenmesi için ortam sağlamada aynı zamanda yetişkinlerin de okul ortamında etkili iletişimde bulunmalarına yardım sağlamada önemlidir.
4. Anlamlı katılım fırsatları sağlama: Öğretmen, öğrenci ve ailelere okulla ilgili durumlarda aktif olma fırsatı vermedir. Onları problem çözme veya karar verme gibi süreçlerin içerisine dâhil etmedir.
5. Yüksek beklentiler belirleme ve iletme: Beklentilerin yüksek düzeyde olmasının ve gerçekçi olmasının motivasyon sağlama için önemli olduğunu belirtir.
6. İlgi ve destek sağlama: Dayanıklılığı teşvik etmede en kritik olan unsurdur. Bu yüzden çarkta da gölgeli olarak gösterilir. Koşulsuz saygı göstermeyi ve cesaretlendirmeyi içerir (Henderson ve Milstein 1996, s.11-14).

Benson "Özellikler Kazandırma" Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Benson'ın 1989 yılında ortaya koyduğu modelde, "özellik kazandırma" dikkat çeken unsurdur. Bu modele göre psikolojik sağlamlık ele alınırken üzerinde durulması gereken nokta özelliklerin kazandırılmasıdır. Kuramın temel varsayımına göre, kişi ne

kadar fazla olumlu özelliğe sahipse riskli davranışlar sergileme olasılığının da o oranda azalacağı belirtilmektedir (Thomsen, 2002).

Süreklilik Kuramı

Süreklilik kuramı, öğrencilerin gelişimleri ve öğrenmelerini etkileyen sosyal düzenlemelerin bazı belirgin özelliklerinin açıklanmasının mümkün olduğunu öne sürmüştür. Yine bu kurama göre, bireyler yaşamlarının tüm dönemlerinde olumlu ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım fırsatları konusunda süreklilik göstermişlerse sağlamlık geliştirmeleri ve okulda daha yüksek düzeyde başarı gösterme ihtimallerinin de daha fazla olacağı söylenebilir (Wasonga, 2002).

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Masten ve Coastworth (1998), psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek kişilerin sahip olduğu özellikleri şu şekilde ifade etmiştir:

- Yüksek inanç seviyesine sahiptirler.
- Zihinsel işlevsellik düzeyleri iyidir.
- Özgüvenleri, öz yeterlilikleri ve özsaygıları yüksektir.
- Yeteneklidirler.
- Girişken ve rahat eğilimlere sahiptirler.
- Ebeveynleri ile yakın ilişkiler kurabilirler ve destekleyici aile bağları vardır.
- Sosyoekonomik açıdan avantajları vardır.
- Aileleri dışında da olumlu ilişkiler kurabilirler.

Koydemir ve Bulgan'a (2019) göre, psikolojik sağlamlığa sahip insanların özellikleri şunlardır:

- Gerçekliği olduğu gibi kabul edebilirler.
- Yaşamın bir anlamının olduğu inancına sahiptirler.
- Gereken gücü toparlayarak ileriye yönelik bir adım atabilirler.
- Yaşamlarında karşılaştıkları tüm sorunlara çözüm bulamayacaklarının ve hayatta hataların da yapılabileceğinin farkındadırlar.
- Kontrolleri dışındaki olaylara karşı sahip oldukları inanç ve düşüncelerini tekrardan gözden geçirerek gerekirse onlar üstünde değişiklik yapabilme yetisine sahiptirler (Koydemir ve Bulgan, 2019, s.172-173).

Risk Faktörleri

Risk; felaket, güçlük ya da sıkıntı anlamları taşıyan istatistiksel bir kavram olarak tanımlanabilir (Gizir, 2007). Risk, olumsuz bir sonucun ortaya çıkma ihtimalinin yükselmesini ifade ederken risk faktörü kavramı ise belirli bir sonuç kriterinde istenmeyen sonucu öngören bir grup bireyde veya durumlarda ölçülebilir özelliklerdir (Wright, Masten ve Narayan, 2012). Psikolojik sağlamlıkta üzerinde durulan nokta, bireylerin risk durumlarıyla karşılaştığında uyum göstermeleridir (Kararımak, 2006). Risk faktörleri kişisel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç sınıfta ele alınabilir (Gizir, 2007).

Kişisel Risk Faktörleri

Erken doğum (Gürkan, 2006; Bradley ve Casey, 1992), olumsuz durumlar yaşama veya tanık olma (Masten ve diğerleri, 1999; Gürkan 2006; Garmezy, 1991), sürekli hastalıklar (Gürkan, 2006), okul uyum sorunları (Gürkan, 2006), zor mizaca sahip olma (Rutter, 1999), sosyal dışlanmaya maruz kalma ve sosyal kaygı yaşama (Işık ve Çelik, 2020), psikolojik istismara uğrama (Arslan, 2015), alkol ve madde kullanımı (Bradley ve diğerleri, 1994) psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan kişisel risk faktörleri olarak ifade edilebilir.

Ailesel Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığı tehdit eden ailesel risk faktörleri şu şekilde sıralanabilir. Geniş aileye sahip olma (Rutter 2006; Gürkan 2006), bireyin ergenlik zamanındayken çocuk sahibi olması (Gürkan 2006), olumsuz aile tutumları (Gürkan 2006), aile içerisinde sorunlar yaşama (Rutter, 1987; Windle, 2002).

Çevresel Risk Faktörleri

Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olma (Rutter, 2006; Sun ve diğerleri, 2022), savaşlar ve doğal afetler (Agabi ve Wilson, 2005; Berk, 1998), kayıplar ve şiddetler (Işık ve Çelik, 2020), evden ayrılma (Rutter, 1987) psikolojik sağlamlıkta çevresel risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk faktörlerini ve bunların neden olduğu olumsuz sonuçların hafifletilmesinde etkilidir. Koruyucu faktörler, bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç alt başlıkta ele alınmıştır (Kararımak, 2006). Risk faktörlerinin yarattığı olumsuz etkiye karşın koruyucu faktörler tampon rol üstlenmektedir (Durlak, 1998).

Kalıtımsal-Biyolojik Faktörler (İçsel Faktörler)

Yüksek öz saygı (Kidd ve Shari, 2008), mizahı kullanma (Wyman, Cowen, Work ve Parker, 1991; Vanderpol, 2002, Masten, 1986), öz-güven (Agabi ve Wilson, 2005), pozitif duygulanıma sahip olma ve olumlu samimi ilişkiler kurabilme (Vanderpol, 2002), zekâ (Kandel ve diğerleri, 1988), İyimserlik, öz-yeterlilik ve problem çözme odaklı başa çıkma (Terzi, 2008), akademik başarı, sosyal kabul görmeye yönelik davranışlarda bulunma eğilimi gösterme eğilimi (Masten ve Coatsworth, 1998), yaşamdan doyum sağlama, iyimser olma ve huzur (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003), sosyal becerilere sahip olma (Durlak, 1998), iyimser bakış açısı (Fredrickson ve diğerleri 2003), öz-saygı ve öz-yeterlik (Rutter, 1987) içsel faktörler arasında yer almaktadır.

Dışsal Faktörler

Gizir (2007), risk durumlarında koruyucu faktörler olarak sosyal çevrede destekleyici bir yetişkinle kurulan olumlu ilişkileri, akran desteği, kaliteli okulları, gençlik merkezleri ve etkinlikler gibi verimli toplumsal kaynakları belirtmiştir. Olumlu bağlar kurma, nitelikli okullarda eğitim alma ve sosyal bağların kuvvetli olması (Masten ve Coasworth, 1998), kaliteli okullarda öğrenim alma (Durlak, 1998) dışsal faktörler arasında yer almaktadır.

Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar

Wei, Zhuang ve Xue (2023), çalışmalarında ortaokul öğrencilerinde babanın varlığı ile dayanıklılık ve psikolojik güvenlik ve öğrenme başarısızlığının aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada 626 veri kullanılmıştır. Çalışmada ele alınan babanın varlığı, dayanıklılık ve öğrenme başarısızlığı değişkenleri arasında pozitif anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda babanın varlığının ergenlerin dayanıklılığı üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, babanın varlığı ile ergenlerin dayanıklılığı arasındaki ilişkiye psikolojik güvenlik ve öğrenme başarısızlığının aracılık ettiği sonucu saptanmıştır.

Yıldırım, Ö. Çıkrıkçı ve N. Çıkrıkçı (2023), yaşları 11 ile 15 arasında değişen 234 kız ve 216 öğrenci olmak üzere toplamda 450 ortaokul öğrencisi ile ergenlerde otomatik düşünceler, psikolojik dayanıklılık ve sosyal hayata entegrasyon arasındaki ilişkilerin araştırılmasını amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen bulgularda otomatik düşünceler, psikolojik dayanıklılık ve sosyal hayata entegrasyon arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili bir başka çalışma deneysel olarak yürütülmüştür. Çalışmanın amacı bilişsel davranışçı temelli temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisinin incelenmesidir. Çalışma 8'er ergenden oluşan deney ve kontrol grubundan oluşmaktadır. Süreç her bir oturumu 90 dakika süren 8 oturum olarak düzenlenmiştir. Verilerin analiz sonuçlarına göre, bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığını ve mizah düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir (Akça-Koca ve Erden, 2018).

Bedel ve Güler (2019) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını başa çıkma stratejileri açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 7. ve 8. sınıf öğrencileri olmak üzere toplam 398 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin analiz sonuçları, cinsiyete göre psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının anlamlı farklılaştığını ve puanların en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma stratejisi olduğunu göstermiştir.

Ortaokul öğrencileri ile yürütülen bir başka araştırmada ise amaç psikolojik sağlamlık ile okul ikliminin yaşam doyumunu yordama gücünün tespit edilmesidir. Araştırmanın örneklem grubunda 10 ile 15 yaş aralığından oluşan toplam 254 çocuk vardır. Araştırmanın analiz sonuçları, öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı birer yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin olduğunu ortaya koymuştur (Uz Baş ve Yurdabakan, 2017).

Kılınç ve Uz Baş (2023), ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile ilgili çalışma yapmışlardır. Gerçekleştirdikleri araştırmanın amacı sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve öz yeterliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcı olup olmadığının incelenmesidir. Çalışmanın değişkenlerinden sosyal ilişkiler alt boyutlarından olan aile desteği, arkadaş desteği, okulda kabul, öz yeterlik ve okulda dışlanmışlık değişkenlerinin psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın %65.2'sini yordadığı sonucu saptanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

10-13 yaş arası çocuklarda internet oyun bağımlılığı, akran zorbalığı, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan bu çalışma nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desen, belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek, iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin derecesini tespit etmek amacıyla kullanılan bir araştırma desendir (Creswell, 2017). Bu kapsamda mevcut çalışmada bağımsız değişken (psikolojik sağlamlık) ile bağımlı değişken (internet oyun bağımlılığı) arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin (algılanan stres ve akran zorbalığı) rolü incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında Karadeniz Bölgesinin Orta Karadeniz bölümündeki bir ilde çeşitli ortaokullarda öğrenimine devam eden 10-13 yaş arasındaki 690 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin 374'ü (%54.2) kadın ve 316'sı (%45.8) erkektir. Katılımcıların 180'i (%26.1) beşinci sınıf, 188'i (%27.2) altıncı sınıf, 170'i (%24.6) yedinci sınıf ve 152'si (%22) sekizinci sınıf öğrencisidir. Katılımcıların kullandıkları dijital oyun araçları incelendiğinde 83 (%12) katılımcı bilgisiyar, 102 (%14.8), katılımcı tablet, 369 (%53.5) katılımcı cep telefonu, 38 (%5.5) katılımcı hiçbirini, 98 (14.2) katılımcı ise hepsini kullandığı belirtmiştir. Katılımcıların oyuna ayırdıkları süre değerlendirildiğinde 360 (%52.2) kişi 1-2 saat, 218 (%31.6) kişi 3-4 saat, 69 (%10) kişi 5-6 saat ve 43 (%6.2) kişi 7 saat ve üzeri oyuna vakit ayırmışlardır. Katılımcılara ilişkin bazı tanımlayıcı bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	374	54.2
	Erkek	316	45.8
Yaş	10	170	24.6
	11	189	27.4
	12	178	25.8
	13	153	22.2
Sınıf	5.sınıf	180	26.1
	6.sınıf	188	27.2
	7.sınıf	170	24.6
	8.sınıf	152	22.0
Kardeş sayısı	1	90	13
	2	273	39.6
	3	244	35.4
	4 ve üzeri	83	12
Aile tipi	Çekirdek	540	78.3
	Geniş	150	21.7
Babaeğitim durumu	İlkokul	122	17.7
	Ortaokul	206	29.9
	Lise	239	34.6
	Üniversite	123	17.8
Anneeğitim durumu	İlkokul	144	20.9
	Ortaokul	233	33.8
	Lise	215	31.2
	Üniversite	98	14.2
Anne-baba durumu	Birlikte	626	90.7
	Ayrı/boşanmış	55	8
	Vefat	9	1.3
Ekonomik düzey	Düşük	15	2.2
	Orta	551	79.9
	Yüksek	124	18
Dijital oyun araçlar	Bilgisayar	83	12
	Tablet	102	14.8
	Cep telefonu	369	53.5
	Hiçbiri	38	5.5
	Hepsi	98	14.2
Oyuna ayrılan süre	1-2 saat	360	52.2
	3-4 saat	218	31.6
	5-6 saat	69	10
	7 saat ve üzeri	43	6.2

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ), Ortaokul Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği, Akran Zorbalığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver (2012) tarafından geliştirilen ölçek toplamda 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısa form çalışması ise Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmış ve 12 maddelik form geliştirilmiştir. Çocuk ve gençlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için geliştirilen bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Beşli likert yapıda olan bu ölçekten alınabilecek puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre modelin uyumlu olduğu bildirilmiştir (RMSEA:.06, SRMR:.039, CFI:.97, GFI:.94) . Mevcut çalışma kapsamında çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ)

Ölçek, Hazar ve Hazar (2017) 10-14 yaş grubu çocukların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek dört alt faktör ve 24 madde olarak geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan ifadelerin değerlendirilme aşamasında beşli likert tipi ölçekten yararlanılmıştır. Ölçeğin bütünü için iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin dört alt faktörü sırasıyla; Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma (örnek madde: Sınıfta ders esnasında dijital oyun oynamayı hayal ederim), Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer (örnek madde: Her defasında daha uzun süre dijital oyun oynamak isterim), Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi (örnek madde: Okula gitmek yerine dijital oyun oynamayı tercih ederim), Yoksunluğun Psikolojik Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma (örnek madde: Dijital oyun oynarken acıktığımı farkına varmam) biçimindedir. Ölçekten en düşük 24 puan en yüksek 120 puan alınabilmektedir. Ölçeğin yorumlanmasında yüksek puanlar oyun bağımlılığının da yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi bulgularına göre modelin uyumlu olduğu bulgulanmıştır (RMSEA:.05, SRMR:.039, CFI:.95, GFI:.85). Bu çalışma için Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Stres Ölçeği

Ölçek, Kesici ve Aşlıoğlu (2017) tarafından ortaokul öğrencilerinin stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 44 madde vardır. Ölçek; Duygusal çöküntü (örnek madde: Gelecek ile ilgili ümitsizlik hissine kapılıyorum), Duygusal yoğunluk (örnek madde: Sinirli olurum), Fiziksel yakınmalar (örnek madde: Kollarımda ve bacaklarımda ağırlık hissederim), Sosyal belirtiler (örnek madde: Kalabalıkta kendimi yalnız hissederim) olmak üzere toplam dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek dördümlü derecelendirme (hiç, ara sıra, sık sık, sürekli) yapısındadır. Alınabilecek en yüksek puan 4 ve en düşük puan 1 olup yükselen puanlar stres düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirliği .91 olarak hesaplanmış ve varyansın yaklaşık %55'ini açıklamaktadır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen değerler modelin mükemmel bir uyuma sahip olduğunu ortaya koymaktadır (RMSEA:.04, GFI:.90, CFI:.94). Bu çalışma için Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Akran Zorbalığı Ölçeği

Shaw ve diğerlerinin (2013) geliştirdiği akran zorbalığı ölçeği, Arslan (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 5'li likert tipinde toplam 10 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler (1) Yapmadım, (2) Bir ya da iki kez yaptım, (3) Ayda bir kez yaptım, (4) Haftada bir kez yaptım ve (5) Haftada birkaç kez yaptım seçeneklerinden oluşmaktadır. Cronbach Alfa güvenirliği .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizi ve doğrulayıcı faktör analizinde ortaya çıkan bulgular doğrultusunda tek boyutlu yapının iyi uyum verdiği bulgulanmıştır (RMSEA:.11, CFI:.95, SRMR:.61). Mevcut çalışmada Cronbach Alfa katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Formda katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, aile tipi, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, anne-baba durumu, algılanan ekonomik düzeyi, kullandığı dijital oyun araçları ve gün içerisinde oyuna ayırdığı süre ile ilgili sorular yer almaktadır.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine önce ölçme araçlarının sahiplerinden ya da Türkçeye uyarlayan kişilerden ölçeklerin kullanım izinleri alınarak başlanmıştır. Daha sonra Tokat

Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan izin alınmıştır. Ardından uygulama yapılacak ortaokulların bağlı olduğu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden anket çalışması için gerekli yasal izin alınmıştır. 2024 Ocak ayında araştırmacı tarafından belirlenen ortaokullara gidilerek katılımcılara çalışma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmış, mahremiyetleri korunmuş ve gönüllülük esasına dayalı olarak veriler yüz yüze toplanmıştır. Ölçme araçlarının doldurulması yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (ÇİDOBÖ), Ortaokul Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği, Akran Zorbalığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ölçme araçları ile toplanan verilerin analizi SPSS 27 ve SPSS Process Macro yazılımları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada toplanan 782 ölçeğin 50 tanesi öğrencilerin eksik veya hatalı doldurmaları neticesinde çıkarılmıştır. Daha sonra uç değer analizi için z puanları hesaplanmıştır. Analize geçilmeden önce verilerin uç değer analizine bakılarak -3 ile +3 aralığında yer alma durumları incelenmiş ve veri setinden bu aralıktaki olmayan 42 uç veri çıkarılmıştır. Böylece analize 690 veri ile devam edilmiş ve verilerin normal dağılıma uygunluğu sınanmıştır. Bu amaçla çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi ile veriler çalışmanın amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Ardından aracılık modelleri sınanmıştır. Aracılık analizi Process Macro Model 6 uygulaması ile test edilmiştir (Hayes, 2018). Mevcut çalışmada, psikolojik sağlamlık bağımız değişken, internet oyun bağımlılığı bağımlı değişken, algılanan stres ilk aracı değişken, akran zorbalığı ise ikinci aracı değişken olarak ele alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde internet oyun bağımlılığı, psikolojik sağlamlık, akran zorbalığı ve algılanan stres arasındaki ilişkiler incelenmiş, internet oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığının aracılık etkisi incelenmiştir.

Değişkenler Arasındaki İlişkiler

İnternet oyun bağımlılığı, psikolojik sağlamlık, akran zorbalığı ve algılanan stres arasındaki ilişkileri korelasyon değerleri aracılığıyla hesaplanmıştır (Tablo 2). Korelasyon analizi sonuçlarına göre internet oyun bağımlılığı psikolojik sağlamlık ($r = -.23$, $p < .01$; 95% CI $[-.30, -.15]$), akran zorbalığı ($r = .43$, $p < .01$; 95% CI $[.36, .49]$) ve algılanan stres ($r = .36$, $p < .01$; 95% CI $[.29, .43]$) arasındaki ilişkiler istatistiksel açıdan anlamlıdır. Psikolojik sağlamlık akran zorbalığı ($r = -.30$, $p < .01$; 95% CI $[-.37, -.22]$) ve algılanan stres ($r = -.26$, $p < .01$; 95% CI $[-.33, -.17]$) ile ilişkilidir. Değişkenler arasındaki ilişkiler kapsamında son olarak akran zorbalığı ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, akran zorbalığı ve algılanan stres ($r = .31$, $p < .01$; 95% CI $[.24, .37]$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 2. Değişkenler arası ilişkiler

Değişken	Ortalama	SS	1	2	3	4
İOB (1)	47.54	15.79	1			
PS (2)	44.20	11.10	-.23**	1		
AZ (3)	13.84	5.01	.43**	-.30**	1	
AS (4)	38.63	11.77	.36**	-.26**	.31**	1

Not. ** $p < .01$, İOB = İnternet Oyun Bağımlılığı, PS = Psikolojik Sağlamlık, AZ = Akran Zorbalığı, AS = Algılanan Stres. Yeniden örneklem sayısı 5000.

Aracılık Analizi

İnternet oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide algılanan stres (M1) ve akran zorbalığının (M2) sıralı aracılığını belirleme için Process Macro (Model 6) uygulamasından yararlanılmıştır (Hayes, 2018). Aracılık analizine ilişkin değerlendirmeler yapılırken standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelenmiştir. Buna göre, psikolojik sağlamlığın internet oyun bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = -.23$, $p < .01$; 95% CI $[-.42, -.21]$, path c). Psikolojik sağlamlık algılanan stres ($\beta = -.25$, $p < .001$; 95% CI $[-.34, -.19]$, path a_1) ve akran zorbalığının ($\beta = -.23$, $p < .001$; 95% CI $[-.13, -.07]$, path a_2) anlamlı bir yordayıcısıdır. Ek olarak, algılanan stresin akran

zorbalığı üzerindeki açıklayıcı rolü anlamlıdır ($\beta = .25$, $p < .001$; 95% CI [.07, .13], path d_{21}). Algılanan stres ($\beta = .24$, $p < .001$; 95% CI [.23, .41], path b_1) ve akran zorbalığı ($\beta = .33$, $p < .001$; 95% CI [.83, 1.27], path b_2) internet oyun bağımlılığının anlamlı birer yordayıcılarıdır. Aracı değişkenler modele dâhil edildiğinde psikolojik sağlamlığın internet oyun bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi ortadan kalkmıştır ($\beta = -.06$, $p > .05$; 95% CI [-.19, .01], path c^z). Psikolojik sağlamlığın algılanan stres ve akran zorbalığı aracılığı ile internet oyun bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($\beta = -.16$, SE = .02; 95% CI [-.20, -.12], ab). Başka bir ifade ile psikolojik sağlamlık ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığı aracı role sahiptir (Tablo 3, Şekil 1).

Tablo 3. Aracılık modeline ilişkin parametre tahminleri

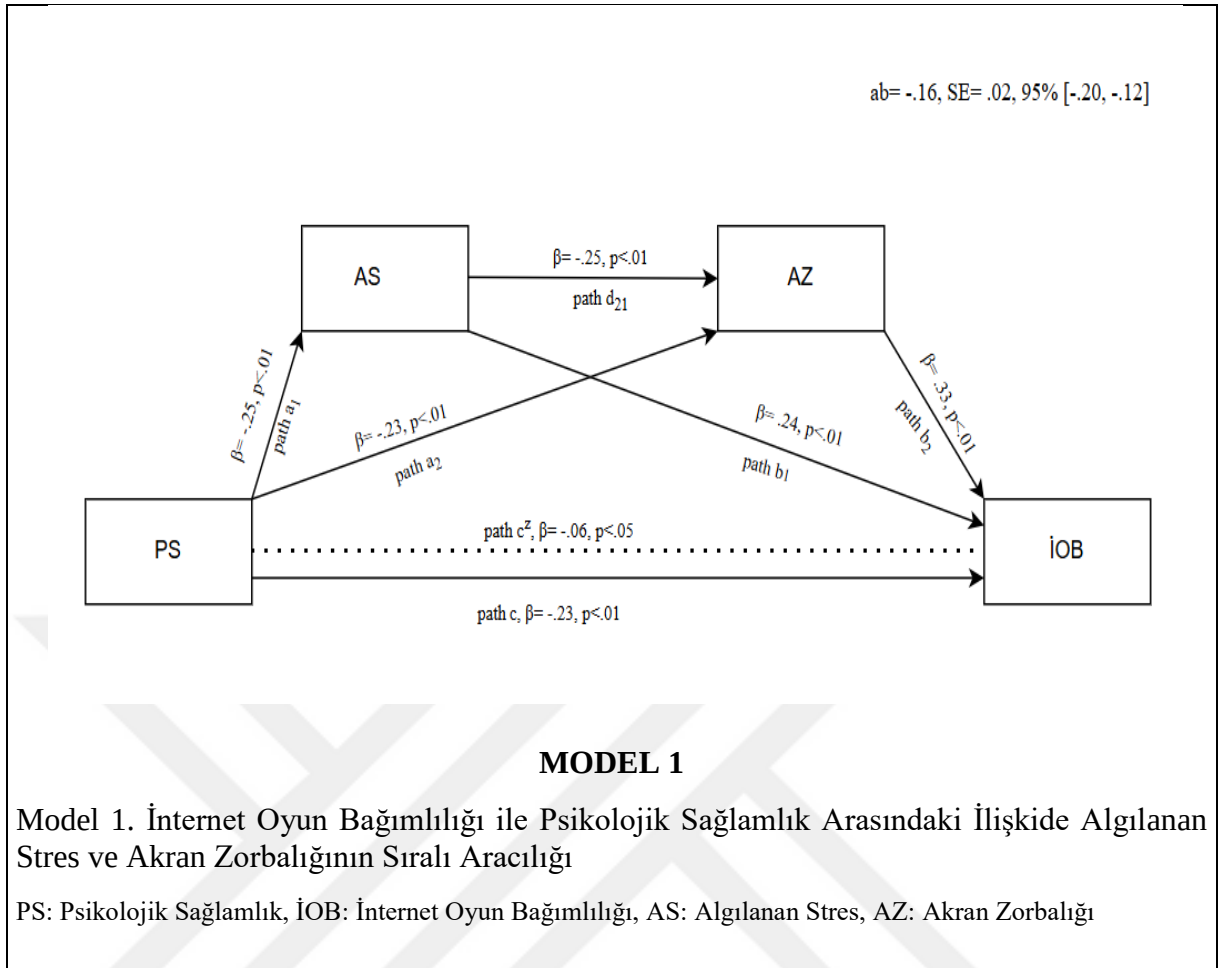
Parametre Tahminleri	M ₁ (AS)		Bağımlı Değişken		Y (İOB)	
	β	SE	β	SE	β	SE
X ₁ (PS)	a ₁	-.25**	.03	a ₂	-.23**	.01
M ₁ (AS)	---			d ₂₁	-.25**	.01
M ₂ (AZ)	---				b ₂	.33**
Sabit	i _{m1}	50.58	1.78	i _{m2}	14.39	1.06
					i _{y1}	24.53
						3.56
		R ² = .06			R ² = .15	
		F(1; 688) =			F(2; 687) =	
		47.78, p <			58.78, p <	
		.001			75.50, p <	
					.001	

Not. **p < .01, İOB = İnternet Oyun Bağımlılığı, PS = Psikolojik Sağlamlık, AZ = Akran Zorbalığı, AS = Algılanan Stres. Yeniden örneklem sayısı 5000.

Tablo 4. Standartlaştırılmış dolaylı etkiler

Model	Etki	Katsayılar Çarpımı		Güven Aralığı (%95)	
		PE	SE	Alt	Üst
PS→AS→AZ→İOB	Toplam Dolaylı Etki	-.16	.02	-.20	-.12
	PS→AS→AZ	-.06	.01	-.09	-.03
	PS→AZ→İOB	-.07	.01	-.10	-.05
	PS→AS→AZ→İOB	-.02	.01	-.03	-.01

Not. **p < .01, İOB = İnternet Oyun Bağımlılığı, PS = Psikolojik Sağlamlık, AZ = Akran Zorbalığı, AS = Algılanan Stres. Yeniden örneklem sayısı 5000.



Şekil 1. İnternet Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Akran Zorbalığının Sıralı Aracılığı

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Mevcut çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlık, algılanan stres, akran zorbalığı ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çerçevede ergenlerde psikolojik sağlık ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığının aracı role sahip olduğu varsayımı doğrultusunda bir model geliştirilmiştir. Bu bölümde, yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular alan yazında yer alan çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır.

Psikolojik Sağlık ve İnternet Oyun Bağımlılığı

Çalışmada internet oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular internet oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle psikolojik sağlık puanları azalan bireylerin internet oyun bağımlılığı puanlarının artma eğiliminde olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde mevcut çalışma ile benzer sonuca ulaşan araştırmaların olduğu (Mert, 2024; Yiğitoğlu, Köktaş ve Akbaş, 2024; Kodaman ve Eker, 2019; Liu ve diğerleri, 2024; Canale ve diğerleri, 2019; Cheng ve Tsui, 2021) görülmektedir.

Psikolojik sağlık, zorlu durumlara karşı adaptasyonu kolaylaştıran bir kaynak olarak görülebilir (Hu, Zhang ve Wang, 2015). Psikolojik sağlık düzeyinin düşük olması bireylerin yaşamda karşılaştıkları stres durumlarıyla başa çıkmada daha yetersiz stratejiler seçmelerine sebebiyet verebilir (Canale ve diğerleri, 2019). Stres aynı zamanda bireyi internette oyun oynamaya yönelten itici bir güç olarak ifade edilmektedir (Dong ve Potenza, 2014). Bu kapsamda psikolojik sağlığa sahip olmayan kişilerin stresle başa çıkmada yeterli olmayacakları bunun sonucunda da bu kişilerin yaşadığı stresi baskılamak için internette oyun oynamaya yönelebileceği ve bağımlılık boyutuna getirebilecekleri söylenebilir.

Yee'nin oyun oynama motivasyonuna ilişkin yaptığı sınıflandırmada yer alan sosyal bileşen, bireylerin sosyalleşmeye yönelik isteklerini aynı zamanda bir gruba ait olma ve uzun ilişkiler sürdürmenin motivasyon kaynakları olduğunu belirtir (Yee, 2006). İnternet oyun bağımlılığı için motivasyon faktörü olarak karşımıza çıkan sosyalleşme isteği diğer taraftan psikolojik sağlık için de koruyucu bir faktör (Gizir, 2007) olarak

karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlığı etileyen durumlardan birinin de sosyal bağları arttırmak olduğu bireylerin çevresiyle girdiği ilişkilerin bu noktada önemli olduğu Henderson ve Milstein'nin (1996) Sağlık Çemberi modelinde görülmektedir. Kişilerarası olumlu ilişkiler kuramama sorunu, internet oyunlarında bağımlılığa götüren etkenlerden biridir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin kişilerarası ilişkilerinin de iyi düzeyde olması bekleneceğinden bu kişiler için sosyal ilişki gereksinimini karşılama oyuna yönelme durumu için bir risk faktörü olmaktan çıkacaktır.

Davis'in problemli internet kullanımını ele aldığı bilişsel davranışçı modele göre, bireyleri yoğun internet kullanımına iten itici güçlerden biri de bireyin sahip olduğu akılcı olmayan düşünceler ve bunların neden olduğu problemli davranışlardır. Kişiler bu olumsuzluklarla başa çıkabilmek için internete yönelme eğiliminde olurlar (Davis, 2001). Literatürde yer alan bir çalışmada otomatik düşünceler, psikolojik dayanıklılık ve sosyal hayata entegrasyon arasındaki ilişkiler incelenmiş ve psikolojik sağlamlık ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Yıldırım, Ö. Çıkrıkçı ve N. Çıkrıkçı, 2023). Yani psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin otomatik düşüncelerinin daha az olması beklenmektedir. Masten ve Coastworth'a göre (1998), psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler kontrolleri dışında gerçekleşmiş durumlara karşı düşüncelerini gözden geçirebilir ve bunları yeniden yapılandırabilirler. Buradan hareketle psikolojik sağlamlığa sahip kişilerin internet oyun bağımlılığı ile daha iyi başa çıkabilecekleri ve burayı bir kaçış olarak görmeyecekleri söylenebilir.

Akran Zorbalığı ve İnternet Oyun Bağımlılığı

Çalışmada akran zorbalığı ile internet oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifade ile ergenlerde akran zorbalığı arttıkça internet oyun bağımlılığı da artmaktadır. Literatürde akran ilişkilerinin internet oyun bağımlılığı ile önemli düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşan farklı çalışmalar (Long ve diğerleri, 2018; Yang ve diğerleri, 2020; Gülbetkin ve Gül Can, 2023; Gökbulut, 2020; Colwell ve Kato, 2003) mevcuttur.

Ergenlerin sosyalleşmelerinde ve boş vakitlerini değerlendirmede sıkça kullandıkları internet oyunları, sık sık ve uzun süreli bir periyotla oynanması halinde bağımlılık boyutuna gelmektedir (J.Y. Yen, Y.C. Yen ve Wang, 2018). Bağımlılık haline gelen internet oyunları ergenler arasında şiddet, zorbalık ve suç gibi birçok olumsuz soruna yol açmaktadır (Singh, Ali, Choudhury ve Gujar, 2020; Kim, Lee, Oh ve 2017).

Gámez-Guadix, Borrajo ve Almendros (2016), ergenlerle yaptıkları çalışmada sorunlu internet kullanımı olan ergenlerin zorba davranış göstermelerinin daha yüksek bir ihtimal olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Zhai ve diğerleri (2020) ergenlerle yaptıkları çalışmada sorunlu oyun oynayanların oynamayan ergenlere göre şiddet davranışlarına daha çok yöneldiklerini bulgulamışlardır. Ergenlerin oynadıkları oyunların içeriği de bu noktada önemli bir husustur. Oynanan oyunlardan özellikle şiddet içerikli olan oyunlar çocuklarda her sorunun şiddet ile çözülebileceği düşüncesinin oluşmasında etkili olabilmektedir (Aydoğdu Karaaslan 2015). Şiddet içerikli oyunları oynayan bireylerin şiddet davranışında bulunma olasılıklarının daha fazla olduğu ifade edilebilir (Fischer, Kastenmüller ve Greitemeyer, 2010). Bu tür oyunların olumsuz etkileri kişilerin zorba davranışlarda bulunmalarına, okullarda öğrencilerin akran zorbalığına başvurmalarına sebebiyet verebilir. Bir başka çalışmada da internet oyun bozukluğunun zorbalığın bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Awad ve diğerleri, 2021).

Zorbalığın bireyde bıraktığı tahribata bakıldığında karşımıza algılanan stres, yalnızlık, sosyal anksiyete, yetersizlik gibi olumsuz durumlar çıkmaktadır (Kilpatrick, Saunders ve Smith, 2003). Bu faktörlerin hem internet oyun bağımlılığına yönelten faktörler olduğu (Gentile ve diğerleri, 2011) hem de zorbalığın sonucunda ortaya çıkan olumsuzluklar olduğu görülmektedir. Bu bağlamda akran zorbalığı arttıkça bunun sonucunda yaşanan olumsuz faktörlerinde artacağı ve bunun da internet oyun bağımlılığının artmasına sebebiyet vereceği söylenebilir.

Tüm bu bulgular ışığında internet oyun bağımlılığı ile akran zorbalığı arasındaki ilişki için hem birbirlerinin nedeni hem de sonucu oldukları söylenebilir. Ergenlerin zorba davranışlarda bulunması internet oyun bağımlılığına bağlanabilirken aynı zamanda internet oyun bağımlılığının da akran zorbalığın bir sonucu olabileceği ifade edilebilir.

Algılanan Stres ve İnternet Oyun Bağımlılığı

Araştırma kapsamında internet oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre internet oyun bağımlılığı ve algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Böylece ergenlerin algılanan stres puanları arttıkça, internet oyun bağımlılığı puanlarının da artacağı söylenebilir. Ergenlik döneminde stresli yaşam olayları ile internet bağımlılığının ilişkili olduğunu ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Liu ve diğerleri, 2018; Jun ve Choi,

2015; Li ve diğerleri, 2016; Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Mai ve diğerleri, 2012; Xie, Zhou, Xu ve Peng, 2010). Aynı şekilde algılanan stres düzeyi yüksek bireylerin düşük olan bireylere göre internet oyunlarında bağımlılığa daha yatkın oldukları sonucu alan yazındaki diğer çalışmalarla da uyumludur (Che ve diğerleri, 2017; Yağci ve Yalaki, 2021; Efe ve diğerleri, 2022; Kardefelt-Winther, 2014; Park, 2014). Birey yaşamında karşılaştığı stres durumlarıyla etkili başa çıkamadığında internet oyunlarını bu durumdan bir kaçış olarak görebilir (Snodgrass ve diğerleri, 2014). Günlük yaşamın getirdiği baş edilemez zorluklardan kaçınmak için bireyler internet oyunlarına yönelmektedirler. Kaçınma veya rahatlama amacı ile oyun oynama davranışı DSM-5 de yer alan bağımlılık kriterlerinden biridir (APA, 2013). Kaçınma davranışı sosyal öğrenme kuramının önemli bir ögesidir. Öğrenme kuramına göre, bireyin kaçınma davranışında bulunmasının nedeni stres yaratan uyarıcıdan kaçınmak ve yaşadığı kaygıyı minimuma indirmektir (Rice, 1987, s.28).

Diğer taraftan internet oyun bağımlılığının da strese neden olabileceği söylenebilir. Birey sürekli oyun oynadığı ve günün çoğunluğunu oyuna vakit ayırarak geçirdiği için bu durum okul yaşantısında, aile ilişkilerinde, sosyal etkinliklerinde ve çevresindeki kişilerle kurduğu iletişimde çatışma ve sorunlar yaşamasına yol açabilir (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009). Bu çıkarım literatürdeki çalışma bulguları ile de tutarlıdır. Canale ve diğerleri'nin (2019) internet oyun bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, oyun bağımlısı olan bireylerin olmayanlara kıyasla daha yüksek algılanan stres düzeylerine sahip olduklarını bulmuşlardır.

Psikolojik Sağlamlık ve Akran Zorbalığı

Çalışmada psikolojik sağlamlık ile akran zorbalığı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer bir ifade ile ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri düştükçe akran zorbalığında bulunma eğilimlerinin arttığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde benzer bulgulara ulaşılan araştırmaların olduğu görülmektedir.

Donnon (2009) 2991 ergen katılımcı ile yaptığı araştırmada psikolojik sağlamlık ile akran zorbalığı arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu içsel faktörlere sahip olan ergenlerin yapıcı tarzda yaşam sürdürmeye eğilimli olduklarını ve sağlamlığın zorba davranışları önleyeceğini ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise erkek öğrencilerde zorbalık davranışı gösterenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı

derecede düşük bulunmuştur (Narayanan ve Betts, 2014). Moore ve Woodcock (2016) 10-14 yaş arasındaki öğrencilerle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlık seviyesi yüksek olan öğrencilerin zorba davranışlarda daha az sıkıntı yaşadıklarını bulmuşlardır.

Okullarda zorbalık gittikçe yaygınlaşan sürekli karşılaşılan bir durum haline gelmiştir. Zorba davranış sergileyenlerin genel özelliklerine bakıldığında empati kurmada sorun yaşadıkları ve problem çözme becerilerinin düşük olduğu bilinmektedir (Gürhan, 2017). Psikolojik sağlık, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında bireyin kendini toparlayabilme gücüdür (Garmezy, 1993). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler özgüvenli, özsaygıları yüksek, girişken, olumlu ilişkiler kurabilen (Masten ve Coastworth 1998), iletişimde becerikli (Werner, 1989) ve olumlu problem çözme becerisine sahip (Block ve Kremen, 1996) bireylerdir. Sağlamlığa sahip bireylerin ve zorbaların bu özellikleri birlikte ele alındığında zorba davranışların azalmasında psikolojik sağlamlığın önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Zorbaların psikolojik sağlamlığa sahip olduğu düşünüldüğünde çevresindeki kişilerle olumlu ilişki kuracakları ve yapıcı davranacakları ifade edilebilir (Donnon, 2009). Nihayetinde zorba davranışlarda azalma görüleceği düşünülebilir.

Psikolojik Sağlık ve Algılanan Stres

Çalışmada psikolojik sağlık ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçları doğrultusunda psikolojik sağlık ve algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile ergenlerin psikolojik sağlık puanları arttıkça, algılanan stres puanlarının azaldığı söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile benzer bulgulara ulaşan araştırmaların olduğu görülmektedir (Zhu ve diğerleri, 2024; Lu, Ye, Xu, Feng ve Liu, 2024; Owen, Cross, Mergia ve Fisher, 2022; Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006; Karcı ve Balcı Çelik, 2024; García-León, Pérez-Mármol, Gonzalez-Pérez, del Carmen García-Ríos ve Peralta-Ramírez, 2019; Dereceli, 2021).

Psikolojik sağlık, kişinin olumsuz olaylarla başa çıkmasında önemli oynayan bir kişilik özelliğidir (Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler; var olan gerçeği olduğu şekliyle kabul eder, gerekli gücü toparlayarak ileriye doğru adım atabilirler, hayatlarındaki tüm problemlere çözüm getiremeyeceklerini ve bazen hata yapılabileceğinin bilincindedirler (Koydemir ve Bulgan, 2019, s.172-173). Tüm bu olumlu özellikler bireyin stresli durumları yönetmesinde ona yardımcı olabilecek

özelliklerdir. Psikolojik sağlamlık stresli durumlara karşı tampon rol görevinde olmakla beraber (Bonanno, 2004) aynı zamanda başa çıkma tarzı ile birlikte stresin psikolojik nedenlerindendir (Figueroa-Frankhel, 2014).

Stres, günlük hayatta önüne geçilemeyecek her zaman bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri bir olgudur (Hung, 2011). Algılanan stres, kişinin bir olay ile karşılaştığında bununla başa çıkıp çıkamayacağını değerlendirmesidir (Cohen, Kamarck ve Mermeistein, 1983). Selye'ye göre (1974), stres hem kaçınılması mümkün olmayan hem de kaçınmayı gerektirmeyecek bir fenomendir. Bilişsel kuramcılara göre, yaşanan olayların stresli durum olarak algılanması kişinin bilişsel değerlendirme süreçlerine bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Rice, 1987). Bu noktada, bir kişilik özelliği olan psikolojik sağlamlık düzeyi bireyde yüksekse yaşanan olayın stresli olup olmadığına yönelik değerlendirme sürecinde birey daha iyi bir bakış açısına sahip olacaktır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin zihinsel işlevsellikleri de iyi olduğundan (Masten ve Coastworth, 1988), bu kişilerin dışarıdan gelen uyarıcıları hemen stresör olarak algılamak yerine daha iyi analiz edip tepki verecekleri söylenebilir.

Algılanan Stres ve Akran Zorbalığı

Araştırmada akran zorbalığı ile algılanan stres arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Çalışma bulgularına göre akran zorbalığı ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir deyiş ile ergenlerin algılanan stres seviyeleri arttıkça akran zorbalığı davranışlarında bulunma ihtimallerinin de arttığı söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde akran zorbalığı ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmanın çok fazla olmadığı görülmektedir. Akran zorbalığında kurban ile stres arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada, zorbalığa uğramanın erkek ve kız çocukları arasında daha fazla algılanan stres ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. (Östberg, Låftman, Modin ve Lindfors, 2018). Sezen ve Murat (2018) çalışmalarında stres yönetimi ile akran zorbalığının alt boyutları olan fiziksel, sözel, dışlama ve eşyalara zarar verme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir. Efe ve diğerleri (2022) zorbalığın türlerinden biri olan siber zorbalık ile algılanan stres arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Yani ergenlerin siber zorbalıkta bulunma davranışları arttıkça algılanan stres düzeylerinin de arttığını söylemişlerdir.

Akran zorbalığı, kişi ya da grubun kendilerinden daha zayıf olanlara karşı devam eden bir şekilde olumsuz davranışlarda bulunmasıdır (Olweus, 1995). Akran zorbalığına

ekolojik sistem kuramının perspektifinden bakıldığında zorbalığın, kişisel bir sorun olmanın ötesinde ergenin ilişki içerisinde olduğu kişilerin ve içinde bulunduğu ortamların karşılıklı etkileşimlerinin bir neticesi olduğu görülmektedir (Doğan, 2010). Kişinin etkileşime girdiği ev, okul, iş gibi ortamlar aynı zamanda günlük hayatta strese neden olabilecek faktörlerdir (Engin ve diğerleri, 2016). Ergenlerin buralarda yaşayacakları olumsuzluklar onların zorba davranışlar sergilemelerine sebebiyet verebilir. Çünkü öğrenciler ne kadar fazla stres yaşarlarsa zorbaca davranışlara da o kadar dâhil olurlar (Konishi ve Hymel, 2009).

Psikolojik Sağlamlık ve İnternet Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Akran Zorbalığının Aracı Rolü

Araştırmada psikolojik sağlamlık ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığının aracı etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda algılanan stres ve akran zorbalığının psikolojik sağlamlık ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Yani ergenlerde psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve akran zorbalığı aracılığı ile internet oyun bağımlılığını dolaylı olarak yordamaktadır.

Kişiler karşılaştıkları sorunlardan uzaklaşmak istemeleri gibi nedenlerden ötürü internet oyunlarına rağbet gösterirler (Tekkurşun-Demir ve Mutlu-Bozkurt, 2019). Ergenleri internet oyunlarına yönelten ve bunun bağımlılık boyutuna gelmesine sebebiyet veren faktörlerden biri strestir (Dong ve Potenza, 2014). Algılanan stres bireyin stresli olayları kontrol edilemez olarak nitelendirme eğiliminin düzeyini ifade eder (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983). Yaşadığı stres durumlarıyla olumlu bir şekilde başa çıkamayan bireyler internet oyunlarını bir kaçış ve stresi azaltmanın aracı olarak kullanabilirler (Snodgrass ve diğerleri, 2014). Nitekim ergenlerin yaşadığı stres ile internet oyun bağımlılığı arasındaki bu anlamlı ilişkiyi destekleyen benzer araştırma bulguları mevcuttur (Rosenkranz, Müller, Dreier, Beutel ve Wölfling, 2017; Che ve diğerleri, 2017; Yağci ve Yalaki, 2021; Efe ve diğerleri, 2022; Kardefelt-Winther, 2014; Park, 2014). Oyun aracılığı ile stresten kaçınma internet oyun bağımlılığının DSM-5 kriterleri arasında yer almaktadır (APA, 2013). Stres herkesin yaşamında belli dönemlerde ortaya çıkan bir durumdur. Stresle karşılaşan tüm bireylerin bağımlılık geliştireceği söylenemez. Stres ile bağımlılık arasındaki ilişkide önemli bir konuma sahip olan kişilik özellikleri, stresin bağımlılığa neden olup olmayacağı noktasında etkili bir değişkendir (Jacobs, 1986). Kişilik değişkenlerinden biri olan psikolojik sağlamlık,

bireyin yaşamındaki zorluklara olumlu bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneğidir (Jackson, Firtko ve Edenborough, 2007). Wagnild (2003) psikolojik sağlamlığı, bireyin stres karşısında uyumunu destekleyen ve stresin olumsuzluklarını azaltan kişilik özelliği olarak açıklamıştır. Yani psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin olumsuzluklar karşısında daha az stres yaşayacakları ve internet oyunlarını da bu stresten kurtulmak için bir kaçış olarak görmeyecekleri söylenebilir. Aynı zamanda yaşanan bu stresin bir diğer etki alanı da zorbalıktır. Stres ne kadar fazla ise bireyin zorba davranışlarda bulunma olasılığı da o oranda artmaktadır (Konishi ve Hymel, 2009). Zorba davranışlara başvuran kişiler genelde problemleri ile etkili başa çıkamayan kişilerdir (Gürhan, 2017). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olumlu özelliklere daha fazla sahiptirler. Bu olumlu özelliklerle de yaşamlarını daha olumlu ve yapıcı yönde yaşama eğilimi göstereceklerinden dolayı sağlamlığın zorbalık üzerindeki önleyici etkisinden söz edilebilir (Donnon, 2009). Diğer taraftan internet oyun bağımlılığı da bireyin akran zorbalığına başvurmasına neden olabilir. Alan yazında akran zorbalığı ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelen çok fazla çalışma olmadığı daha çok saldırganlık ile bu ilişkiyi ele alan çalışmaların olduğu görülmektedir. Zorbalığın saldırganlık davranışının özel bir boyutu olması (Nansel ve diğerleri, 2001) internet oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasındaki ilişkinin internet oyun bağımlılığının akran zorbalığı ile olan ilişkisini açıklamaya ışık tutacağı ifade edilebilir. İnternet oyunu oynama saldırganlık ve dürtüselliğe neden olarak öğrencilerin sosyal ilişkilerine zarar vererek zorbalığa yönelmelerinde rol oynayabilir (Zsila, 2018). Çocuk ve ergenlerde yaygınlaşan internet oyun bağımlılığının birden fazla olumsuz etkisi vardır. Bunlardan biri de internet oyun bağımlısı olan gençlerin yaşlıtlarına karşı daha fazla sinirli davranabildikleridir (Zekihan Hazar, 2021). Katılımcıları Koreli ergenler olan bir araştırmada saldırganlık davranışının internet oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Kim ve diğerleri, 2018). Literatürde yer alan meta analiz araştırmasında ise dijital oyunların saldırganlık davranışında bulunmayı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Prescott, Sargent ve Hull, 2018). Tüm bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde saldırganlık dürtüsünün kişiyi internet oyunlarına yöneltebildiği gibi internet oyunlarının da saldırganlık ihtiyacı yaratabildiği ve bu iki durumun arasında paradoksal bir ilişki olduğu söylenebilir. Sonuç olarak algılanan stres ve akran zorbalığı internet oyun bağımlılığının yordayıcılarıdır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık da algılanan stres ve akran zorbalığı aracılığıyla internet oyun bağımlılığını yordamaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma hipotezleri doğrultusunda elde edilen verilerin analizlerinden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ayrıca ulaşılan bulgulardan hareketle araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Mevcut çalışmada psikolojik sağlık, algılanan stres, akran zorbalığı ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ek olarak psikolojik sağlık ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığının aracı rolü test edilmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Çalışma bulgularına göre psikolojik sağlık ile internet oyun bağımlılığı, algılanan stres ve akran zorbalığı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Algılanan stres ile akran zorbalığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Algılanan stres ile internet oyun bağımlılığı pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Akran zorbalığı ile internet oyun bağımlılığı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Aracılık analizlerine göre psikolojik sağlamlığın internet oyun bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenler modele dâhil edildiğinde psikolojik sağlamlığın internet oyun bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi yok olmuştur. Psikolojik sağlamlığın algılanan stres ve akran zorbalığı aracılığı ile internet oyun bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlık ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığı aracı role sahiptir.

Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler:

Bu araştırma belirli bir ildeki ortaokullarda öğrenimine devam eden öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Bu durum çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Dolayısıyla, Türkiye'nin değişik bölgelerindeki okullarda öğrenimlerine devam eden öğrenciler ile gerçekleştirilecek çalışmalarla elde edilen bulguların genellenebilirliği artırılabilir.

İlişkisel desende gerçekleştirilen çalışma farklı araştırma yaklaşımları ile tekrarlanabilir.

Çalışmada algılanan stres ve akran zorbalığı arasındaki pozitif ilişki zorba rolü üzerinden ele alınmıştır. Bu ilişkide zorba davranışlar ergenlerin hayatlarında yaşayacakları olumsuzlukların bir dışavurumu olarak açıklanmıştır. Diğer taraftan araştırmacılar kurban rolü ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi araştırabilirler.

Çalışmada psikolojik sağlamlık ile akran zorbalığı arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu ilişkide sağlamlığın getirdiği olumlu özelliklerin kişilerarası ilişkileri güçlendireceği ve bu durumunda zorbalığı önleyebileceği açıklanmıştır. Bu kapsamda araştırmacılar diğer kişilik özellikleri ile zorbalık arasındaki ilişkiler üzerine çalışmalar yapabilirler.

Araştırmada internet oyun bağımlılığı ile akran zorbalığı arasındaki ilişkinin açıklanmasında şiddet içerikli oyunların da etki edebileceği değerlendirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştıralarda oyun türleri ve akran zorbalığı arasındaki ilişkilerin incelenemesinin literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

Gittikçe yaygınlaşan ve bir problem halini alan internet oyun bağımlılığı özellikle ergenler için büyük bir risk faktörüdür. İnternet oyun bağımlılığı ile ilişkili görülen psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve akran zorbalığı ile ilgili psikolojik danışman ve rehber öğretmenler öğrenci ve okul paydaşlarına bilgilendirici çalışmalar gerçekleştirebilirler.

Alan uzmanları internet oyun bağımlısı danışanla yürüttüğü danışma sürecinde internet oyun bağımlılığının muhtemel nedenleri olabilecek psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve akran zorbalığını ele alabilirler.

Okullarda tehlikeli bir durum olan akran zorbalığı için uygulayıcılar kişilik özelliği olan psikolojik sağlamlık düzeyini öğrencilerde arttırarak hayatlarındaki stres durumlarını sağlıklı bir şekilde kontrol edebilmelerine katkıda bulunur. Böylelikle psikolojik sağlamlık ve algılanan stres değişkenleri öğrencilere kazandırılarak akran zorbalığında zorba veya kurban olma ihtimallerini azaltabilirler.

KAYNAKÇA

- Agabi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195-216. DOI: 10.1177/1524838005277438
- Akça-Koca, D., ve Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72.
- Aksel, N. ve Sarı, E. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, öz denetimi ve sosyal eğilimleri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 436-444.
- Aksel, N. ve Sarı, E. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, öz denetimi ve sosyal eğilimleri. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10 (2), 436-444.
- Aleksic, V. (2018). Early adolescents' digital gameplay preferences, habits and addiction. *Croatian Journal of Education* 20(2), 463-500.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı* (5. basım) (DSM-V) (çev. E. Köroğlu) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, C. A., ve Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53(1), 27-51.
- Ang, R. P., ve Goh, D. H. (2010). Cyberbullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender. *Child Psychiatry & Human Development*, 41, 387-397. DOI: 10.1007/s10578-010-0176-3
- Arsenio, W. F., ve Lemerise, E. A. (2001). Varieties of childhood bullying: Values, emotion processes, and social competence. *Social development*, 10(1), 59-73.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ypsö) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16 (2), 344-357.

- Arslan, N. (2017). Peer Bullying among High School Students: Turkish Version of Bullying Scale. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*.
- Aslan, F. M., ve Yüksel, S. (2023). Çocuklarda stres ile okul reddi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 47-60.
- Awad, E., Haddad, C., Sacre, H., Hallit, R., Soufia, M., Salameh, P., ve Hallit, S. (2021). Correlates of bullying perpetration among Lebanese adolescents: A national study. *BMC Pediatrics*, 21(1), 204. DOI:10.1186/s12887-021-02678-0
- Aydoğdu Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Journal of International Social Research*, 8(36).
- Bandura, A. (2006). Going Global With Social Cognitive Theory: From Prospect to Paydirt. *Applied Psychology*, 53-79.
- Basım H. N. ve Çetin, F. (2011). ‘Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği’nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması’. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bedel, A. ve Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 71, 157-169.
- Beran, T., ve Li, Q. (2005). Cyber-Harassment: A Study Of a New Method For and Behavior. *Journal of educational computing research*, 32(3), 265.
- Berk, J. H. (1998). Trauma and resilience during war: A look at children and humanitarian aid workers of Bosnia. *Psychoanalytic Review*, 85(4), 639-658.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59– 73. DOI: 10.1037/0033-2909.106.1.59
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349. DOI: 10.1037//0022-3514.70.2.349
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (expanded version). *The British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421-431. DOI: 10.1192/bjp.130.3.201
- Bradley, R. H. ve Casey, P. H. (1992). Family environment and behavioral development of low-birthweight children. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 34(9), 822–826. DOI: 10.1111/j.1469-8749.1992.tb11520.x
- Bradley, R. H., Whiteside L., Munsdrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. ve Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65, 346-360.
- Bradshaw, C. P., Sawyer, A. L., ve O'Brennan, L. M. (2009). A social disorganization perspective on bullying-related attitudes and behaviors: The influence of school context. *American journal of community psychology*, 43(3), 204-220.
- Breivik, K., ve Olweus, D. (2015). An item response theory analysis of the Olweus Bullying Scale. *Aggressive Behavior*, 41(1), 1-13. DOI: 10.1002/ab.21571
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513-531. DOI: 10.1037/0003-066X.32.7.513.
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., ve Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180. DOI: 10.1556/2006.8.2019.01
- Carter, M., van der Watt, R., ve Esterhuyse, K. (2023). Parent and peer attachment in bullying experiences among pre-adolescents. *Journal of Psychology in Africa*, 33(1), 26-34 DOI: 10.1080/14330237.2023.2182948
- Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F. ve Dörtyol, Z. (2023). Ergenlerde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 63-75.
- Che, D., Hu, J., Zhen, S., Yu, C., Li, B., Chang, X. ve Zhang, W. (2017). Dimensions of emotional intelligence and online gaming addiction in adolescence: The indirect

- effects of two facets of perceived stress. *Frontiers in psychology*, 8, 1206. DOI:10.3389/fpsyg.2017.01206
- Cho, S., Glassner, S. ve Lee, J. M. (2019). Impact of low self-control, parental involvement, and peer relationships on changes of bullying perpetration over time: A latent growth curve model of a sample of South Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 104, 104397. DOI: 10.1016/j.childyouth.2019.104397
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress. Journal of health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. DOI:10.2307/2136404.
- Colwell, J ve Payne, J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents. *British Journal of Psychology*, 91, 295-310. DOI: 10.1348/000712600161844
- Colwell, J. ve Payne, J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents. *British Journal of psychology*, 91(3), 295-310.
- Colwell, J., ve Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 149-158.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2017) *Araştırma deseni nitel, nicel ve karma araştırma yaklaşımları* (4.Baskı). (S. B. Demir, Çev.). Eğiten Kitap (Orijinal eserin basım tarihi 2014, 4th ed.)
- Crick, N. R. ve Bigbee, M. A. (1998). Relational and overt forms of peer victimization: A multiinformant approach. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(2), 337.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çakmak, M. A, ve İlhan, T. (2023). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanları: Beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlığın şefkat yorgunluğu yordamadaki rolleri. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*,9(15), 32-52.
- Çankaya, İ. (2011). İlköğretimde akran zorbalığı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 81-92. DOI: 10.19171/uuefd.51292
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_03
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182– 185. DOI: 10.1037/a0012801
- Deci, E. L., ve Ryan, R.M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*. DOI: 10.1521/978.14625/28806
- DeLongis, A., Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 486–495. DOI:10.1037/0022-3514.54.3.486
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozuklukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24-36.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.

- Doğan, A. (2010). Ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde akran zorbalığının incelenmesi. *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3)149-162. https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27669/cogepderg-17-149.pdf
- Doğan, A. (2010). Ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde akran zorbalığının incelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 17(3), 149-162.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dong, G. ve Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2014.07.005
- Donnon, T. (2009). Understanding how resiliency development influences adolescent bullying and victimization. *Canadian Journal of School Psychology*, 25(1), 101–113. DOI: 10.1177/0829573509345481
- Dulmus, C. N., Theriot, M. T., Sowers, K. M., Blackburn, J. A. (2004). Student reports of peer bullying victimization in a rural school. *Stress, Trauma, and Crisis*, 7(1), 1-16. DOI: 10.1080/15434610490281093
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Efe, Y. S., Erdem, E., Caner, N., Taplak, A. Ş., Başdaş, Ö. ve Bayat, M. (2022). Adölesanlarda siber zorbalık, internet bağımlılığı ve algılanan stres. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 245-256. DOI:10.46237/amusbfd.1005512
- Engin, A. O., Aksakal, İ., Seven, M. A., ve Sayan, A. (2016). Öğrenme ve stres arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 66, 107-128.
- Erbay, A. E. (2021). İletişim biliminde dijital oyunlar üzerine yapılan çalışmaların betimsel analizi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi* 3 (5), 519- 556. DOI: 10.47994/usbad.817988.
- Espelage, D. L. (2014). Ecological Theory: Preventing Youth Bullying, Aggression, and Victimization. *Theory into Practice*, 53(4), 257-264.

- Field, E. M. (2007). *Bully Blocking: Six Secrets to Help Children Deal with Teasing and Bullying*. Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Figuerola-Fankhanel, F. (2014). Measurement of stress. *Psychiatric Clinics*, 37 (4), 455-487. DOI: 10.1016/j.psc.2014.08.001
- Fischer, P., Kastenmüller, A. ve Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: the impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 192- 195.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. doi:10.1037/0022-3514.54.3.466
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. DOI: 10.1037/0022-3514.50.3.571
- Folkman, Susan (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. DOI:10.1037/0022-3514.46.4.839
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2, 365-376. DOI: 10.1037//0022 3514.84.2.365
- Fromm, E. (1990). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı* (çev. Y. Salman ve N. İçten). İstanbul: Payel Yayınları.
- Gámez-Guadix, M., Borrajo, E., ve Almendros, C. (2016). Risky online behaviors among adolescents: Longitudinal relations among problematic internet use, cyberbullying perpetration, and meeting strangers online. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 100–107. DOI:10.1556/2006.5.2016.013
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., del Carmen García-Ríos, M. ve Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task

- and hair cortisol. *Physiology & behavior*, 202, 87-93. DOI: 10.1016/j.physbeh.2019.02.001
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136. DOI: 10.1080/00332747.1993.11024627
- Garnezy, N. G. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416- 430.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., ve Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2). DOI: 10.1542/peds.2010-1353
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129- 138
- Gökbulut, B. (2020). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 89-100.
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Gökkaya, F., ve Sütçü, S. T. (2020). Akran zorbalığının ortaokul öğrencileri arasındaki yaygınlığının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 40-54.
- Gökler, R. (2009). Okullarda Akran Zorbalığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 511- 537.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. DOI: 10.1080/14659890500114359
- Griffiths, M. D., Davies, N. O., ve Chappell, D (2004). “Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers”. *Journal of Adolescence*, 27,87– 96.
- Griffiths, M.D., Davies, M.N.O. ve Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(1), 81-91.

- Glbetekin E. ve Gl Can F. (2023). The relationship between internet addiction and peer bullying level of sixth and seventh grade secondary school students. *Journal Of Child And Adolescent Psychiatric Nursing*, 36(3), 248-255. DOI: 10.1111/jcap.12420
- Grgan, U. (2006). Yılmazlık leği (y): lek geliştirme, güvenirlik ve geerlik alışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakltesi Dergisi*, 39(2), 45- 74.
- Gürhan, N. (2017). Her yn ile akran zorbalığı. *Turkiye Klinikleri J Psychiatr NursSpecial Topics*, 3(2), 175-81.
- Harney, P. A. (2007). Resilience processes in context: Contributions and implications of Bronfenbrenner's person-process-context model. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 14(3), 73-87.
- Hayes, A. F. (2018). *Mediation, moderation and conditional process analysiss*. The Guilford Press: New York.
- Hazar, K., zpolat, Z., ve Hazar, Z. (2020). Ortaokul ğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin eşitli değişkenlere göre değiştirilmesi. *Spormetre*, 18 (1), 225-234.
- Hazar, Z. ve Hazar, M. (2017). ocuklar için Dijital Oyun Bağımlılığı leği. *International Journal of Human Sciences*, 14 (1), 204-216.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul ğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Henderson, N., ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.
- Horzum, M. B. (2011). İlkğretim ğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin eşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Hung, C.-L. (2011). Coping strategies of primary school teachers in Taiwan experiencing stress because of teacher surplus. *Social Behavior and Personality*, 39(9), 1161-1174.

- ICD-11 disorders due to substance use or addictive behaviours. (2023). <https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1602669465> adresinden alınmıştır.
- ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. (2023). 6C51 Gaming disorder. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> adresinden alınmıştır.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- Işık, Y. ve Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *Opus International Journal of Society Researches*, 16(27), 174-29. DOI: 10.26466/opus.642037
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33(1), 1-21.
- Jackson, D., Firtko, A. ve Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity:a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.
- Jacobs, D. F. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2(1), 15–31. DOI: 10.1007/BF01019931
- Jaworska, N. ve McQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Psychiatry Neurosci*, 40(5). DOI: 10.1503/jpn.150268
- Jun S. ve Choi E. (2015). Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. *Comput. Hum. Behav.* 49, 282–287. DOI:10.1016/j.chb.2015.03.001
- Kandel, E, Mednick, S. A., Kirkegaard-Sorensen, L., Hutchings, B, Knop, J, Rosenberg, R. and Schulsinger, F. (1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 224-226
- Karabulut, R., Kucur, A., Yıldızili, F., Çetin, G., ve Eroğlu, S. Akran zorbalığına maruz kalmış ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ile baş etme yöntemlerinin incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 33-50.

- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karcı, A. ve Balcı-Çelik, S. (2024). Ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TEBD*, 22(1), 186-214. DOI: 10.37217/tebd.1324851
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematising excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, 31, 118-122. DOI:10.1016/j.chb.2013.10.017
- Kardum, I. Ve Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and individual differences*, 30(3), 503-515.
- Kardum, I. ve Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality And Individual Differences*, 30(3), 503-515.
- Kartal, H. ve Bilgin, A. 2009. İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenler ve Öğrenim Gören Öğrencilerin Zorbalığa Yönelik Görüşleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 539–562.
- Kesici, A. ve Aşılıoğlu, B. (2017). Ortaokul Öğrencileri İçin Stres Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2413-2426.
- Kılınç, B. ve Uz Baş, A. (2023). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve özyeterlik açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 1530-1554.
- Kidd, S. ve Shahari, G.(2008). Resilience in homeless youth: the key role of selfesteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8(2), 163–172.
- Kilpatrick, D. G., Saunders, B. E. ve Smith, D. W. (2003). Youth victimization: Prevalence and implications. Research in brief. *Washington, DC: US Department of Justice, Office of Justice Programs*.
- Kim, E., Yim, H., Jeong, H., Jo, S., Lee, H., Son, H. ve Han, H. (2018). The association between aggression and risk of Internet gaming disorder in korean adolescents: the mediation effect of father-adolescent communication style. *Epidemiol Health*, 40. DOI:10.4178/epih.e2018039

- Kim, J. Y., Lee, J. S., ve Oh, S. (2017). A path model of school violence perpetration: Introducing online game addiction as a new risk factor. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(21), 3205–3225. DOI:10.1177/0886260515597435
- Kodaman, U. ve Eker, E. (2019). 14-18 Yaş arası ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, (98), 342-354. DOI: 10.29228/ASOS.36796
- Konishi, C. ve Hymel, S. (2009). Bullying and stress in early adolescence: The role of coping and social support. *The Journal of Early Adolescence*, 29(3), 333-356. DOI: 10.1177/0272431608320126
- Koydemir, S. ve Bulgan, G. (2019). *Mutluluk 2.0*. Ankara: Elma Yayınevi.
- Krovetz, M. L. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123.
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125-137. DOI: 10.2147/PRBM.S39476
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C. ve Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 12(5), 551-555. DOI:10.1089/cpb.2009.0036
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22. DOI:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L. ve Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs

- satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior*, 63, 408-415. DOI:10.1016/j.chb.2016.05.070
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.
- Liu, Q. Q., Zhang, D. J., Yang, X. J., Zhang, C. Y., Fan, C. Y. ve Zhou, Z. K. (2018). Perceived stress and mobile phone addiction in Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 87, 247-253. DOI:10.1016/j.chb.2018.06.006
- Liu, Q., Ouyang, L., Fan, L., Liao, A., Li, Z., Chen, X., ...He, Y. (2024). Association between childhood trauma and Internet gaming disorder: a moderated mediation analysis with depression as a mediator and psychological resilience as a moderator. *BMC psychiatry*, 24(1), 412.
- Long, J., Liu, T., Liu, Y., Hao, W., Maurage, P. ve Billieux, J. (2018). Prevalence and correlates of problematic online gaming: a systematic review of the evidence published in Chinese. *Current Addiction Reports*, 5, 359-371.
- Lu, L., Ye, C., Xu, R., Feng, H. ve Liu, B. (2024). Psychological resilience and perceived stress among Chinese medical students: mediation between optimistic intelligence quotient and adversity quotient. *BMC Medical Education*, 24(1), 1358. DOI: 10.1186/s12909-024-06287-0
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. ve Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Mai, Y., Hu, J., Yan, Z., Zhen, S., Wang, S. ve Zhang, W. (2012). Structure and function of maladaptive cognitions in Pathological Internet Use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2376-2386. DOI:10.1016/j.chb.2012.07.009
- Mancini, A. D. ve Bonanno, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62(8), 971–985. DOI:10.1002/jclp.20283

- Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461-473.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children whoover come adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. DOI: 10.1017/S0954579400005812
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143- 169. DOI:10.1017/s0954579499001996
- Masten, A.S. ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist*. 2(53), 205- 200
- May, D. C., Vartanian, L. R., ve Virga, K. (2002). The impact of parental attachment and supervision on fear of crime among adolescent males. *Adolescence*, 37(146), 267-289.
- Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 245-256.
- Menesini, E., Nocentini, A., ve Camodeca, M. (2013). Morality, values, traditional bullying, and cyberbullying in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 1-14.
- Mert, A. (2024). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının saldırganlık üzerindeki ilişkisinin incelenmesi. *Araştırma ve Deneyim Dergisi*, 9(1), 28-36.
- Monks, C. P., Smith, P. K., ve Swettenham, J. (2005). Psychological correlates of peer victimisation in preschool: Social cognitive skills, executive function and attachment profiles. *Aggressive Behavior*, 31(6), 571–588. DOI: 10.1002/ab.20099
- Moore, B. ve Woodcock, S. (2016). Resilience to bullying: Towards an alternative to the antibullying approach. *Educational Psychology in Practice*, 33(1), 65-80. DOI: 10.1080/02667363.2016.1233488

- Moultapa, M., Valente, T., Gallaher, P., Rohrbach, L. A., ve Unger, J. B. (2004). Social network predictors of bullying and victimization. *Adolescence*, 39(154), 315.
- Murphy, T. P., Laible, D., ve Augustine, M. (2017). The influences of parent and peer attachment on bullying. *Journal of child and family studies*, 26, 1388-1397. DOI: 10.1007/s10826-017-0663-2
- Mynard, H. ve Joseph, S. (2000). Development of the multidimensional peervictimization scale. *Aggressive behavior*. 26 (2), 169-178.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B. ve Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *Jama*, 285(16), 2094-2100.
- Narayanan, A. ve Betts, L. R. (2014). Bullying behaviors and victimization experiences among adolescent students: The role of resilience. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(2), 134–146. DOI: 10.1080/00221325.2013.834290
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171–1190. DOI: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01229.x
- Olweus, D. (1995). Bullying or peer abuse at school: Facts and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 196-200.
- Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*, 12, 495-510. DOI:10.1007/bf03172807
- Olweus, D. (2003). A profile of bullying at school. *Educational leadership*, 60(6), 12-17.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749. DOI:10.1037/0022-3514.91.4.730
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.

- Owen, J., Cross, S., Mergia, V. ve Fisher, P. (2022). Stress, resilience and coping in psychological wellbeing practitioner trainees: a mixed-methods study. *the Cognitive Behaviour Therapist*, 15, e38. DOI: 10.1017/S1754470X22000356
- Öksüz, Y., Çevik, C., ve Kartal, A. (2012). İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Rize ili örneği). *Electronic Turkish Studies*, 7(3).
- Östberg, V., Låftman, S. B., Modin, B. ve Lindfors, P. (2018). Bullying as a stressor in mid-adolescent girls and boys—associations with perceived stress, recurrent pain, and salivary cortisol. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 364. DOI: 10.3390/ijerph15020364
- Özcebe, H. (2002). Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(10), 374-377.
- Park, S. (2014). Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents. *BMC public health*, 14, 1-6. DOI:10.1186/1471-2458-14-1143
- Prescott, A. T., Sargent, J. D. ve Hull, J. (2018). Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Psychological and Cognitive Sciences*, 115(40).
- Rice, P. L. (1987). *Stress and health*. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321. DOI: 10.1002/jclp.10020
- Rosenkranz, T. , Müller, K. W. , Dreier, M. , Beutel, M. E. ve Wölfling, K. (2017). Addictive potential of Internet applications and differential correlates of problematic use in Internet gamers versus generalized Internet users in a representative sample of adolescents. *European Addiction Research*, 23(3), 148–156. DOI: :10.1159/000475984
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119–144.

- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Sciences*, 1-12. DOI: 10.1196/annals.1376.002
- Rutter, M. (2012). Annual research review: Resilience - clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., ve Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97–110. DOI: 10.1037/mot0000194
- Ryan, Richard M.; Deci, Edward L.; Vansteenkiste, Maarten; Soenens, Bart (2021). *Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. Motivation Science*, 7(2), 97–110. DOI:10.1037/mot0000194
- Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying – implications for interventions. *Journal of Adolescence*, 22, 453-459. DOI: 10.1006/jado.1999.0236
- Schneider, B. H., Atkinson, L., ve Tardif, C. (2001). Childparent attachment and children's peer relations: A quantitative review. *Developmental Psychology*, 37, 86-100.
- Schwartz, D. (2000). Subtypes of victims and aggressors in children's peer groups. *Journal of abnormal child psychology*, 28, 181-192. DOI: 10.1023/a:1005174831561
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Newyork: J.B. Lippincott Company.
- Sezen, M. F. ve Murat, M. (2018). Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 160-182. DOI: 10.26466/opus.476629
- Shaw, T., Dooley, J. J., Cross, D., Zubrick, S. R. ve Waters, S. (2013). The Forms of Bullying Scale (FBS): validity and reliability estimates for a measure of bullying victimization and perpetration in adolescence. *Psychological Assessment*, 25(4), 1045.

- Singh, A., Ali, A., Choudhury, M., ve Gujar, N. M. (2020). Online gaming and its association with emotional and behavioral problems among adolescents—a study from Northeast India. *Archives of Mental Health*, 21(2), 71–76. DOI:10.4103/AMH.AMH_20_20
- Smith, P. K. ve Ananiadou, K. (2003). The nature of school bullying and the effectiveness of school-based interventions. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 5 (2), 189-209.
- Smith, P. K., Ananiadou, K. Ve Cowie, H. (2003). Interventions to reduce school bullying. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 591-599.
- Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R. F., ve Slee, P. (Editörler). (2011). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. Londra ve New York: Taylor & Frances/Routledge.
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah II, H. F., Eisenhauer, S., Batchelder, G. ve Cookson, R. J. (2014). A vacation from your mind: Problematic online gaming is a stress response. *Computers in Human Behavior*, 38, 248-260. DOI:10.1016/j.chb.2014.06.004
- Solberg, M. E., ve Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 29(3), 239-268.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. DOI: 10.1016/j.tics.2004.12.005
- Sun, Y., Zhu, S., ChenHuang, G., Zhu, L., Yang, S., Zhang, X. ve Zheng, Z. (2022). COVID19 burnout, resilience, and psychological distress among Chinese college students. *Frontiers in Public Health*, 10. DOI: 10.3389/fpubh.2022.1009027
- Susan Folkman (2010). *Stress, coping, and hope*, 19(9), 901–908. DOI:10.1002/pon.1836

- Şengül, H. A., Cantürk, N., Cantürk, G. ve Dağalp, R. (2012). Ankara 1. Çocuk Ağır Ceza Mahkemesi'nde Akran İstismarı Nedeniyle Yargılanan Çocukların Değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi*, 47, 283-289.
- Tan, S. Y., ve Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore medical journal*, 59(4), 170-171. DOI: 10.11622/smedj.2018043
- Tekkurşun Demir, G. ve Mutlu Bozkurt, T. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1),1-18.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.
- Torun, F., Akçay, A. ve Çoklar, A. N. (2015). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-11.
- Troy, M., ve Sroufe, L. A. (1987). Victimization among preschoolers: Role of attachment relationship history. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 26(2), 166-172. DOI: 10.1097/00004583-198703000- 00007
- Tsui, Y.Y.Y. ve Cheng, C. (2021). Internet gaming disorder, risky online behaviour, and mental health in Hong Kong adolescents: the beneficial role of psychological resilience. *Frontiers in psychiatry*. DOI: 10.3389/fpsy.2021.722353
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2023). Bağımlılık. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Yaş grubuna göre nüfus. <https://nip.tuik.gov.tr/?value=YasGrubunaGoreNufus> adresinden alınmıştır.

- Uz Baş, A. ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 41, 202-214. DOI: 10.21764/efd.32175
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306. DOI: 10.1080/10673220216282
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42- 49. DOI: 10.3928/0098- 9134-20031201-09
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*, 20(4), 43-54
- Wei, X., Zhuang, M., & Xue, L. (2023). Father presence and resilience of Chinese adolescents in middle school: Psychological security and learning failure as mediators. *Frontiers in Psychology*, 13, 7806. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1042333
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x
- Werner, E. E. (2000). *Through the eyes of innocents: Children witness World War II*. America: Westview Press: A Member of the Perseus Books Group.
- Windle, M. (2002). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 161-176.
- Wright, M., Masten, A. S. ve Narayan, A. J. (2012). “Resilience processes in development: four waves of research on positive adaptation in the context of adversity,” in Handbook of Resilience in Children. *New York, Springer Science Business Media*, 15–37. DOI: 10.1007/978-1-4614-3661-4_2
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C. ve Parker, G. R. (1991). Developmental and family milieu interview correlates of resilience in urban children who have experienced major life-stress. *American Journal of Community Psychology*, 19, 405-426.

- Xie, Y. B., Zhou, P., Xu, L. P. ve Peng, Z. W. (2010). Prevalence of internet addiction and the related factors in middle school students in Guangzhou. *Nan fang yi ke da xue xue bao= Journal of Southern Medical University*, 30(8), 1801-1804.
- Yağci, A. ve Yalaki, Z. (2021). Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığının algılanan stres düzeyi ve algılanan sosyal destek ile arasındaki ilişki. *Journal of Child*, 21(2), 166-174. DOI: 10.26650/jchild.2021.2.892293
- Yalaki, Z., ve Taşar, M. A. (2019). Ergenlerde çevrimiçi oyun oynama özellikleri akran zorbalığına yol açıyor mu?. *Ege Tıp Dergisi*, 58(4), 336-343. DOI: 10.19161/etd.660982
- Yang, X., Jiang, X., Mo, P. K. H., Cai, Y., Ma, L., ve Lau, J. T. F. (2020). Prevalence and interpersonal correlates of internet gaming disorders among Chinese adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 579. DOI:10.3390/ijerph17020579
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775. DOI: 10.1089/cpb.2006.9.772
- Yen, J. Y., Yen, Y. C., ve Wang, P. W. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1). DOI:10.3390/ijerph15010030
- Yıldırım, T., Çıkrıkçı, Ö., ve Çıkrıkçı, N. (2023). Predicting social life integration based on automatic thoughts and resilience among children and adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-12. DOI: 10.1007/s10942-023-00525-y
- Yiğit, E., ve Gününç, S. (2020). Çocukların dijital oyun bağımlılığına göre aile profillerinin belirlenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 144-174.
- Yiğitoğlu, G. T., Köktaş, N. Ç., ve Akbaş, E. Internet addiction in nursing students: an evaluation in terms of feelings of inadequacy and psychological resilience predictors. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 257-264. DOI: 10.61399/ikcusbfd.1322859

- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5). DOI: 10.1080/01926180902942191
- Zekihan Hazar, F. E. (2021). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile zorbalık bilişleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-15.
- Zhai, Z., Hoff, R. A., Howell, J. C., Wampler, J., Krishnan-Sarin, S. ve Potenza, M. N. (2020). Differences in associations between problematic video-gaming, videogaming duration, and weapon-related and physically violent behaviors in adolescents. *Journal of Psychiatric Research*, 121, 47-55.
- Zhang, S., Wang, Q., Xiao, Y. ve Zhang, Y. (2023). Internet exposure during adolescence and age at first marriage. *Journal of Asian Economics*, 84, 101569. DOI: 10.1016/j.asieco.2022.101569
- Zhang, S., Yu, Y. ve Wang, H. (2015). Mittag-Leffler stability of fractional-order Hopfield neural networks. *Nonlinear Analysis: Hybrid Systems*, 16, 104-121.
- Zhao, M., Hong, X., Chen, Y., Jiao, L., Shao, Q., Fan, H., ve Zhang, L. (2023). Parenting Style, Peer Groups, and Pro-Bullying Behavior of Junior High School Students. *Youth ve Society*. DOI: 10.1177/00441 18X231176581
- Zhu, D., He, Y., Wang, F., Li, Y., Wen, X., Tong, Y., ...Su, P. (2024). Inconsistency in psychological resilience and social support with mental health in early adolescents: A multilevel response surface analysis approach. *Journal of Affective Disorders*, 361, 627-636. DOI: 10.1016/j.jad.2024.06.086
- Zimmerman, M. A., ve Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Social Policy Report*, 8(4), 1-18.
- Zsila, Á., Orosz, G., Király, O., Urbán, R., Ujhelyi, A., Jármi, É., ... & Demetrovics, Z. (2018). Psychoactive substance use and problematic internet use as predictors of bullying and cyberbullying victimization. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 466-479.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgiler

Harf ve / veya sayıdan oluşan bir Rumuz (Takma ad) belirleyiniz?

Cinsiyetiniz?

☐Kadın

☐Erkek

Yaşınız? (Sayıyla ifade ediniz, örn: 11)

Sınıf düzeyiniz?

☐5. sınıf

☐6. sınıf

☐7.sınıf

☐8.sınıf

Kardeş sayısı?

☐1

☐2

☐3

☐4 ve üzeri

Aile tipi?

☐Çekirdek aile

☐Geniş aile

Baba eğitim düzeyi?

☐İlkokul

☐Ortaokul

☐Lise

☐Üniversite

Anne eğitim düzeyi?

☐İlkokul

☐Ortaokul

☐Lise

☐Üniversite

Anne-Baba durumu?

☐Birlikte

☐Ayrı/boşanmış

☐Vefat

Algılanan ekonomik düzey?

☐Düşük

☐Orta

☐Yüksek

Kullandığınız dijital oyun araçlarını işaretleyiniz?

☐Bilgisayar

☐Tablet

☐Cep Tel.

☐Hiçbiri

☐Hepsi

Gün içerisinde oyuna ayrılan süre?

☐1-2 saat

☐3-4 saat

☐5-6 saat

☐7 saat ve üzeri

EK 2. Akran Zorbalığı Ölçeği

AKRAN ZORBALIKI ÖLÇEĞİ Her sorunun karşısında bulunan; (1) Yapmadım (2) Bir ya da İki kez yaptım (3) Ayda Bir kez yaptım (4) Haftada bir kez yaptım (5) Haftada birkaç kez yaptım anlamına gelmektedir					
	Yapmadım	Bir ya da iki kez yaptım	Ayda bir kez yaptım	Haftada bir kez yaptım	Haftada birkaç kez yaptım
1-Kötü bir şekilde birisi ile alay ettim					
2-Birine ait olan sırları onu incitmek için başkalarına bilerek söyledim					
3-Sahip oldukları arkadaşlığı bitirmeye çalışarak birisine zarar verdim					
4-Birisini kasıtlı olarak tehdit ettim					
5-Birisine Kasıtlı olarak fiziksel zararda bulundum					
6-Birisinin ismi ile dalga geçtim					
7-Birisine onlara söylediğim şeyi yapmadıkları sürece onlardan hoşlanmadığımı söyledim					
8-Birinin eşyasına kasıtlı olarak zarar verdim					
9-Birisi ile konuşmayarak ona zarar vermeye çalıştım					
10-Birisi hakkında yalan söyleyerek diğerlerinin onu sevmemesini sağladım					

Ek 3. Akran Zorbalığı Ölçeği Kullanım İzni

NİHAN ARSLAN: [Redacted]

Kime: Siz

← ↩ → ...

19.12.2024 Per 11:18

Merhabalar ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "Ayşenur Sa [Redacted]"

Kime: "nihan arslan" [Redacted]

Gönderilenler: 17 Aralık Salı 2024 13:54:24

Konu: Akran zorbalığı ölçeği kullanım izni

Sayın Doç. Dr. Nihan ARSLAN,

Ben Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ayşenur Sarıkaya. Tezim için psikolojik sağlamlık, akran zorbalığı, algılanan stres ve internet oyun bağımlılığı konulu bir çalışma yapıyorum ve çalışmamda Türkçeye uyarlamış olduğunuz "Akran Zorbalığı Ölçeğini" kullanmak istiyorum. Bunun için ölçme aracının kullanımı konusunda izninizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkür eder iyi günler ve iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Ayşenur Sarıkaya



Ek 4. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni

Gönderen: Ayşenur Sarıkaya

Gönderildi: 17 Aralık 2024 Salı 13:16

Kime: gkmn

Konu: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanım izni

Sayın Prof. Dr. Gökmen ARSLAN,

Ben Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ayşenur Sarıkaya. Tezim için psikolojik sağlamlık, akran zorbalığı, algılanan stres ve internet oyun bağımlılığı konulu bir çalışma yapıyorum ve çalışmamda Türkçeye uyarlamış olduğunuz "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini" kullanmak istiyorum. Bunun için ölçme aracının kullanımı konusunda izninizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkür eder iyi günler ve iyi çalışmalar dilerim.



EK 5. Ortaokul Öğrencileri İçin Stres Ölçeği Kullanım İzni**Gönderen:** Ayşenur Sarıkaya**Gönderildi:** 17 Aralık 2024 Salı 13:34**Kime:** bayram**Konu:** Ortaokul Öğrencileri İçin Stres Ölçeği kullanım izni

Sayın Prof. Dr. Bayram AŞILIOĞLU

17.12.2024 Salı 13:16

Ben Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ayşenur Sarıkaya. Tezim için psikolojik sağlamlık, akran zorbalığı, algılanan stres ve internet oyun bağımlılığı konulu bir çalışma yapıyorum ve çalışmamda geliştirmiş olduğunuz "Ortaokul Öğrencileri İçin Stres Ölçeğini" kullanmak istiyorum. Bunun için ölçme aracının kullanımı konusunda izninizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkür eder iyi günler ve iyi çalışmalar dilerim.



EK 6. Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

Gönderen: Ayşenur Sarıkaya

Gönderildi: 17 Aralık 2024 Salı 13:39

Kime: zeki

Konu: Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanım izni

Sayın Doç. Dr. Zekihan Hazar

Ben Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ayşenur Sarıkaya. Tezim için psikolojik sağlamlık, akran zorbalığı, algılanan stres ve internet oyun bağımlılığı konulu bir çalışma yapıyorum ve çalışmamda geliştirmiş olduğunuz "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Bunun için ölçme aracının kullanımı konusunda izninizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkür eder iyi günler ve iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Ayşenur Sarıkaya

XXXXXX

Ek 7. Veri Toplama Uygulama İzni

Av FM: 2

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN		
Adı Soyadı	Yüksek Lisans Öğrencisi Ayşenur SARIKAYA	
Kurumu / Üniversitesi	Tokat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı	
Araştırma Yapılacak İl/İlçe	Samsun /	
Araştırma Yapılacak Eğitim Kurumu ve Kademesi	Ortaokul Öğrencileri	
Araştırma Konusu	10-13 Yaş Arası Çocuklarda İnternet Oyun Bağımlılığı, Akran Zorbalığı, Algılanan Stres ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi	
Üniversite / Kurum Onayı	Samsun İl Milli Eğitim Müdürlüğü	
Araştırma/Proje/Ödev/Tez Önerisi	Tez Önerisi	
Veri Toplama Araçları	Anket	
Görüş İstenilecek Birim/Birimler	İl Milli Eğitim Müdürlüğü	
KOMİSYON GÖRÜŞÜ		
Araştırma Sorularının İl Milli Eğitim Müdürlüğü ARGE Biriminde değerlendirilmesi sonucu uygun görülmüştür.		
Komisyon Kararı	Oybirliği ile alınmıştır.	
Muhallif üyenin Adı ve Soyadı:	Gerekçesi;	
KOMİSYON		
İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı	İl Milli Eğitim Müdürlüğü Bilişim Teknolojileri Öğretmeni	İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim Öğretmeni

EK 8. Özgeçmiş