



## ERGENLERİN DUYGUSAL VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### INVESTIGATION OF EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF ADOLESCENTS

Didem ASLANYÜREK<sup>1</sup>, Haktan DEMİRCİOĞLU<sup>2</sup>

1. Bilim Uzmanı, Hacettepe Üniversitesi,  
didem.aslanyurek@gmail.com,  
<https://orcid.org/0000-0002-1249-148X>
2. Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi,  
hdemircioglu@hacettepe.edu.tr,  
<https://orcid.org/0000-0002-5092-1698>

**Makale Türü**  
Araştırma Makalesi

**Article Type**  
Research Article

**Başvuru Tarihi/Application Date**  
14.05.2024

**Yayına Kabul Tarihi/Acceptance Date**  
20.08.2024

**DOI**  
10.20875/makusobed.1484208

#### Öz

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel tarama desenine göre tasarlanmıştır. Örneklem grubu 1639 ergenden (828 kız, 811 erkek) oluşmaktadır. Çalışmanın verileri, çeşitli değişkenlerden oluşan “Demografik Bilgi Formu” ve “Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ile toplanmıştır. Bulgular doğrultusunda ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete, yaşa, kendine ait odanın olup olmamasına, akademik başarı düzeyine, anne öğrenim durumuna, aile gelir düzeyine, algılanan anne-baba, okul arkadaşları ilişkisine, anne-baba baskın yaklaşımına, sosyal medya kullanım durumuna, sosyal medyada geçirilen süreye, dijital platformlarda oyun oynama durumuna göre, dijital platformlarda oyun oynama süresine göre farklılık gösterdiği ancak baba öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Sonuçların ailelere, ergenlerle çalışan profesyonellere ve politika yapıcılara rehberlik sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Gelişim, İyi Oluş, Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş.

#### Abstract

The aim of this study is to examine the emotional and psychological well-being levels of adolescents according to different variables. The study was designed according to cross-sectional survey design from quantitative research methods. The sample group consisted of 1639 adolescents (828 girls, 811 boys). The data of the study were collected with the “Demographic Information Form” and the “Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children” consisting of various variables. In line with the findings, it was concluded that the emotional and psychological well-being levels of adolescents differed according to gender, age, having a room of their own, academic achievement level, mother's education level, family income level, perceived parent-schoolmate relationship, dominant approach of parents, social media use, time spent on social media, playing games on digital platforms, and time spent playing games on digital platforms, but not according to father's education level. It is thought that the results will provide guidance to families, professionals working with adolescents and policy makers.

**Keywords:** Adolescence, Development, Well-being, Emotional and Psychological Well-being.

#### Bu makaleye atıfta bulunmak için:

Aslanyürek, D. ve Demircioğlu, H. (2025). Ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *MAKU SOBED*, (41), 1-19.  
<https://doi.org/10.20875/makusobed.1484208>

## EXTENDED SUMMARY

Adolescence is a period characterized by many cognitive, physiological and emotional changes (Bluth & Blanton, 2014, p. 1298). In addition to these changes, adolescents go through a challenging phase in which they try to solve the basic tasks of the developmental period such as constructing their identities, adopting social roles and autonomy (Slone et al., 2013, p. 1854). It is emphasized that adolescents' ability to cope with these challenges is very important for their emotional health and emotional well-being in adulthood (Bluth et al., 2017, p. 840). Although there are different definitions and information about well-being in the literature, there are two points of agreement. One of them is that the concept of well-being is more than the absence of illness and disease. Another one is that well-being is a holistic concept consisting of mental, social and physical elements (Knifton & Quinn, 2013, pp. 4-7).

It is an undeniable fact that the rapid advances in many developmental areas, the processes of independence and identity search of individuals, and possible changes in interpersonal communication patterns inevitably affect the emotional and psychological well-being levels of adolescents. The main purpose of this study is to determine the emotional and psychological well-being levels of adolescents with different sociodemographic variables and to shed light on professionals working with adolescents, parents and the literature. The sub-problems of the study determined within the framework of this purpose are given below;

- Do the emotional and psychological well-being levels of adolescents differ according to their gender, age, whether they have a room of their own, and their perceived academic achievement?
- Do the emotional and psychological well-being levels of adolescents differ according to their parents' education level, family income level, and perceived mother-father relationship?
- Do the emotional and psychological well-being levels of adolescents differ according to their perceived relationship with schoolmates and perceived mother and father's dominant approach?
- Do the emotional and psychological well-being levels of adolescents differ according to their social media usage status, social media usage time, digital platform game playing status and digital platform game playing time?

Since this study aims to examine the emotional and psychological well-being levels of adolescents according to different socio-demographic variables, cross-sectional survey design was used in the research design. In the survey model, the tendencies, attitudes and thoughts of the participants in the sample selected to represent the population are defined quantitatively (Creswell, 2016). In cross-sectional survey design, data are collected instantaneously and various groups can be compared (Cohen et al., 2018).

The population of the study consisted of adolescents between the ages of 11-16 attending middle and high schools in Keçiören, Sincan and Mamak districts. The schools included in the study were determined by random sampling method. In random sampling, each participant has an equal probability of being selected. In cluster sampling, the participants to be included in the research are selected from clusters such as streets, neighborhoods and schools (Kılıç, 2013, pp. 45-46). After determining the schools to represent the population, the random number table was similarly used to determine the classrooms where the research data would be collected. A total of 1800 participants were included in the study on a voluntary basis. The data forms of 125 participants were excluded from the data group because the participants left one or more scales blank or answered several questions. During the analyses, it was determined that 36 data did not conform to the normal distribution, so they were not included in the data set. Accordingly, the sample group of the study consisted of 1639 adolescents aged 11-16.

The data of the study were collected with the "Demographic Information Form" and the "Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children". According to the findings of the study, the emotional and psychological well-being levels of adolescents differed according to gender, age, having a room of their own, academic achievement level, mother's education level, family income level, perceived parent-schoolmate relationship, dominant approach of parents, social media use, time spent on social media, playing games on digital platforms, and time spent playing games on digital platforms, but not according to father's education level. It is thought that the results obtained will provide guidance to families, professionals working with adolescents and policy makers.

## 1. GİRİŞ

Ergenlik bilişsel, fizyolojik ve duygusal olmak üzere pek çok değişimle karakterize olan bir dönemdir (Bluth ve Blanton, 2014, s. 1298). Bu değişimlerin yanı sıra ergenler, kimliklerini inşa etmek, sosyal rolleri benimsemek ve özerklik gibi gelişim döneminin temel görevlerini çözümlmeye çalıştıkları zorlu bir evreden geçerler (Slone vd., 2013, s. 1854). Ergenlerin bu zorluklarla başa çıkabilmelerinin yetişkinlikteki duygusal sağlık ve duygusal iyi oluşları için çok önemli olduğu vurgulanmaktadır (Bluth vd., 2017, s. 840). Alan yazında iyi oluş ile ilgili farklı tanımlar yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü iyi oluş kavramını, bireylerin ve toplumların anlam ve amaç duygusuyla dünyaya katkıda bulunma yeteneği olarak tanımlamış ve sağlığa benzer şekilde günlük yaşam için bir kaynak olarak ifade ettikleri iyi oluşun ekonomik, sosyal ve çevresel koşullar tarafından belirlendiğini vurgulamıştır (WHO, 2021). Araştırmacılar, bireylerin iyi oluşlarını yaşam kalitesi olarak tanımlamanın yanı sıra kişisel ve sosyal hedeflerini gerçekleştirdiklerinde ortaya çıkan dinamik bir durum olarak değerlendirmişlerdir. (Statham ve Chase, 2010, s. 2). Psikoloji literatüründe ise iyi oluş, mutlu hissetmekle sınırlı olmayan, daha geniş bir perspektiften bireylerin büyümesi ve gelişmesi gibi bir dizi unsuru da içinde barındıran bir kavram olarak ele alınmaktadır (Olsson vd., 2013, s. 1070). Alan yazında iyi oluş ile ilgili farklı tanımlar ve bilgiler mevcut olsa da hemfikir olunan iki durum vardır. Bunlardan biri, iyi oluş kavramının hastalık ve hastalığın yokluğundan daha fazlası olduğudur. Bir diğeri ise iyi oluşun zihinsel, sosyal ve bedensel unsurlardan oluşan bütüncül bir kavram olduğudur (Knifton ve Quinn, 2013, ss. 4-7). Bireylerin iyi oluş düzeylerindeki düşüşlerin, toplumlar ve uluslar üzerinde geniş kapsamlı etkileri olduğu aktarılmaktadır. Bu düşüşlerin, ruhsal hastalıkların tedavisiyle ilgili doğrudan maliyetlere ek olarak, üretkenlik ve yetkinlik kaybı ile ailelere ve ekonomiye dolaylı maliyetleri de bulunmaktadır (Cárdenas vd., 2022, s. 1). Duygusal iyi oluş, bireyin genel mutluluk ve yaşam memnuniyeti düzeyini kapsayan çok yönlü bir bileşim olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede, bireylerin anlık ve günlük pratiklerinin duygusal niteliğini içeren deneyimsel özelliklerinin yanı sıra yaşama yönelik anlam, memnuniyet ve hedefleri gerçekleştirmeye yönelik potansiyel gibi yansıtıcı özellikleri içerdiğini aktarmaktadırlar (Park vd., 2023, s. 16). Gençlerde duygusal iyi oluşun temel özellikleri olumlu benlik saygısı, olumlu duygular ve dayanıklılık olarak belirtilmektedir. Bu özelliklerin ön koşulları, aile ve sosyal bağlılık, güvenli, istikrarlı, destekleyici ilişkiler, umut ve olumlu beden imajıdır. Duygusal iyi oluşun sonuçları ise bireylerin kendini gerçekleştirme, öz yeterlik, sağlıklı davranışların benimsenmesi ve riskli davranışlardan kaçınılması olarak ifade edilmektedir (Courtwright vd., 2020, s. 106). Psikolojik iyi oluş genellikle mutluluk (hedonik perspektif) ve bireyin hem kişisel hem de sosyal yaşamında en yüksek verimliliği sağlama (eudaimonik perspektif) olarak ele alınan pozitif duygu durumlarının bir kombinasyonu olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008, aktaran Winefield vd., 2012, s. 2). Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşu ele alan çok yönlü bir model ortaya koymuştur. Bu model, özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşamın amacı, kendini kabul gibi bileşenlerden oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995, s. 719). Bu bileşenlerin kendine özgü işlevleri bulunmakla birlikte bireylerin psikolojik iyi oluşuna destek sağladıkları aktarılmıştır (Vinayak ve Judge, 2018, s.193).

Hamilton ve Redmon (2010)'a göre, bireylerin duygusal iyi oluşlarına etki eden üç temel bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler, bireyin kendi içsel dünyasını kapsayan bireysel boyut, diğer bireylerle kurulan sosyal ilişkileri kapsayan ilişkisel boyut ve aile, okul ve toplumu kapsayan çevresel boyut olarak sınıflandırılmaktadır (Aktaran, Alpay, 2021, s. 25). Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler arasında ise cinsiyet, medeni durum, evdeki çocuk sayısı, gelecekteki ekonomik durum algısı gibi değişkenler olduğu belirtilmiştir (Oskcrochi vd., 2018, s. 1). Ek olarak, iyi oluşun düşük sosyoekonomik durumun meydana getirdiği olumsuz etkileri azaltabileceğine dair kanıtların arttığı da vurgulanmıştır (Ryff, 2017, s. 160). Ayrıca, akıllı telefonların kullanımının da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur. 1991-2016 yılları arasında 8., 10., ve 12. sınıf öğrencilerine yönelik yapılan ulusal temsili anketlere göre, 2012 yılından itibaren ergenlerin psikolojik iyi olma düzeylerinde ani bir azalma olduğu aktarılmıştır. Bu dönemde ergenlerin elektronik iletişim ve ekranlara (örneğin sosyal medya, internet, oyun oynama ve mesajlaşma) daha fazla zaman ayıran ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Twenge vd., 2018, s. 765).

Ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşları ile ilgili alan yazın incelendiğinde, bu iki kavramın genellikle ayrı ayrı ele alındığı ve birlikte değerlendirildiği çok sayıda araştırma olmadığı gözlemlenmiştir (Ay Taş, 2022, s. 44). Örneğin, bir çalışmada fiziksel aktivite, spor etkinliklerine katılımın iyi oluş, anksiyete ve depresif belirtiler ile ilişkisi araştırılmıştır. Ergenlerin fiziksel aktivite sıklığı ile iyi oluşları arasında pozitif, anksiyete ve depresif belirtilerle negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (McMahon vd., 2017, ss. 111-112). Bir başka çalışmada ise çocuk ve ergenlerin sosyal destekleri ile iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, çocuk ve ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile iyi oluşları arasında güçlü bir

ilişki olduğu ancak okul personelinin ve öğretmenlerden alınan destek ile iyi oluşları arasında daha güçlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Ek olarak aynı çalışmada araştırmacılar, çocuk ve ergenlerin sosyal destekleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkinin yaşa paralel olarak arttığını da vurgulamışlardır (Chu vd., 2010, s. 624). İlkokul kademesinden ortaokul kademesine geçiş sürecindeki ergenlerin okul iklimi ile zihinsel ve duygusal iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, okulda güvende hissetme, okula bağlılık ve akran desteği gibi okul iklimi bileşenlerinin, geçiş dönemi boyunca ergenlerin zihinsel ve duygusal iyi oluşları yönünden koruyucu unsurlar olduğu ortaya konmuştur (Lester ve Cross, 2015, s. 1). Ergenlerin kişisel gelişim girişimleri ile psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın sonuçlarına göre, kişisel gelişim girişimlerinin psikolojik iyi oluş girişimleri ile pozitif, psikolojik sıkıntı ile negatif bir ilişkiye sahiptir. Kişisel gelişim girişimi ve psikolojik iyi oluş düzeyi daha yüksek olan ergenlerin daha düşük düzeyde ruh sağlığı problemleri yaşadıkları vurgulanmıştır (Ayub ve Iqbal, 2012, s. 105). 15-16 yaşındaki ergenlerle yapılan çalışmada duygusal iyi oluş ile okul başarıları arasındaki ilişkinin dolaylı olduğu ileri sürülmüştür (Parhiala vd., 2018, ss. 200-203). Ergenlerden oluşan büyük bir örneklem grubunda sosyal bağlılığın iyi oluş üzerinde yordayıcı bir role sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmacıların aktarımlarına göre, ergenlerin iyi oluşlarının aile, toplum, okul gibi ekolojik alanlarda kurdukları özenli, duyarlı ve karşılıklı ilişkilerin temeline dayandığı yönündedir (Jose vd., 2012, s. 245-248).

Ergenlerin sağlıklı kimlik gelişimleri için duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin büyük önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Deleş vd., 2020, s. 1). Bu bağlamda, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı sosyodemografik değişkenlerle incelenmesi, bu konuda çalışan profesyonellere, ebeveynlere ve alan yazına önemli katkılar sağlayabilir. Bu amaç doğrultusunda belirlenen araştırmanın alt problemleri aşağıda yer almaktadır;

- Ergenlerin cinsiyetine, yaşına, kendisine ait odası olup olmadığına, algıladığı akademik başarısına göre duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- Ergenlerin anne ve babasının öğrenim durumuna, aile gelir düzeyine, algıladığı anne ve baba ilişkisine göre duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- Ergenlerin algıladığı okul arkadaşları ile ilişkisine, algılanan anne ve baba baskın yaklaşımına göre duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- Ergenlerin sosyal medya kullanım durumu, sosyal medya kullanım süresi, dijital platformlarda oyun oynama durumu ve dijital platformlarda oyun oynama süresine göre duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgi verilecektir.

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmeyi hedeflenmesi nedeni ile araştırma tasarımı tarama modellerinden kesitsel tarama deseni kullanılmıştır. Tarama modelinde evreni temsil etmesi amacıyla seçilen örneklemdeki katılımcıların eğilimleri, tutumları ve düşünceleri niceliksel olarak tanımlanır (Creswell, 2016). Kesitsel tarama deseninde veriler anlık olarak toplanır ve çeşitli grupların karşılaştırılması yapılabilir (Cohen vd., 2018).

### 2.2. Evren ve Örneklem

Düşük sosyoekonomik düzeyin, mahalle dezavantajının, yoksullukla ilişkili stresin çocuk, ergenler ve yetişkinlerde olumsuz etkiler yarattığı araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Santiago vd., 2011). Bu sebeple araştırmanın hedefi doğrultusunda Ankara ilinin düşük sosyoekonomik düzeydeki ilçeleri Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'nın Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması 2022 yılı Raporu (SEGE) kapsamında belirlenmiştir (SEGE, 2022). Bu bağlamda, araştırmanın evrenini Keçiören, Sincan ve Mamak ilçelerinde ortaokul ve lise öğrenimine devam eden 235.671 ergen oluşturmuştur (MEB, 2022). Araştırmanın örneklem büyüklüğü için güç analizi (G\* Power) yapılmış ve minimum olması gereken katılımcı sayısı 410 olarak elde edilmiştir. Güç analizinin (G\* Power) amacı, belirli bir etki büyüklüğünde istatistiksel olarak anlamlı testler

uygulayabilmek için gereken minimum örneklem büyüklüğünü belirlemektedir (Perugini vd., 2018, s. 3). Araştırmanın amacı doğrultusunda düşük sosyoekonomik düzeydeki bölgelerde yaşayan ergenlere odaklanıldığından küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Küme örneklemede, araştırmaya dahil edilecek katılımcılar bulundukları sokak, mahalle, okul gibi kümelerden seçilirler (Kılıç, 2013, ss. 45-46). Araştırmaya dahil edilecek ve evreni temsil eden okulların belirlenmesi aşamasında ise herhangi bir yanlılıktan kaçınmak için önerilen bir yöntem olarak rastgele sayılar tablosu kullanılarak belirlenmiştir (Akın ve Koçoğlu, 2017, s. 80). Bu doğrultuda araştırma kapsamında yer alan okulların belirlenmesinin ardından araştırma verilerinin toplanacağı derslikleri belirleyebilmek amacıyla benzer şekilde rastgele sayısı tablosundan yararlanılmıştır. Dersliklerin belirlenmesinin ardından araştırmanın amacı öğrencilere aktarılmış olup, araştırmanın gönüllülük esasına tabii olduğu ve gizliliğin esas olduğu araştırmacı tarafından aktarılmıştır. Gönüllülük esası kapsamında toplan 1800 katılımcı araştırmaya dahil olmuştur. 125 katılımcının veri formu, katılımcıların bir ya da birden çok ölçeği boş bırakması, birkaç soruya cevap vermeleri nedeniyle veri grubundan çıkarılmışlardır. Analizler sırasında 36 verinin normal dağılıma uygunluk göstermediği tespit edildiğinden veri setine dahil edilmemişlerdir. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubunu 11-16 yaşındaki 1639 ergen oluşturmuştur.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

#### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Bu formda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, kendine ait odası olup olmadığı, algıladığı akademik başarı düzeyi, anne-baba öğrenim durumu, aile gelir düzeyi, algılanan anne-baba ilişkisi, algılanan okul arkadaşları ile ilişki, algılanan anne-baba baskın yaklaşımı, sosyal medya kullanım durumu, sosyal medya kullanım süresi, dijital platformlarda oyun oynama durumu ve dijital platformlarda oyun oynama süresi gibi sorular yer almaktadır.

#### **2.3.2. Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇDPİÖÖ)**

Liddle ve Carter tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akın ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Akın vd., 2016; Liddle ve Carter, 2015). Ölçek tek boyut ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirmesi 5'li likert tipindedir (1= Asla, 5=Her zaman). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Yüksek düzeydeki duygusal ve psikolojik iyi oluşun daha iyi düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Geçerlik çalışmalarında yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek boyutlu modelinin iyi uyum gösterdiği aktarılmıştır ( $\chi^2= 96.87$ ,  $sd= 54$ ,  $RMSEA= .073$ ,  $SRMR= .051$ ,  $CFI= .93$ ,  $IFI= .93$ ,  $GFI= .90$ ). Araştırmamız kapsamında elde ettiğimiz betimsel istatistik değerleri SÇDPİÖÖ puanlarının ortalaması 38.53, standart sapması 9.64. dağılımın çarpıklık değeri .02 ve basıklık değeri -.33'dür. Ölçeğin uyarılma çalışmalarında elde edilen Cronbach Alpha değeri .90'dır. Araştırmamız sonucunda elde ettiğimiz Cronbach Alpha değeri ise .87'dir. Ölçeğin çalışmamızda iyi uyum gösterdiği söylenebilir.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul'undan onay alınmıştır. Araştırmanın verileri Milli Eğitim Bakanlığı'ndan (MEB) uygulama izni alınarak okullardan toplanmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen okullardaki katılımcılara araştırmanın amacı, araştırmanın sonuçlarının tamamen bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağı, gizliliğin ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu aktarılmıştır. Araştırmaya katılım göstermek isteyen gönüllü katılımcılara katılımcı ve veli onam formları dağıtılmış, belirlenen tarihte onam formları toplanmıştır. Araştırma kapsamındaki ölçek ve form, onam formlarını onaylayan ve çalışmaya katılım konusunda gönüllü olan katılımcılara dağıtılmıştır. Katılımcıların araştırmaya veya araştırmaya yönelik soru sorma olasılıklarını göz önünde bulundurarak, araştırmanın iç geçerliğini sağlamak amacıyla araştırmacı dersliklerde bulunmuştur. Bu doğrultuda, araştırma verilerini toplarken ortaya çıkabilecek anlaşmazlık ve belirsizliklerin araştırmacı tarafından açıklanarak veri toplama sürecinin iç tutarlılığının ve güvenirliğinin artırılması amaçlanmıştır.

### **2.5. Verilerin Analizi**

Çalışmanın verilerini analiz etmek için SPSS v26 istatistik yazılımı kullanılmıştır. Veri girişleri kontrol edilmesinin ardından kayıp veri kontrolleri yapılmıştır. Normal dağılıma uygunluk göstermeyen 36

veri, veri setine dahil edilmemiştir. Bu doğrultuda 1639 katılımcının verisi ile analizler yapılmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek amacıyla öncelikle "çarpıklık" ve "basıklık" değerleriyle değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, bu değerlerin -0.33 ile 0.02 arasında olduğu belirlenmiştir. "çarpıklık ve basıklık" değerlerinin -2.00, +2.00 aralığında olması, histogram ile beklenen olasılık grafiklerinin normal dağılıma yakın olduğu görülmesinden dolayı veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu nedenle, bu çalışmada parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır (George ve Mallery, 2010; Tabachnick vd., 2013). Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete, kendine ait odası olma durumuna, sosyal medya kullanım durumuna, dijital platformlarda oyun oynama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı "bağımsız örneklem için t-testi" ile; yaş, akademik başarı düzeyi, anne-baba öğrenim durumu, aile gelir düzeyi, algılanan anne-baba ve okul arkadaşları ile ilişki durumu, anne-baba baskın yaklaşımı, sosyal medya kullanım süresi, dijital platformlarda oyun oynama süresi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ise "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" ile test edilmiştir. Varyans analizinde anlamlı farklılık bulunması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testleri kullanılmıştır. Post-hoc çoklu karşılaştırma testlerini kullanabilmek için öncelikle varyansların homojenliği varsayımı test edilmiştir. Varyansların eşit olması halinde gruplardaki gözlem sayılarının eşit olamayacağı göz önünde bulundurularak Scheffe testi, eşitliğin olmaması halinde ise Tamhane testi kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

|         | Kız<br>(n=828) |      | Erkek<br>(n=811) |      | t     | p      | d    |
|---------|----------------|------|------------------|------|-------|--------|------|
|         | Ort.           | SS   | Ort.             | Ss   |       |        |      |
| SÇDPİÖÖ | 37.00          | 9,65 | 40,09            | 9,39 | -6,56 | < ,001 | 0,32 |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü üzere, cinsiyete göre SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [ $t(1637) = -6,56, p < ,001, d = 0,32$ ]. Kız öğrencilerin SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x} = 37.00, Ss = 9.65$ ), erkek öğrencilerin puan ortalaması ( $\bar{x} = 40,09, Ss = 9,39$ ) ile karşılaştırıldığında daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 2.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|         | Yaş                 | n   | Ort.  | Ss   | F    | p      | $\eta^2$ | Fark      |
|---------|---------------------|-----|-------|------|------|--------|----------|-----------|
| SÇDPİÖÖ | 11 Yaş <sup>a</sup> | 231 | 40,32 | 9,85 | 7,58 | < ,001 | 0,02     | a,b>d,e,f |
|         | 12 Yaş <sup>b</sup> | 228 | 40,94 | 9,41 |      |        |          |           |
|         | 13 Yaş <sup>c</sup> | 241 | 39,01 | 9,08 |      |        |          |           |
|         | 14 Yaş <sup>d</sup> | 332 | 37,82 | 9,14 |      |        |          |           |
|         | 15 Yaş <sup>e</sup> | 441 | 37,12 | 9,92 |      |        |          |           |
|         | 16 Yaş <sup>f</sup> | 166 | 37,22 | 9,75 |      |        |          |           |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 2’de görüldüğü üzere, SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F(5, 1639) = 7,58, p < ,001, \eta^2 = 0,02$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, 11 yaş ( $\bar{x} = 40,32, Ss = 9,85$ ) ve 12 yaş (Ort. = 40,94, SS = 9,41) grubundaki katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması, 14 yaş ( $\bar{x} = 37,82, Ss = 9,14$ ), 15 yaş ( $\bar{x} = 37,12, Ss = 9,92$ ) ve 16 yaş ( $\bar{x} = 37,22, Ss = 9,75$ ) grubundaki katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 3.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Kendine Ait Oda Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

|         | Odası yok<br>(n=362) |      | Odası var<br>(n=1277) |      | t     | p    | d    |
|---------|----------------------|------|-----------------------|------|-------|------|------|
|         | Ort.                 | Ss   | Ort.                  | Ss   |       |      |      |
| SÇDPİÖÖ | 37,54                | 9,72 | 38,81                 | 9,60 | -2,21 | ,027 | 0,13 |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 3'te görüldüğü üzere, kendine ait oda durumuna göre SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [ $t(1637) = -2,21, p = ,027, d = 0,13$ ]. Kendine ait odası olmayanların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x} = 37,54, Ss = 9,72$ ), kendine ait odası olanların puan ortalaması ( $\bar{x} = 38,81, Ss = 9,60$ ) ile karşılaştırıldığında daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 4.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Akademik Başarı Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|         | Akademik Başarı             | n   | Ort.  | Ss   | F     | p      | $\eta^2$ | Fark                    |
|---------|-----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|----------|-------------------------|
| SÇDPİÖÖ | Oldukça iyi <sup>a</sup>    | 281 | 43,72 | 9,37 | 56,79 | < ,001 | 0,09     | a > b, c, d<br>b > c, d |
|         | İyi <sup>b</sup>            | 589 | 39,58 | 9,02 |       |        |          |                         |
|         | Ne iyi ne kötü <sup>c</sup> | 672 | 36,15 | 9,23 |       |        |          |                         |
|         | Kötü <sup>d</sup>           | 97  | 33,63 | 9,30 |       |        |          |                         |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 4'te görüldüğü üzere, SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F(3, 1635) = 56,79, p < .001, \eta^2 = 0,09$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, akademik başarısı “Oldukça iyi” ( $\bar{x} = 43,72, Ss = 9,37$ ) olan katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması, “İyi” ( $\bar{x} = 39,58, Ss = 9,02$ ), “Ne iyi ne kötü” ( $\bar{x} = 36,15, Ss = 9,23$ ) ve “Kötü” ( $\bar{x} = 33,63, Ss = 9,30$ ) grubundaki katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, “İyi” grubundaki katılımcıların puan ortalaması, “Ne iyi ne kötü” ve “Kötü” gruplarındaki katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

**Tablo 5.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Anne ve Baba Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|                 | Öğrenim Düzeyi          | n   | Ort.  | Ss   | F    | p    | $\eta^2$ | Fark |
|-----------------|-------------------------|-----|-------|------|------|------|----------|------|
| Anne<br>SÇDPİÖÖ | İlkokul <sup>a</sup>    | 326 | 37,48 | 9,56 | 3,04 | ,028 | 0,01     | d>a  |
|                 | Ortaokul <sup>b</sup>   | 332 | 39,15 | 9,24 |      |      |          |      |
|                 | Lise <sup>c</sup>       | 679 | 38,36 | 9,84 |      |      |          |      |
|                 | Üniversite <sup>d</sup> | 266 | 39,67 | 9,89 |      |      |          |      |
| Baba<br>SÇDPİÖÖ | İlkokul <sup>a</sup>    | 237 | 37,66 | 9,28 | 1,10 | ,348 | 0,00     | -    |
|                 | Ortaokul <sup>b</sup>   | 327 | 38,53 | 9,69 |      |      |          |      |
|                 | Lise <sup>c</sup>       | 689 | 38,92 | 9,70 |      |      |          |      |
|                 | Üniversite <sup>d</sup> | 370 | 38,28 | 9,76 |      |      |          |      |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 5'te görüldüğü üzere, SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında anne öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [ $F(3, 1602) = 3,04, p = ,028, \eta^2 = 0,01$ ]. Katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalamaları, baba öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $p > 0,05$ ). Yapılan post-hoc testi sonucunda, anne öğrenim düzeyi “Üniversite” ( $\bar{x} = 39,67, Ss = 9,89$ ) olan katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması, anne öğrenim düzeyi “İlkokul” ( $\bar{x} = 37,48, Ss = 9,56$ ) olan katılımcıların ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 6.** SÇDPİÖÖ puan Ortalamalarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|         | Gelir (TL)                  | <i>n</i> | Ort.  | Ss   | <i>F</i> | <i>p</i> | $\eta^2$ | Fark  |
|---------|-----------------------------|----------|-------|------|----------|----------|----------|-------|
| SÇDPİÖÖ | 8500 ve altı <sup>a</sup>   | 214      | 36,89 | 9,90 | 2,61     | ,034     | 0,01     | a < e |
|         | 8501-10000 <sup>b</sup>     | 293      | 38,21 | 8,79 |          |          |          |       |
|         | 10001-125000 <sup>c</sup>   | 275      | 38,22 | 9,44 |          |          |          |       |
|         | 12501-15000 <sup>d</sup>    | 290      | 39,09 | 9,95 |          |          |          |       |
|         | 15001 ve üzeri <sup>e</sup> | 567      | 39,18 | 9,84 |          |          |          |       |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 6’da görüldüğü üzere, Aile gelir düzeyine göre SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F(4, 1635) = 2,61, p = ,034, \eta^2 = 0,01$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, 8500 ve altı gelir grubundaki katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x}=36,89, Ss = 9,90$ ), 15001 ve üzeri gelir grubundaki katılımcıların puan ortalaması ( $\bar{x}=39,18, Ss = 9,84$ ) ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

**Tablo 7.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Algılanan Anne -Baba ve Okul Arkadaşları ile İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|                          | Algılanan İlişki            | <i>n</i> | Ort.  | Ss    | <i>F</i> | <i>p</i> | $\eta^2$ | Fark                    |
|--------------------------|-----------------------------|----------|-------|-------|----------|----------|----------|-------------------------|
| Anne SÇDPİÖÖ             | Oldukça iyi <sup>a</sup>    | 1053     | 41,17 | 9,19  | 157,64   | < ,001   | 0,16     | a > b > c               |
|                          | İyi <sup>b</sup>            | 342      | 35,89 | 7,97  |          |          |          |                         |
|                          | İyi değil <sup>c</sup>      | 241      | 30,69 | 8,34  |          |          |          |                         |
| Baba SÇDPİÖÖ             | Oldukça iyi <sup>a</sup>    | 917      | 41,60 | 9,17  | 98,35    | < ,001   | 0,15     | a > b, c, d<br>b > c, d |
|                          | İyi <sup>b</sup>            | 392      | 36,57 | 7,70  |          |          |          |                         |
|                          | Ne iyi ne kötü <sup>c</sup> | 202      | 32,16 | 8,76  |          |          |          |                         |
|                          | Kötü <sup>d</sup>           | 115      | 31,99 | 10,37 |          |          |          |                         |
| Okul Arkadaşları SÇDPİÖÖ | Oldukça iyi <sup>a</sup>    | 623      | 41,91 | 9,44  | 70,61    | < ,001   | 0,11     | a>b>c>d                 |
|                          | İyi <sup>b</sup>            | 572      | 38,44 | 8,85  |          |          |          |                         |
|                          | Ne iyi ne kötü <sup>c</sup> | 341      | 34,70 | 8,73  |          |          |          |                         |
|                          | Kötü <sup>d</sup>           | 103      | 31,33 | 9,24  |          |          |          |                         |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 7’de görüldüğü üzere, SÇDPİÖÖ puan ortalamaları, algılanan anne ile ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır [ $F(2, 1633) = 157,64, p < ,001, \eta^2 = 0,16$ ]. Algılanan baba ilişki değişkenine göre katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur [ $F(3, 1622) = 98,35, p < ,001, \eta^2 = 0,15$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, anne ile ilişkisini “Oldukça iyi” olarak belirten katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x}= 41,17, Ss = 9,19$ ), “İyi” ( $\bar{x}= 35,89, Ss = 7,97$ ) ve “İyi değil” ( $\bar{x}=30,69, Ss = 8,34$ ) olarak belirten katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, “İyi” olarak belirten katılımcıların puan ortalaması, “İyi değil” olarak belirten katılımcıların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Baba ile ilişkisi “Oldukça iyi” olan katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x}= 41,60, Ss = 9,17$ ), ilişkisi “İyi” ( $\bar{x}= 36,57, Ss = 7,70$ ), “Ne iyi ne kötü” ( $\bar{x}=32,16, Ss = 8,76$ ) ve “Kötü” ( $\bar{x}=31,99, Ss = 10,37$ ) olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ilişkisi “İyi” olan katılımcıların puan ortalaması, ilişkisi “Ne iyi ne kötü” ve “Kötü” olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Okul arkadaşları ile ilişki değişkenine göre katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [ $F(3, 1622) = 70,61, p < .001, \eta^2 = 0,11$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, okul arkadaşları ile ilişkisi “Oldukça iyi” olan katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x}= 41,91, Ss = 9,44$ ), ilişkisini “İyi” ( $\bar{x}= 38,44, Ss = 8,85$ ), “Ne iyi ne kötü” ( $\bar{x}= 34,70, Ss = 8,73$ ) ve “Kötü” ( $\bar{x}= 31,33, Ss = 9,24$ ) şeklinde belirten katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, arkadaşları ile ilişkisini “İyi” olarak belirten katılımcıların

ortalaması, “Ne iyi ne kötü” ve “Kötü” şeklinde belirten katılımcıların ortalamasından; “Ne iyi ne kötü” olarak belirten katılımcıların ortalaması ise, “Kötü” olarak belirten katılımcıların ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 8.** SÇDPİÖÖ puan Ortalamalarının Anne Baskın Yaklaşımına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|                 | Baskın Yaklaşım                                                                                              | <i>n</i> | <i>Ort.</i> | <i>Ss</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | $\eta^2$ | Fark                 |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------|----------|----------|----------|----------------------|
| SÇDPİÖÖ<br>Anne | Genellikle üzerimde büyük bir baskı kurar <sup>a</sup>                                                       | 302      | 33,83       | 9,24      | 53,27    | < ,001   | 0,12     | a,b,c<d,e            |
|                 | Genellikle benimle olması gerektiği kadar ilgilenmez <sup>b</sup>                                            | 89       | 34,99       | 8,26      |          |          |          |                      |
|                 | Ne zaman nasıl davranacağını tahmin etmem oldukça zor <sup>c</sup>                                           | 232      | 34,84       | 9,26      |          |          |          |                      |
|                 | Genellikle haddimi aştığım durumlarda bile benimle aşırı müsamahakâr (aşırı hoşgörülü) davranır <sup>d</sup> | 212      | 41,27       | 9,33      |          |          |          |                      |
|                 | Genellikle beni anlamaya ve ihtiyaçlarıma cevap vermeye çalışır <sup>e</sup>                                 | 799      | 41,04       | 8,97      |          |          |          |                      |
| SÇDPİÖÖ<br>Baba | Genellikle üzerimde büyük bir baskı kurar <sup>a</sup>                                                       | 198      | 32,81       | 9,35      | 44,77    | < ,001   | 0,10     | a<b,c,d,e<br>b,c<d,e |
|                 | Genellikle benimle olması gerektiği kadar ilgilenmez <sup>b</sup>                                            | 211      | 35,81       | 8,68      |          |          |          |                      |
|                 | Ne zaman nasıl davranacağını tahmin etmem oldukça zor <sup>c</sup>                                           | 220      | 35,98       | 9,66      |          |          |          |                      |
|                 | Genellikle haddimi aştığım durumlarda bile benimle aşırı müsamahakâr (aşırı hoşgörülü) davranır <sup>d</sup> | 266      | 39,68       | 8,88      |          |          |          |                      |
|                 | Genellikle beni anlamaya ve ihtiyaçlarıma cevap vermeye çalışır <sup>e</sup>                                 | 729      | 41,20       | 9,19      |          |          |          |                      |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 8’de görüldüğü üzere, anne baskın yaklaşımına göre katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [ $F(4, 1629) = 53,27, p < .001, \eta^2 = 0,12$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, anne yaklaşımını “Genellikle beni anlamaya ve ihtiyaçlarıma cevap vermeye çalışır” ( $\bar{x} = 41,04, Ss = 8,97$ ) ve “Genellikle haddimi aştığım durumlarda bile benimle aşırı müsamahakâr (aşırı hoşgörülü) davranır” ( $\bar{x} = 41,27, Ss = 9,33$ ) olarak belirten katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması, anne yaklaşımını “Genellikle üzerimde büyük bir baskı kurar” ( $\bar{x} = 33,83, Ss = 9,24$ ), “Genellikle benimle olması gerektiği kadar ilgilenmez” ( $\bar{x} = 34,99, Ss = 8,26$ ) ve “Ne zaman nasıl davranacağını tahmin etmem oldukça zor” ( $\bar{x} = 34,84, Ss = 9,26$ ) olarak belirten katılımcıların ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Baba baskın yaklaşımına göre katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [ $F(4, 1619) = 44,77, p < ,001, \eta^2 = 0,10$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, baba yaklaşımını “Genellikle üzerimde büyük bir baskı kurar” olarak belirten katılımcıların ortalamaları ( $\bar{x} = 32,81, Ss = 9,35$ ), baba yaklaşımını “Genellikle benimle olması gerektiği kadar ilgilenmez” ( $Ort. = 35,81, SS = 8,68$ ), “Ne zaman nasıl davranacağını tahmin etmem oldukça zor” ( $\bar{x} = 35,98, Ss = 9,66$ ), “Genellikle haddimi aştığım durumlarda bile benimle aşırı müsamahakâr (aşırı hoşgörülü) davranır” ( $\bar{x} = 39,68, Ss = 8,88$ ) ve “Genellikle beni anlamaya ve ihtiyaçlarıma cevap vermeye çalışır” ( $\bar{x} = 41,20, Ss = 9,19$ ) olarak belirten katılımcıların ortalamasından daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, baba yaklaşımını “Genellikle benimle olması gerektiği kadar ilgilenmez” ve “Ne zaman nasıl davranacağını tahmin etmem oldukça zor” olarak belirten katılımcıların ortalamaları, baba yaklaşımını “Genellikle haddimi aştığım durumlarda bile benimle aşırı müsamahakâr (aşırı hoşgörülü) davranır” ( $\bar{x} = 39,68, Ss = 8,88$ ) ve “Genellikle beni anlamaya ve ihtiyaçlarıma cevap vermeye çalışır” olarak belirtenlerin ortalamasından daha düşüktür.

**Tablo 9.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Sosyal Medya Kullanma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

|         | Hayır<br>(n=229) |      | Evet<br>(n=1410) |      | t    | p    | d    |
|---------|------------------|------|------------------|------|------|------|------|
|         | Ort.             | Ss   | Ort.             | Ss   |      |      |      |
| SÇDPİÖÖ | 39,85            | 8,86 | 38,32            | 9,75 | 2,24 | ,026 | 0,16 |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 9’da görüldüğü üzere, sosyal medya kullanma durumuna göre SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [ $t(1637) = 2,24$ ,  $p = ,026$ ,  $d = 0,16$ ]. Sosyal medya kullanmayanların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x} = 39,85$ ,  $Ss = 8,86$ ), sosyal medya kullananların puan ortalaması ( $\bar{x} = 38,32$ ,  $Ss = 9,75$ ) ile karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 10.** SÇDPİÖÖ puan Ortalamalarının Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|         | Sosyal Medya Süre          | n   | Ort.  | Ss    | F     | p      | $\eta^2$ | Fark                   |
|---------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------|------------------------|
| SÇDPİÖÖ | Kullanmıyorum <sup>a</sup> | 224 | 39,79 | 8,84  | 13,72 | < .001 | 0,03     | a > d, e<br>b > c>d, e |
|         | 1 saatten az <sup>b</sup>  | 229 | 41,43 | 10,14 |       |        |          |                        |
|         | 1-3 Saat <sup>c</sup>      | 548 | 39,09 | 9,25  |       |        |          |                        |
|         | 3-5 Saat <sup>d</sup>      | 341 | 36,77 | 9,56  |       |        |          |                        |
|         | 5 Saat üzeri <sup>e</sup>  | 297 | 36,33 | 9,81  |       |        |          |                        |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 10’da görüldüğü üzere, sosyal medya kullanım süresine göre katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [ $F(4, 1634) = 13,72$ ,  $p < ,001$ ,  $\eta^2 = 0,03$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, “1 saatten az” ( $\bar{x} = 41,43$ ,  $Ss = 10,14$ ) sosyal medya kullananların SÇDPİÖÖ puan ortalaması, “1-3 saat” ( $\bar{x} = 39,09$ ,  $Ss = 9,25$ ), “3-5 saat” ( $\bar{x} = 36,77$ ,  $Ss = 9,56$ ) ve “5 saat üzeri” ( $\bar{x} = 36,33$ ,  $Ss = 9,81$ ) sosyal medya kullananların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, “1-3 saat” sosyal medya kullananların ortalaması, “3-5 saat”, “5 saat üzeri” kullanan katılımcıların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak, “Kullanmıyorum” olarak belirten katılımcıların ortalaması, “3-5 saat” ve “5 saat üzeri” sosyal medya kullananların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 11.** SÇDPİÖÖ puan Ortalamalarının Dijital Platformlarda Oyun Oynama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

|         | Hayır<br>(n=317) |      | Evet<br>(n=1322) |      | t     | p    | d    |
|---------|------------------|------|------------------|------|-------|------|------|
|         | Ort.             | SS   | Ort.             | Ss   |       |      |      |
| SÇDPİÖÖ | 37,28            | 9,60 | 38,83            | 9,63 | -2,58 | ,010 | 0,16 |

**Not.** SÇDPİÖÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 11’de görüldüğü üzere, SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında dijital platformlarda oyun oynama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [ $t(1637) = -2,58$ ,  $p = ,010$ ,  $d = 0,16$ ]. Dijital platformlarda oyun oynamayanların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x} = 37,28$ ,  $Ss = 9,60$ ), oyun oynayanların puan ortalaması ( $\bar{x} = 38,83$ ,  $Ss = 9,63$ ) ile karşılaştırıldığında daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 12.** SÇDPİÖÖ Puan Ortalamalarının Dijital Platformlarda Oyun Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

|         | Dijital Oyun Süre         | n   | Ort.  | Ss   | F    | p    | $\eta^2$ | Fark  |
|---------|---------------------------|-----|-------|------|------|------|----------|-------|
| SÇDPİÖÖ | Oynamıyorum <sup>a</sup>  | 313 | 37,35 | 9,60 | 3,38 | ,009 | 0,01     | a < b |
|         | 1 saatten az <sup>b</sup> | 416 | 39,39 | 9,78 |      |      |          |       |
|         | 1-3 Saat <sup>c</sup>     | 502 | 38,89 | 9,39 |      |      |          |       |
|         | 3-5 Saat <sup>d</sup>     | 214 | 39,04 | 9,67 |      |      |          |       |
|         | 5 Saat üzeri <sup>e</sup> | 194 | 37,12 | 9,76 |      |      |          |       |

Tablo 12’de görüldüğü üzere, dijital platformlarda oyun süresine göre katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [ $F(4, 1628) = 3,38, p = ,009, \eta^2 = 0,01$ ]. Yapılan post-hoc testi sonucunda, oyun oynamayan katılımcıların SÇDPİÖÖ puan ortalaması ( $\bar{x} = 37,35, Ss = 9,60$ ), 1 saatten az oyun oynayanların ortalamasından ( $\bar{x} = 39,39, Ss = 9,78$ ) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Diğer gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışma kapsamında, 11-16 yaş grubundaki ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, ergenlerin cinsiyet değişkeni açısından duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin, erkek ergenlere göre daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmacılar tarafından, bireylerin içinde bulunduğu kültür bağlamında geleneksel cinsiyet rollerine bağlılığın kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Matud vd., 2019, s. 7). Bir başka çalışmada ise cinsiyetin iyi oluş için belirleyici bir role sahip olduğu, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti ve olumlu duygulanım bildirdikleri ifade edilmiştir (Verzeletti vd., 2016, s. 1). Bu bağlamda ilgili çalışmalarda genel olarak erkeklerin iyi oluş düzeyi kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu bilgisi mevcut olsa da ergenlik döneminde kız ve erkek öğrencilerin benzer düzeyde psikolojik düzeye sahip olduğunu ileri süren sonuçlar da mevcuttur (Visani vd., 2011, s. 68). Bu kapsam çerçevesinde, araştırmadan elde edilen bulgunun alan yazındaki cinsiyetin iyi oluş üzerinde belirleyici bir role sahip olduğu yönündeki yaygın görüşle uyumludur.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarının yaşlarına göre farklılık gösterdiği. 11 ve 12 yaş grubundaki ergenlerin duygusal iyi oluş düzeyinin, 14, 15 ve 16 yaş grubundaki ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar, orta ergenlik döneminde depresyon oranlarının belirgin bir şekilde artmasına paralel olarak, depresyonun gelişiminin anlaşılması açısından kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır (Hankin vd., 1998, aktaran Abela vd., 2009, s. 354). Bir başka çalışmada orta ergenlik dönemindeki bireylerin erken ergenlik dönemindeki bireylere göre önemli düzeyde daha düşük ebeveyn desteği ve arkadaşlık niteliği algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Tian vd., 2012, s. 944). Araştırma bulgularının alan yazıyla örtüştüğü ifade edilebilir. Kendine ait bir odası olmayan ergenlerin kendisine ait bir odası olan ergenlere göre duygusal-psikolojik iyi oluş düzeyinin daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Ergenlerin evlerindeki özel alanların ya da odalarının, kendileriyle kaldıkları, güvenli, kimliklerini bulmalarına ve ifade etmelerinde önemli bir bağlama sahiptir (Abbott-Chapman ve Robertson, 2009, s. 420). Yakın tarihte yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, kalabalık odalarda yaşamının aile üyelerinin ilişkilerini etkilediğini, yaşam alanlarının dar olmasının birbirleriyle daha olumsuz iletişim örüntüleri kurmalarına neden olduğu (örneğin, aile üyelerinin birbiriyle uğraşmak zorunda kalması gibi) aktarılmıştır. Bunun yanı sıra, aşırı kalabalık ya da sınırlı alanlardaki barınma şartlarının kişisel alan ve mahremiyet eksikliğine yol açtığı ve bunun da çocuklarının gelişimlerinin farklı alanlarında olumsuzluklara neden olduğu öne sürülmüştür (Lim ve Kim, 2020, ss. 2-9). Bu bulgu, her ne kadar ergenlerle yapılan doğrudan bir araştırmanın sonucu olmasa da kişisel alanın önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, kendisine ait bir odası olmayan ergenlerin duygusal-psikolojik iyi oluş düzeyinin daha düşük olması araştırma sonucu ile uyumludur. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, akademik başarı düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Akademik başarısını “oldukça iyi” olarak belirten ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını “iyi”, “ne iyi ne kötü”, “kötü” olarak belirten ergenlerden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Çin’de ilkökul öğrencileri ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre daha yüksek düzeydeki akademik başarının daha yüksek düzeyde olumlu duygu ve daha düşük düzeyde olumsuz duygu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Lv vd., 2016, ss. 5-6). Filipinler’de lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal-akademik hedeflerin genel iyi oluş ile ilişkilidir (King, 2017, s. 118). Bu doğrultuda araştırmamızın sonuçları literatürü desteklemektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne öğrenim durumuna göre farklılaştığı, baba öğrenim durumuna göre ise farklılaşmadığıdır. Anne öğrenim düzeyi, üniversite olan ergenlerin duygusal-psikolojik iyi oluş düzeyleri anne öğrenim düzeyi ilkökul olan ergenlerden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Yüksek öğrenim düzeyinin bireylerin daha fazla maddi, kişisel ve sosyal kaynaklarına paralel olarak ruh sağlığını olumsuz etkileyecek stresli yaşam koşullarına maruz kalmaktan koruduğu aktarılmıştır (Nomaguchi ve Brown, 2011, s. 623). 2.111 çocuk ve

ergenle yapılan bir başka araştırmanın sonuçlarına göre ise, ebeveynlerinin öğrenim düzeyi yüksek olan çocuk ve ergenlerin, zihinsel sağlık sorunları geliştirme riski, ebeveynlerinin öğrenim düzeyi daha düşük olanlara göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Reiss vd., 2019). Bu sebeple anne öğrenim durumuna göre duygusal-psikolojik iyi oluşun farklılaşması alan yazınla örtüşse de baba öğrenimine göre farklılaşmaması örtüşmemektedir.

Araştırmada ergenlerin aile gelir düzeyine göre duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Aile gelir düzeyi 8500 ve altı gelir düzeyine sahip olan ergenlerin duygusal-psikolojik iyi oluş düzeyi, 15001 ve üzeri aile gelir düzeyine sahip ergenlerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Alan yazında çocukluk çağında yaşanan aile yoksulluğunun ve düşük gelir düzeyinin çocukların gelişimi ve iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilgisi mevcuttur (Chaudry ve Wimer, 2016, s.23). Başka bir çalışmanın sonuçlarına göre ise, düşük gelirli ailelerde, anne ve babanın yaşadığı ekonomik stresin ergenlerin problemleri davranışları üzerinde doğrudan ve dolaylı önemli etkileri olduğu yönündedir. Ayrıca, düşük gelirli ailelerdeki hem anne hem babaların orta ve yüksek gelir düzeyindeki ailelere göre daha düşük düzeyde olumlu ebeveynlik davranışları gösterdikleri ifade edilmiştir (Ponnet, 2014, s. 1765). Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen bulgu literatürle uyumludur. Bir diğer bulguya göre, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne ve babaları ile algıladıkları ilişkiye göre farklılaştığıdır. Annesi ile algıladığı ilişkisini “oldukça iyi” olarak belirten ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin annesi ile algıladığı ilişki düzeyini “iyi”, “iyi değil” olarak ifade eden ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Babası ile algıladığı ilişkisini “oldukça iyi” olarak belirten ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyi, “iyi”, “ne iyi ne kötü”, “kötü” olarak belirten ergenlerden daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ergenlik dönemi her ne kadar bireyin aile üyelerinden bağımsızlaşmaya başladığı gelişim dönemi olarak tanımlansa da ebeveynliğin ergenlerin ve genç yetişkinlerin sağlığının yanı sıra iyi oluşu üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Chen vd., 2019, s. 688). Erken ergenlik dönemindeki bireyler için annenin en önemli kişi olarak ifade edilmesinin yanı sıra babanın da çok önemli bir yeri olduğu vurgusu yapılmıştır (Babore vd., 2016, s. 5). Bu doğrultuda, elde edilen bulgu alan yazınla uyumludur.

Ergenlerin arkadaşları ile algıladıkları ilişki durumuna göre duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Okul arkadaşları ile ilişkisini “oldukça iyi” olarak belirten ergenlerin duygusal-psikolojik iyi oluşunu algıladığı okul arkadaşları ile ilişkisini “iyi”, “ne iyi ne kötü”, “kötü” şeklinde belirten ergenlerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir. Ergenlik, arkadaşların desteğine ihtiyacın arttığı bir dönemdir (Liu vd., 2016, s. 1068). 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 733 ergenle yapılan çalışmanın sonuçlarına göre akran desteği, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu yordadığı bir başka ifadeyle akranları tarafından desteklendiğini algılayan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğudur (Hoferichter vd., 2021, ss. 4-5). Bu sebeple araştırmanın bulgusu ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin önemini vurgulamanın yanı sıra alan yazını da desteklemektedir. Anne baskın yaklaşımını, “Genellikle beni anlamaya ve ihtiyaçlarıma cevap vermeye çalışır.” ve “Genellikle haddimi aştığım durumlarda bile benimle aşırı müsamahakâr (aşırı hoşgörölü) davranır.” şeklinde belirten ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin “Genellikle üzerimde büyük bir baskı kurar.”, “Genellikle benimle olması gerektiği kadar ilgilenmez.” ve “Ne zaman nasıl davranacağını tahmin etmem oldukça zor.” şeklinde belirten ergenlerden duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu sonucunu elde ettik. Baba baskın yaklaşımını ise, “Genellikle üzerimde büyük bir baskı kurar.” olarak belirten ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin “Genellikle benimle olması gerektiği kadar ilgilenmez.”, “Ne zaman nasıl davranacağını tahmin etmem oldukça zor.”, “Genellikle haddimi aştığım durumlarda bile benimle aşırı müsamahakâr (aşırı hoşgörölü) davranır.” ve “Genellikle beni anlamaya ve ihtiyaçlarıma cevap vermeye çalışır.” olarak belirten ergenlerden daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek düzeyde baba kontrolü, çeşitli zihinsel sorunlar ile ilişkilendirilmiştir. Örneklemine 13-18 yaşındaki ergenlerin oluşturduğu çalışmanın sonuçlarına göre, yüksek düzeyde baba kontrolü, daha yüksek agorafobi ve alkol kötüye kullanımı/bağımlılığı olasılığıyla ilişkili bulunmuştur. Beklenmedik olarak daha düşük dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu olasılığıyla ilişkilendirilmiş olsa da bunun artan ebeveyn gözetiminin DEHB’e karşı koruyucu bir unsur olabilecek daha yapılandırılmış bir ev ortamı ile ilgili olabileceği açıklanmıştır. Yüksek düzeyde baba ilgisi ise, alkol kötüye kullanımı/bağımlılığı ve sosyal fobi olasılığının düşük olması ile ilişkilendirilmiştir (Eun vd., 2018, s.11). Araştırmacılar, çocukların optimal psikolojik gelişiminin temelinde, çocuklara belirli şekillerde düşünmeleri, hissetmeleri ve davranmaları için baskı yapılmadığı bir sosyal ortamın olduğunu vurgulamışlardır (Van der Kaap-Deeder vd., 2017, s.9). Hem anne-ergen hem de baba-ergen arasındaki olumlu iletişimin ortaokul düzeyindeki ergenlerin depresif belirtilerini olumsuz yordadığı ileri sürülmüştür (Zhang vd., 2021, s. 7). Olumlu ergen gelişimin temelinde, üç unsurun önem taşıdığı bildirilmiştir. Birincisi ebeveyn tutumlarının sıcaklığı, düşük düzeyde ebeveyn-ergen

çatışması açısından iyi ilişkilerdir. İkincisi ise, psikolojik kontrol sağlayan ebeveynlik tutumlarını yerine özerkliği destekleyen ebeveynlik tutumlarıdır. Üçüncüsü ise, ergenin gelişimsel ihtiyaçlarıyla paralel, gereksinim duyduğu rehberliğe yanıt veren davranışsal kontrol ile ilişkili olduğu aktarılmıştır (Steinberg ve Silk, 2002, aktaran Bülow vd., 2021, s. 1583). Bu kapsam çerçevesinde, araştırmadan elde edilen bulguların alan yazınla paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre sosyal medya kullanmayan ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin sosyal medya kullananlara göre daha yüksek olduğudur. 13 ve 14 yaşındaki 2456 öğrenci ile yapılan boylamsal çalışmanın sonuçlarına göre internette çevrimiçi gezinmenin yanı sıra sosyal ağlarda sıklıkla içerik paylaşım yapan ergenlerin en yüksek düzeyde kaygı, depresyon, kötü sağlık riski ve kendine zarar verme potansiyeline sahip oldukları yönündedir (Winstone vd., 2022, s. 1). 15-18 yaş aralığındaki 27 ergenle yapılan odak grup görüşmeleri yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal medya ergenlerin yaşamının önemli bir parçası olmasının yanı sıra olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu aktarılmıştır. Sosyal medya, ergenler için akran etkileşimi açısından, akranlarla bağlantı açısından önemli bir alan olarak ifade edilmiştir. Ancak ergenlerin içinde bulundukları gelişim dönemine paralel olarak öz denetim becerilerinin sınırlı olduğu, sosyal medya ile gerçek hayat arasında denge kurmakta güçlük çektikleri aktarılmıştır (Hjetland vd., 2021, ss. 11-12). Araştırmanın bu yönü elde edilen bulguyla örtüşmektedir. Ergenlerin sosyal medyayı kullanım sürelerine göre duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyayı bir saatten az kullanan ergenlerin duygusal-psikolojik iyi oluş düzeyi, bir-üç saat, üç-beş saat ve beş saat üzeri olarak belirten ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. 143 lisans öğrencisi ile yapılan deneysel araştırmanın sonuçlarına göre, üç hafta boyunca her sosyal ağ için on dakika sınırlamanın iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, deney grubundaki katılımcıların yalnızlık ve depresif belirtilerinin azaldığı bildirilmiştir (Hunt vd., 2018, s. 763). Ön ergenlerle yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, ebeveynlerin kontrolü ve buna paralel olarak sosyal medyada geçirilen daha az zaman, bireylerin sosyal medya ağlarında daha az düzeyde kıyaslamalar yapmasına bu doğrultuda da daha iyi düzeyde zihinsel sağlıklı oluşlarıyla ilişkilendirilmiştir (Fardouly vd., 2018, ss. 1463-1464). Dijital platformlarda oyun oynamayan ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin oynayanlara göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre video oyunları oynama ile duygusal iyi oluş arasında küçük ancak pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Johannes vd., 2021, ss. 9-10). Ergen ve yetişkinden oluşan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre her gün bir buçuk saatten daha az bir süre mobil cihazlarda video oyun oynamanın, hiç oyun oynamayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde iyi oluşuyla ilişkilendirilmiştir (Yamaguchi, 2023, s. 1). Oyun oynamadığını bildiren ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin 1 saatten az oynadığını bildiren ergenlere göre daha düşük olduğu, diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucu elde edilmiştir. Elektronik oyun oynamanın çocuk ve ergenlerin (10-15 yaş) psikososyal uyumunu olumlu ve olumsuz etkilediğine dair kanıtlar mevcuttur. Hiç oyun oynamayanlara kıyasla düşük düzeyde oyun oynayanların (günde <1 saat) daha iyi seviyede psikososyal uyum (daha yüksek düzeyde olumlu sosyal davranış, yaşam doyumu, daha düşük düzeyde davranış problemleri, hiperaktivite, akranlar arası olumsuz ilişki örüntüleri) göstermişlerdir. Daha yüksek düzeyde oyun oynayanlar (günde > 3 saat) oyun oynamayanlara kıyasla daha düşük düzeyde psikososyal uyum göstermişlerdir (Przybylski, 2014, s. 716). Ekran medyasının (televizyon, dizüstü bilgisayar, telefon, tablet vb.) aşırı kullanımının daha düşük düzeyde ve kısa sürede uyku, daha fazla kilo/obezite olasılığı, daha düşük düzeyde yönetici işlevler, akademik performans, artan içselleştirme ve dışsallaştırılma sorunları ile ilişkilendirilmiştir (Liu vd., 2022, s. 99). Bu bağlamda sosyal medya kullanım durumu, sosyal medya kullanım süresi, dijital platformlarda oyun oynama durumu ve dijital platformlarda oyun oynama süresine ilişkin bulguların literatürdeki bilgilerle uyumlu olduğu söylenebilir.

## 5. SINIRLILIKLAR, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada düşük sosyoekonomik düzeydeki bölgelerde yaşayan ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulguların alan yazına, profesyonellere ve ebeveynlere katkı sağlayacağı düşünülmekle birlikte, araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur.

Araştırmadan elde edilen bulgular, Ankara ilinin sosyoekonomik açıdan dezavantajlı üç ilçesi ile sınırlıdır. Bu nedenle, araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini arttırabilmek amacıyla farklı şehirlerdeki düşük sosyoekonomik düzeydeki bölgelerde yaşayan ergenlerle çalışmalar yapılması ve sonuçların karşılaştırılması araştırmacılara önerilebilir. Ayrıca, düşük ve sosyoekonomik düzeyde yaşayan ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri araştırılarak karşılaştırmalı araştırmalarla da incelenebilir. Araştırma

kesitsel desende tasarlandığından, herhangi bir neden-sonuç ilişkisinden bahsedilememektedir. Bu sebeple, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olabilecek değişkenler boylamsal desendeki çalışmalar ile incelenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, ergenlerin öz bildirimleri ile sınırlıdır. Bu bağlamda, ileride yapılması planlanan araştırmalarda ergenlerin yakın çevrelerindeki bireylerden (ebeveynler, öğretmenler) de veriler toplanabilir.

Araştırmanın sınırlılıklarına rağmen, elde edilen sonuçlarının ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapılacak müdahale, önleme çalışmalarına ve alan yazına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete, yaşa, kendine ait odanın olup olmamasına, akademik başarı düzeyine, anne öğrenim durumuna, aile gelir düzeyine, algılanan anne-baba ve okul arkadaşları ilişkisine, anne-baba baskın yaklaşımına, sosyal medya kullanım durumuna, sosyal medyada geçirilen süreye, dijital platformlarda oyun oynama durumuna göre, dijital platformlarda oyun oynama süresine göre farklılık gösterdiği ancak baba öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Baba öğrenim durumu ile ilgili elde edilen bulgu, alan yazınla örtüşmediğinden bu bulgunun farklı örneklem grupları ile araştırılarak incelenmesi araştırmacılara önerilebilir.

Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bölgelerde yaşayan ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını güçlendirecek farkındalık çalışmaları, problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirecek çalışmalar yapılabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne ve baba ile ilişkilerine, anne ve baba tarafından algılanan baskın yaklaşıma göre farklılık gösterdiği sonuçları elde edilmiştir. Bu doğrultuda, ilgili alan uzmanları (toplum temelli) ve okuldaki psikolojik danışma ve rehberlik servisleri (okul temelli) tarafından anne ve babaların ergenlerle sağlıklı iletişimlerini ve ilişkilerini güçlendirecek aile destek programlarının hazırlanması ve uygulanması önerilebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre, ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arkadaşlarıyla algıladıkları ilişkiye göre farklılık göstermektedir. Ergenlik dönemi, arkadaşlarla ilişkinin önem kazandığı bir gelişimsel dönemdir. Bu nedenle, okulda öğretmenlerin ve psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin iş birliğiyle arkadaş ilişkilerinin güçlendirecek ve iletişim becerilerini geliştirecek çalışmaların yapılması yararlı olabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, sosyal medya kullanmayan ergenlerin duygusal ve psikolojik düzeyleri sosyal medya kullandığını bildiren ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, “1 saatten az” sosyal medya kullananların duygusal ve psikolojik iyi oluş puan ortalaması, “1-3 saat”, “3-5 saat” ve “5 saat üzeri” sosyal medya kullananların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, “1-3 saat” sosyal medya kullananların duygusal ve psikolojik iyi oluş puan ortalaması, “3-5 saat”, “5 saat üzeri” kullanan katılımcıların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sebeple, sosyal medya kullanan ergenlerin, sosyal medyada geçirdikleri sürenin sınırlandırılması, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılması açısından yararlı olabilir. Bu doğrultuda, ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri sürelerle ilişkin hem toplum temelli hem okul temelli farkındalık çalışmaları yapılmasının ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşları açısından önemli olabileceği ifade edilebilir.

Dijital platformlarda oyun oynamayan ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, dijital platformlarda oynayan ergenlere göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. Ayrıca, dijital platformlarda oyun oynamayan ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, dijital platformlarda “1 saatten az” oyun oynayan ergenlerden daha düşük bulunmuştur. Bu bulgulara ve mevcut alan yazına göre, dijital platformlarda oyun oynamanın duygusal ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmesine rağmen ergenlerin oynadıkları oyunların içeriğinin ebeveynlerinin kontrolünde olmasının ve ekran süresinin sınırlı tutulmasının, ergenlerin sağlıklı gelişimleri açısından önemli olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.



Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesinin Etik Komisyonundan 10.01.2023 tarihli ve E 68552689-300-00002594056 sayılı kararla izin alınmıştır.

#### **Makale ile ilgili notlar**

Makale araştırma ve yayın etiğine uygun olarak hazırlanmıştır.

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmanın tüm sürecine yazarlar eşit derecede katkıda bulunmuştur.

## KAYNAKÇA

- Abbott-Chapman, J. ve Robertson, M. (2009). Adolescents' favourite places: Redefining the boundaries between private and public space. *Space and Culture*, 12(4), 419-434. <https://doi.org/10.1177/1206331209348091>
- Abela, J. R., Parkinson, C., Stolorow, D. ve Starrs, C. (2009). A test of the integration of the hopelessness and response styles theories of depression in middle adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(3), 354-364. <https://doi.org/10.1080/15374410902851630>
- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S. ve Özhan, Y. (2016). Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. V. Sakarya'da eğitim araştırmaları kongresi bildiriler kitabı (ss. 74-79). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Akın, B., & Koçoğlu, D. (2017). Randomize kontrollü deneyler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(1), 73-92.
- Alpay, M. R. (2021). *Farkındalık temelli beden eğitimi derslerinin ilkökul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi
- Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü. (12 Aralık 2022). Eğitim istatistikleri. <https://ankara.meb.gov.tr/www/egitim-istatistikleri/icerik/24>
- Ay Taş, A. D. (2022). *Suç geçmişi olan ve olmayan çocuklarda duygu düzenleme, duygusal tepkisellik ve duygusal-psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Ayub, N. ve Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101-107.
- Babore, A., Trumello, C., Candelori, C., Paciello, M. ve Cerniglia, L. (2016). Depressive symptoms, self-esteem and perceived parent-child relationship in early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 7, 173249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00982>
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bülöw, A., Keijsers, L., Boele, S., van Roekel, E., ve Denissen, J. J. (2021). Parenting adolescents in times of a pandemic: Changes in relationship quality, autonomy support, and parental control? *Developmental Psychology*, 57(10), 1582. <https://doi.org/10.1037/dev0001208>
- Cárdenas, D., Lattimore, F., Steinberg, D. ve Reynolds, K. J. (2022). Youth well-being predicts later academic success. *Scientific Reports*, 12(1), 2134. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05780-0>
- Chaudry, A., & Wimer, C. (2016). Poverty is not just an indicator: the relationship between income, poverty, and child well-being. *Academic Pediatrics*, 16(3), S23-S29. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2015.12.010>
- Chen, Y., Haines, J., Charlton, B. M. ve VanderWeele, T. J. (2019). Positive parenting improves multiple aspects of health and well-being in young adulthood. *Nature Human Behaviour*, 3(7), 684-691. <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0602-x>
- Chu, P. S., Saucier, D. A. ve Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>

- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.
- Courtwright, S. E., Flynn Makic, M. B. ve Jones, J. (2020). Emotional wellbeing in youth: A concept analysis. *In Nursing Forum*, 55(2), 106-117. <https://doi.org/10.1111/nuf.12404>
- Creswell, J. (2016). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* [Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches]. Ankara: Eğiten Kitap.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deleş, B., Keskinçilic, A., ve Güley, B. (2020, 23-24 Aralık). Ergenlerde görülen duygusal ve psikolojik iyi oluşun farklı değişkenler açısından incelenmesi. A. S. Saracaloğlu, A. Aytaç, G. Hergüner, P. Avşar Karabaş, A. S. Yücel, E. Yeşilyurt, ve G. Aras (Eds). 8. *sosyal beşeri ve eğitim bilimleri kongresi tam metin sözel sunumlar*. (ss. 112-120). Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Eun, J. D., Paksarian, D., He, J.-P. ve Merikangas, K. R. (2018). Parenting style and mental disorders in a nationally representative sample of US adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53, 11-20. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1435-4>
- Fardouly, J., Magson, N. R., Johnco, C. J., Oar, E. L. ve Rapee, R. M. (2018). Parental control of the time preadolescents spend on social media: Links with preadolescents' social media appearance comparisons and mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1456-1468. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0870-1>
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 Update (10a ed.). Pearson.
- Hamilton, M., & Redmond, G. (2010). Conceptualisation of social and emotional wellbeing for children and young people, and policy implications. *Canberra: ARACY & AIHW*.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R. ve Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 128. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.128>
- Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M. ve Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: A qualitative study. *BMC Psychology*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>
- Hoferichter, F., Kulakow, S. ve Hufenbach, M. C. (2021). Support from parents, peers, and teachers is differently associated with Middle School students' well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 758226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758226>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. ve Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Johannes, N., Vuorre, M. ve Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, 8(2), 202049. <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>
- Jose, P. E., Ryan, N. ve Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235-251. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00783.x>
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1).
- King, R. B. (2017). Social goals and well-being. *The Journal of Experimental Education*, 85(1), 107-125. <https://doi.org/10.1080/00220973.2015.1111853>

- Knifton, L. ve Quinn, N. (2013). EBOOK: *Public Mental Health: Global Perspectives*. McGraw-Hill Education (UK).
- Lester, L. ve Cross, D. (2015). The relationship between school climate and mental and emotional wellbeing over the transition from primary to secondary school. *Psychology of Well-being*, 5, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0037-8>
- Liddle, I. ve Carter, G. F. (2015). Emotional and psychological well-being in children: the development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174-185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Lim, S. ve Kim, H. (2020). Housing experiences of families with children living in poor and overcrowded housing in Korea. *Children and Youth Services Review*, 118, 105437. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105437>
- Liu, J., Riesch, S., Tien, J., Lipman, T., Pinto-Martin, J. ve O'Sullivan, A. (2022). Screen media overuse and associated physical, cognitive, and emotional/behavioral outcomes in children and adolescents: an integrative review. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(2), 99-109. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003>
- Liu, W., Mei, J., Tian, L. ve Huebner, E. S. (2016). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. *Social Indicators Research*, 125, 1065-1083. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0873-1>
- Lv, B., Zhou, H., Guo, X., Liu, C., Liu, Z. ve Luo, L. (2016). The relationship between academic achievement and the emotional well-being of elementary school children in China: The moderating role of parent-school communication. *Frontiers in Psychology*, 7, 191975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00948>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M. ve Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M. ve Apter, A. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Milli Eğitim Bakanlığı. (12 Nisan 2023). Okul Listesi. <https://www.meb.gov.tr/baglantilar/okullar/index.php>
- Nomaguchi, K. M. ve Brown, S. L. (2011). Parental strains and rewards among mothers: The role of education. *Journal of Marriage and Family*, 73(3), 621-636. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00835.x>
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1069-1083. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9369-8>
- Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *Plos One*, 13(6), e0198638. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>
- Parhiala, P., Torppa, M., Vasalampi, K., Eklund, K., Poikkeus, A.-M. ve Aro, T. (2018). Profiles of school motivation and emotional well-being among adolescents: Associations with math and reading performance. *Learning and Individual Differences*, 61, 196-204. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.12.003>
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M. Y., Hanmer, J. ve Wang, K. H. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>

- Perugini, M., Gallucci, M. ve Costantini, G. (2018). A practical primer to power analysis for simple experimental designs. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 31(1), 1-23. <https://dx.doi.org/10.5334/IRSP.181>
- Ponnet, K. (2014). Financial stress, parent functioning and adolescent problem behavior: An actor-partner interdependence approach to family stress processes in low-, middle-, and high-income families. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1752-1769. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0159-y>
- Przybylski, A. K. (2014). Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*, 134(3), e716-e722. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-4021>
- Reiss, F., Meyrose, A.-K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., ve Ravens-Sieberger, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PloS One*, 14(3), e0213700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64, 159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı. (Erişim tarihi: 12 Aralık 2022). İlçelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması (SEGE). <https://www.sanayi.gov.tr/assets/pdf/birimler/2022-ilce-sege.pdf>
- Santiago, C. D., Wadsworth, M. E. ve Stump, J. (2011). Socioeconomic status, neighborhood disadvantage, and poverty-related stress: Prospective effects on psychological syndromes among diverse low-income families. *Journal of Economic Psychology*, 32(2), 218-230. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2009.10.008>
- Slone, M., Meir, Y. ve Tarrasch, R. (2013). Individual differences in referral for help for severe emotional difficulties in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 35(11), 1854-1861. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.08.011>
- Statham, J. ve Chase, E. (2010). Childhood wellbeing: A brief overview. *Loughborough: Childhood Wellbeing Research Centre*.
- Steinberg, L. ve Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. *Handbook of parenting*, 1, 103-133.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6). pearson Boston, MA.
- Tian, L.-M., Chen, G.-H., Wang, S.-Q., Liu, H.-J. ve Zhang, W.-X. (2012). Effects of parental support and friendship support on loneliness and depression during early and middle adolescence. *Acta Psychologica Sinica*. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2012.00944>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., ve Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765.
- Van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B. ve Mabbe, E. (2017). Children's daily well-being: The role of mothers', teachers', and siblings' autonomy support and psychological control. *Developmental Psychology*, 53(2), 237. <https://doi.org/10.1037/dev0000218>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C. ve Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.

- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. ve Ruini, C. (2011). Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach*, 65-70.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W. ve Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-14.
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M., Heron, J. ve Kidger, J. (2022). Adolescent social media user types and their mental health and well-being: Results from a longitudinal survey of 13–14-year-olds in the United Kingdom. *JCPP Advances*, 2(2), e12071. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12071>
- World Health Organization. (3 Mart 2024). Towards developing WHO's agenda on well-being. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039384>
- Yamaguchi, S. (2023). The relationship between playing video games on mobile devices and well-being in a sample of Japanese adolescents and adults. *SAGE Open Medicine*, 11, 20503121221147842. <https://doi.org/10.1177/20503121221147842>
- Zhang, Q., Pan, Y., Zhang, L. ve Lu, H. (2021). Parent-adolescent communication and early adolescent depressive symptoms: The roles of gender and adolescents' age. *Frontiers in Psychology*, 12, 647596. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647596>