



Kumar Oynama Davranışı Gösteren Bireylerde Algılanan Stres ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Psikolog Şule Nur Al

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-8802-064X>

E-mail: psklgsulenural@gmail.com

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümü,
<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu çalışmanın temel amacı, kumar oynama davranışı sergileyen bireylerde algılanan stres ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesinde psikolojik esnekliğin aracılık rolünü değerlendirmektir. Araştırmada ilişkisel model kullanılmıştır. Çalışmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden ve kumar bağımlılığı davranışı gösteren bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen kumar bağımlılığı davranışı sergileyen 399 bireyden oluşturulmuştur. Veri toplama sürecinde, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, South Oaks Kumar Tarama Testi, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların kumar oynama düzeyleri ile algılanan stres ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu, kumar oynama düzeyleri ile psikolojik esneklik arasında ise negatif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, depresyon düzeylerinin algılanan stres düzeyleri tarafından pozitif, psikolojik esneklik düzeyleri tarafından ise negatif bir şekilde yordandığı tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında, psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik müdahalelerin ve stres yönetimi tekniklerinin, kumar oynama davranışını ve depresyon düzeylerini azaltmada etkili olabileceği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Depresyon, Kumar Oynama, Psikolojik Esneklik

The Mediating Role of Psychological Flexibility in Examining The Relationship Between Perceived Stress and Depression in Individuals Exhibiting Gambling Behavior

Abstract

The main objective of this study is to evaluate the mediating role of psychological flexibility in examining the relationship between perceived stress and depression in individuals who exhibit gambling behavior. A correlational model was used in the study. The study population consists of individuals residing in the Turkish Republic of Northern Cyprus who exhibit gambling addiction behavior. The sample of the study consisted of 399 individuals exhibiting gambling addiction behavior, selected using purposive sampling. During the data collection process, the Socio-Demographic Information Form, South Oaks Gambling Screening Test, Perceived Stress Scale, Beck Depression Scale,

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Makaleye Atıf Bilgisi

Al, Ş. N. (2026). Kumar Oynama Davranışı Gösteren Bireylerde Algılanan Stres ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü.

International Journal of Social Science (IJSS Journal), (e-ISSN:2548-0685) Vol:10, Issue:42; s. 1-22.

DOI: 10.52096/usbd.10.42.01

Gönderim: 14.11.2025

Kabul: 28.12.2025

SYAL BİLİMLER DERGİSİ
ULUSLARARASI HAKEMLİ
DERGİ

editorusbd@gmail.com

and Psychological Flexibility Scale were used. The research findings revealed a positive relationship between participants' gambling levels and their perceived stress and depression levels, and a negative relationship between gambling levels and psychological flexibility. The study found that depression levels were positively predicted by perceived stress levels and negatively predicted by psychological flexibility levels. In light of these findings, it is suggested that interventions aimed at developing psychological flexibility and stress management techniques may be effective in reducing gambling behavior and depression levels.

Keywords: Perceived Stress, Depression, Gambling, Psychological Flexibility

1. GİRİŞ

Kumar oynama davranışı, bireylerin hem finansal hem de psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkileyen bir bağımlılık türüdür. Yetişkinlerde kumar bağımlılığı, yaşam kalitesini düşüren, ilişkileri zedeleyen ve psikolojik sorunları tetikleyen önemli bir risk faktörüdür (Petry vd., 2005). Kumar oynama davranışı gösteren bireylerde, algılanan stres ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Blaszczynski ve Nower, 2002). Stres ve depresyon, kumar bağımlılığı sürecinde hem bir tetikleyici hem de bir sonuç olarak ortaya çıkarken bireylerin kısır bir döngüye girmesine neden olmaktadır (Dowling vd., 2017).

Psikolojik esneklik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma, olumsuz duyguları yönetme ve zorluklar karşısında uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin stres, depresyon gibi olumsuz ruhsal durumlarla daha başarılı bir şekilde baş edebildikleri ve bu durumların yarattığı olumsuzlukları daha hafif yaşadıkları görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Kumar yalnızca keyif arayışı değil, aynı zamanda bireylerin yaşadığı stres ve depresyon gibi psikolojik sıkıntıların bir sonucu olarak da ortaya çıkmaktadır (Browne vd., 2016). Kumar bağımlılığı, bireylerin psikolojik durumlarıyla doğrudan ilişkili olup, stresli bir yaşam tarzı ve depresif duyguların kumar davranışlarını pekiştirdiği öne sürülmektedir (Ladouceur vd., 2000).

Algılanan stres, bireyin yaşam olaylarını tehdit edici ve başa çıkma kapasitesini aşan durumlar olarak değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir psikolojik süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kumar bağımlılığı olan bireylerde stres düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun depresif semptomları şiddetlendirdiği çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Hing vd., 2016). Stres ve depresyon arasındaki bu ilişki, kumar oynayan bireylerde daha yoğun bir şekilde gözlemlenmekte ve bu bireylerin duygusal düzenleme becerilerindeki eksikliklerle bağlantılı

olabilmektedir (Jauregui vd., 2017). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi kumar oynama davranışı gösteren bireylerde algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesinde psikolojik esnekliğin aracı rolü var mıdır? olarak belirlenmiştir.

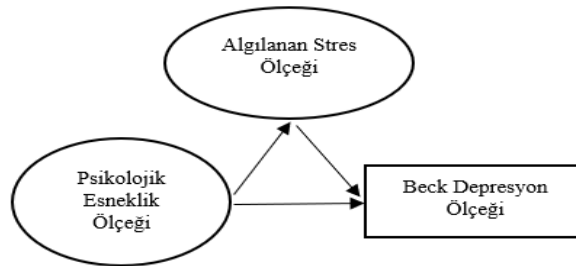
Bu çalışmanın temel amacı, kumar oynama davranışı gösteren bireylerde algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Bunun yanı sıra aşağıda belirtilen alt amaçlara yönelik cevaplar aranmıştır:

1. Kumar davranışı gösteren bireylerde psikolojik esneklik düzeylerinde sosyo-demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
2. Kumar davranışı gösteren algılanan stres, depresyon ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?
3. Kumar davranışı gösteren bireylerde algılanan stres düzeylerinin depresyon düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Kumar davranışı gösteren bireylerde psikolojik esneklik düzeylerinin depresyon düzeylerini yordamakta mıdır?
5. Kumar davranışı gösteren bireylerde algılanan stres ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeylerinin aracı rolü var mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel model tercih edilmiştir. İlişkisel model, birden daha fazla değişken arasındaki değişimleri veya değişimin düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005).



Şekil 2. Araştırma Modeli

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden ve kumar bağımlılığı davranışı sergileyen bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak kumar bağımlılığı davranışı sergileyen 399 bireyden oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme, araştırmacının belirli bir amaca yönelik, belirli özelliklere sahip bireyleri seçerek veri topladığı bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde, örneklem, araştırma sorularına en uygun olabilecek ya da belirli kriterleri taşıyan bireylerden oluşturulur (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmada, örneklem sayısı formülü kullanılmıştır. Bu araştırmada, %95 güven aralığı ve %5 hata payı kullanılarak yapılan hesaplama, örneklem büyüklüğünün en az 384 kişi olması gerektiğini göstermektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016). Ancak araştırmaya katılan kişi sayısı 399 olmuştur. Katılımcılara ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmuştur.

$$n=(1,96)^2 \frac{(0,50 \times 0,50)}{(0,05)^2} = 384$$

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	169	42,4
Erkek	230	57,6
Yaş		
25-30	168	42,1
31-35	140	35,1
36 ve üzeri	91	22,8
Eğitim Durumu		
Üniversite	132	33,1
Yüksek lisans ve üzeri	267	66,9
Medeni Durumu		
Evli	143	35,8
Bekar	256	64,2
Gelir Durumu		

Düşük	69	17,3
Orta	194	48,6
Yüksek	136	34,1
KKTC de kaç yıldır yaşıyorsunuz?		
3 yıl	155	38,8
4 yıl	175	43,9
5 yıl	69	17,3
Hangi ülke vatandaşısınız		
KKTC	119	29,8
TC	280	70,2
Çalışmaya katılan bireylerin SOKTT		
Patolojik kumar oynama oranı		
7,9 puan ve altında (olasılıkla patolojik kumarbaz)	225	56,39
8 puan ve üzerinde (muhtemel patolojik kumarbaz)	174	43,61

Tablo 1, araştırma kapsamına alınan bireylerin (n=399) sosyodemografik özelliklerine dair bilgileri özetlemektedir.

Katılımcıların %42,4'ü (n=169) kadın ve %57,6'sı (n=230) erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde, %42,1'i (n=168) 25-30 yaş aralığında, %35,1'i (n=140) 31-35 yaş arasında ve %22,8'i (n=91) 36 yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeylerine göre katılımcıların %33,1'i (n=132) üniversite eğitim düzeyine sahipken, %66,9'u (n=267) yüksek lisans ve üzeri eğitime sahiptir. Medeni durum açısından, bireylerin %35,8'i (n=143) evli, %64,2'si (n=256) bekdir. Gelir düzeyi dağılımında ise %17,3'ü (n=69) düşük, %48,6'sı (n=194) orta ve %34,1'i (n=136) yüksek gelir grubundadır. Katılımcıların KKTC'de yaşama sürelerine bakıldığında, %38,8'i (n=155) 3 yıldır, %43,9'u (n=175) 4 yıldır ve %17,3'ü (n=69) 5 yıldır KKTC'de ikamet etmektedir. Vatandaşlık durumları değerlendirildiğinde ise bireylerin %29,8'i (n=119) KKTC vatandaşı, %70,2'si (n=280) Türkiye Cumhuriyeti vatandaşıdır. Çalışmaya katılan bireylerin SOKTT sonuçlarına bakıldığında, 7,9 puan ve altında (olasılıkla patolojik kumarbaz) olan katılımcı sayısı (n=225), oranı %56,39'dur. 8 puan ve üzerinde (muhtemel patolojik kumarbaz) olan katılımcı sayısı ise (n=174), oranı %43,61'dir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların kişisel özelliklerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo Demografik Bilgi Formu, kumar bağımlılığı davranışını ölçmek için South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT), algılanan stresi ölçmek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği, depresyon düzeyini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği ve psikoloji esnekliği ölçmek için Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT)

Lesieur ve Blume'nin (1987) geliştirdiği ölçek, on altı maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeği şeklinde yapılanmıştır. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı .95 olarak belirtilmiştir. Duvarcı ve Varan (2001) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin psikometrik özellikleri kapsamlı bir şekilde incelenerek geçerlik ve güvenirlik kanıtları sağlanmıştır. Likert tipi bir değerlendirme sistemine sahip olan bu ölçekte, maddeler 0 ve 1 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda toplam puanlar 0 ile 20 arasında değişirken, Türkçeye uyarlanan versiyonunda bu aralık 0 ile 19 arasında olacak şekilde düzenlenmiştir. Türkçe form üzerinde yapılan iç tutarlılık katsayısı sonucunda .85 düzeyinde olduğu belirtilmiştir.

2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği, Avrupa'nın pek çok ülkesinde yapılan geçerlilik ve güvenirlik analizleri ile desteklenen bir değerlendirme aracıdır. Bu ölçek, bireylerin ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal desteği algılayış biçimlerini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Beşli Likert tipi bir derecelendirme ölçeği kullanan bu araç, iki alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Cevap seçenekleri "hiç (0)" ve "çok sık (4)" aralığındadır. Ölçeğin yedi maddesi ters yönde puanlanacak şekilde yapılandırılmıştır. Orijinal ölçekte iç tutarlılık katsayısı .84 olarak belirlenmiştir. Yetersiz özyeterlilik algısı faktörü için .81, stres/rahatsızlık algısı faktörü için ise .76 olarak rapor edilmiştir. Eskin ve diğerleri (2013) tarafından yapılan Türkçe uyarlamada ise bu katsayı .86 olarak belirlenmiş olup, yetersiz özyeterlilik algısı faktörü için .77, stres/rahatsızlık algısı faktörü için ise .86'dır.

2.3.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck ve çalışma arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon Envanteri, bireylerin depresyon düzeylerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmış, dört seçenekli Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinal uygulamasında iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bildirilmiştir. Türkçeye Hisli (1989) tarafından uyarlanan envanterin geçerlilik ve güvenirlik analizleri yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı .84 olarak raporlanmıştır. Toplam 21 maddeden oluşan bu öz değerlendirme aracı, katılımcıların her maddeye 0-3 arasında puan vermesiyle uygulanmakta ve elde edilen toplam puan, bireyin depresyon düzeyini yansıtmaktadır.

2.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiş olup toplamda 28 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır: davranışsal farkındalık (5 madde), açıklık (10 madde) ve değerler doğrultusunda yaşama (8 madde). Ölçeğin orijinal formunda alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları sırasıyla davranışsal farkındalıkta.90, açıklıkta.87 ve değerler doğrultusunda yaşamada.90 düzeyindedir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı ise .91'dir. Türkçe uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiş olup, bu süreçte ölçeğin alt boyutları yeniden yapılandırılmıştır. Yedili Likert tipindeki ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik analizleri sonucunda alt boyutların iç tutarlılık katsayıları şu şekilde raporlanmıştır: Değerler ve değerler doğrultusunda davranış .84, anda olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73, ayrışma .59. ölçek genelinde ise iç tutarlılık katsayısı ise .79 düzeyindedir.

2.4. Veri Analizi

Çalışma verilerinin analiz edilmesi Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında South Oaks Kumar Tarama Testi, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğ'nden elde edilen puanların betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. Analizler sonucunda her ölçek için ortalama değerler, standart sapmalar, en düşük (minimum) ve en yüksek (maksimum) puanlar belirlenmiştir. Bu istatistiksel veriler, katılımcı grubunun ölçülen özellikler açısından dağılımını ve genel profilini anlamak için temel oluşturmaktadır. Ölçek puanlarının normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık değerleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık

değerlerinin tüm değişkenler için ± 2 aralığında yer aldığı gözlemlenmesi verilerin normaldağılım sergilediğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 2. Katılımcıların South Oaks Kumar Tarama Testi, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının normalliği

Değişkenler	İst	sd	Kolmogorov-Smirnov		
			p	Çarpıklık	Basıklık
South Oaks Kumar Tarama Testi	0,076	399	0,000*	0,008	-1,809
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	0,088	399	0,000*	-0,254	0,147
Stres Rahatsızlık Algısı	0,073	399	0,000*	0,281	0,479
Algılanan Stres Ölçeği	0,101	399	0,000*	0,336	1,034
Beck Depresyon Ölçeği	0,049	399	0,000*	0,895	0,568
Değerler ve Değerler			0,002*		
Doğrultusunda Davranış	0,098	399		-0,516	-0,011
Anda Olma	0,107	399	0,000*	-0,144	-0,293
Kabul	0,148	399	0,000*	0,344	-0,165
Bağlamsal Benlik	0,155	399	0,000*	0,048	-0,284
Ayrışma	0,096	399	0,000*	0,119	-0,341
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,057	399	0,005*	-0,012	0,822

Tablo 2’de, katılımcıların South Oaks Kumar Tarama Testi, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının dağılımı, normallik testi olarak Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık ölçütleri ile değerlendirilmiştir.

Veri setinin dağılım özellikleri incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık katsayıları sırasıyla South Oaks Kumar Tarama Testi puanları için 0,008 ve -1,809, Algılanan Stres Ölçeği’ne ait puanlar için çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla 0,336 ve 1,034 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından yetersiz özyeterlilik algısı için bu değerler -0,254 ve 0,147, stres rahatsızlık algısı için ise 0,281 ve 0,479’dur. Beck Depresyon Ölçeği puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri 0,895 ve 0,568 olarak bulunmuştur. Psikolojik Esneklik Ölçeği’nde ise genel puanlar için çarpıklık -0,012, basıklık ise 0,822 olarak ölçülmüştür. Bu ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında; değerler ve değerler doğrultusunda davranış için çarpıklık -0,516, basıklık -0,011; anda olma

için çarpıklık -0,144, basıklık -0,293; kabul için çarpıklık 0,344, basıklık -0,165; bağlamsal benlik için çarpıklık 0,048, basıklık -0,284; ayrışma için ise çarpıklık 0,119, basıklık -0,341 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için parametrik testler olan bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA analizleri uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılıklar olması durumunda ileri analizlerde Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca ölçek puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkilerde aracı değişken etkilerini test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 3. Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Değerler ve Değerler						
Doğrultusunda Davranış	Kadın	169	54,94	9,922	1,494	0,136
	Erkek	230	53,4	10,417		
Anda Olma	Kadın	169	30,4	9,635	-1,199	0,231
	Erkek	230	31,55	9,274		
Kabul	Kadın	169	15,41	5,954	-1,303	0,193
	Erkek	230	16,24	6,509		
Bağlamsal Benlik	Kadın	169	12,98	4,298	1,514	0,131
	Erkek	230	12,31	4,344		
Ayrışma	Kadın	169	12,65	4,109	1,299	0,195
	Erkek	230	12,12	3,956		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	169	126,38	20,992	0,374	0,709
	Erkek	230	125,62	19,484		

Tablo 3'teki bağımsız gruplar t-testi analizine göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin toplam puanı ve alt boyutları olan değerler doğrultusunda yaşama, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	25-30	168	54,77	9,89	22	70			
	31-35	140	54,53	9,809	29	70	3,060	0,047*	1-3
	36 ve üzeri	91	51,98	11,254	20	70			
Anda Olma	25-30	168	30,81	9,784	7	49			
	31-35	140	31,56	9,297	7	49	0,305	0,738	
	36 ve üzeri	91	30,76	9,046	7	49			
Kabul	25-30	168	15,32	6,278	5	35			
	31-35	140	16,35	6,759	5	35	1,206	0,301	
	36 ve üzeri	91	16,24	5,474	5	29			
Bağlamsal Benlik	25-30	168	12,99	4,451	3	21			
	31-35	140	12,75	4,335	3	21	3,163	0,043*	1-3
	36 ve üzeri	91	11,62	3,985	3	21			
Ayrışma	25-30	168	12,47	4,105	3	21			
	31-35	140	12,44	4,119	3	21	0,523	0,593	
	36 ve üzeri	91	11,97	3,74	4	21			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	25-30	168	126,37	20,77	61	184			
	31-35	140	127,64	18,845	70	181	1,828	0,162	
	36 ve üzeri	91	122,56	20,589	51	173			

*p<0,05

Tablo 4'te yer alan ANOVA testi sonuçlarına göre, Psikolojik Esneklik Ölçeğinin toplam puanı ile anda olma, kabul ve ayırma alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Öte yandan değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile bağlamsal benlik alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı farklar görülmüştür ($p < 0,05$). Bu farklılıklara göre, 36 yaş ve üzerindeki bireyler, 25-30 ve 31-35 yaş grubundakilere kıyasla değerler temelli davranışlarda daha düşük puanlar almıştır.

Tablo 5. South Oaks Kumar Tarama Testi, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
South Oaks										
Kumar										
Tarama										
Testi	r 1									
	p									
Yetersiz										
Özyeterlilik	0,143*									
Algısı	r *	1								
	p 0,005									
Stres										
Rahatsızlık										
Algısı	r ,135**	,268**	1							
	p 0,009	0,000								
Algılanan			,775*							
Stres Ölçeği	r ,134**	,766**	*	1						
	p 0,010	0,000	0,000							
Beck										
Depresyon			,296*							
Ölçeği	r ,220**	,280**	*	,312**	1					
	p 0,000	0,000	0,000	0,000						

Değerler ve											
Değerler	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Doğrultusun	0,392*	0,389*	,231*	-	,436*						
da Davranış	r *	*	*	,493**	*	1					
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
	-	-	-	-	-						
	0,411*	0,478*	,157*	-	,354*	,285*					
Anda Olma	r *	*	*	,431**	*	*	1				
	p 0,000	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000					
	-	-	-	-	-						
	0,421*	0,432*	,171*	-	,361*	,151*	,330*				
Kabul	r *	*	*	,412**	*	*	*	1			
	p 0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,002	0,000				
	-	-	-	-	-						
Bağlamsal	0,385*	0,397*	,188*	-	,331*	,404*	,332*	,352*			
Benlik	r *	*	*	,434**	*	*	*	*	1		
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	-	-	-	-	-						
	0,405*	0,412*	,224*	-	,415*	,305*	,345*	,292*	,412*		
Ayrışma	r *	*	*	,468**	*	*	*	*	*	1	
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
Psikolojik	-	-	-	-	-						
Esneklik	0,585*	0,615*	,253*	0,490*	,417*	,743*	,706*	,354*	,493*	,372*	
Ölçeği	r *	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

Tablo 5’te yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre South Oaks Kumar Tarama testi ile Algılanan Stres Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır ($p < 0,05$).

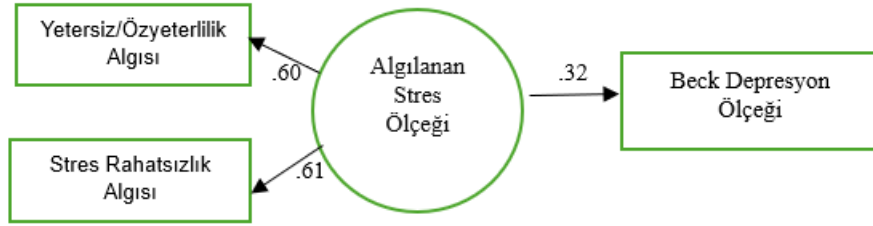
South Oaks Kumar Tarama testi ile Beck Depresyon Ölçeği puanlarının pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

South Oaks Kumar Tarama testi ile Psikolojik Esneklik Ölçeği ve tüm alt boyut puanları negatif yönlü ilişkilidir ($p < 0,05$).

Algılanan Stres Ölçeği ve tüm alt boyut puanları ile Beck Depresyon Ölçeği puanlarının pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Algılanan Stres Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeğinin toplam puanları arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır ($p < 0,05$).

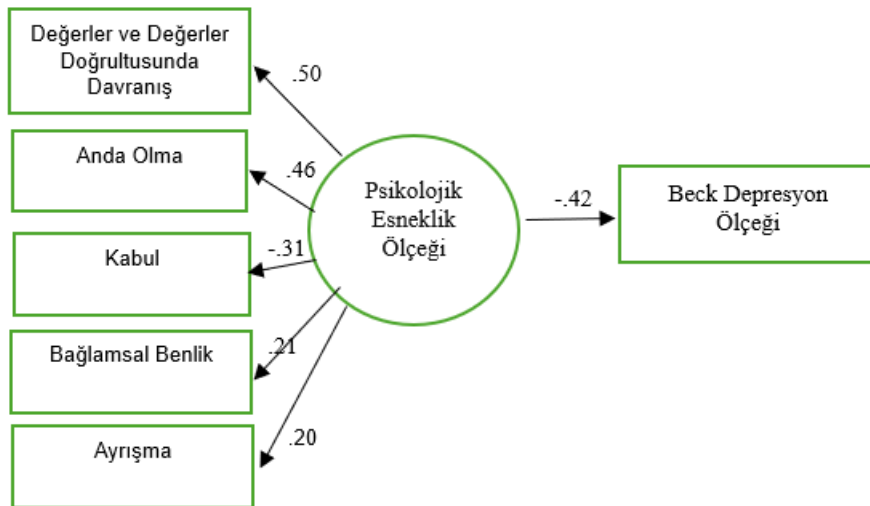
Beck Depresyon Ölçeği puanlarının Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları ile negatif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).



Şekil 1. Algılanan Stres Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordayıcılığı

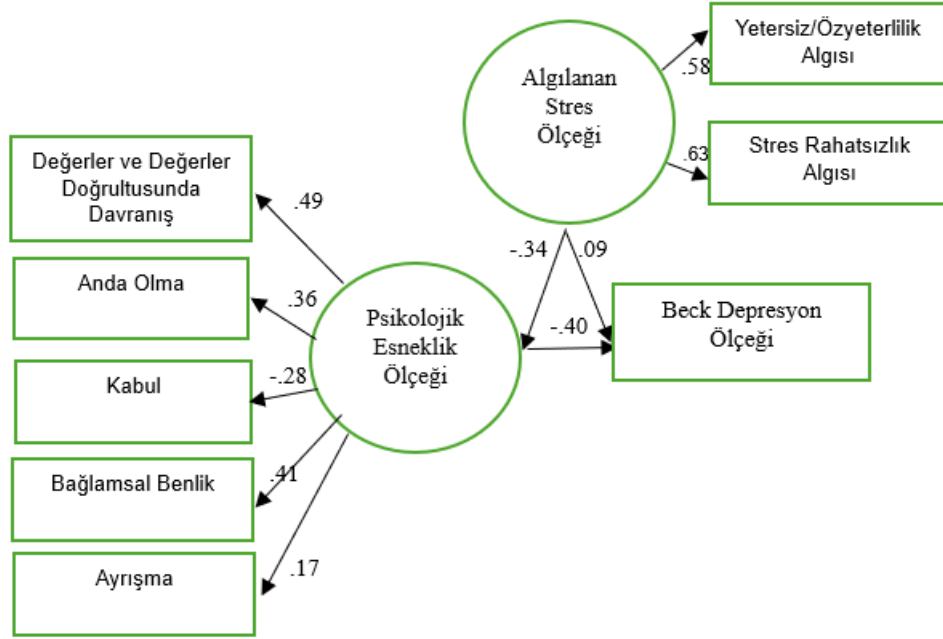
Şekil 1’de Algılanan Stres Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, Algılanan Stres Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları üzerinde pozitif yönde bir yordayıcılığa sahip olduğu belirlenmiştir ($\beta = 0,32$; $p < 0,05$).



Şekil 2. Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordayıcılığı

Şekil 2’de gerçekleştirilen yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanları üzerinde negatif yönde bir yordayıcılığı olduğu saptanmıştır ($\beta = -0,42$; $p < 0,05$).



Şekil 3. Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolü

Şekil 3’e göre, Algılanan Stres Ölçeği puanları Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarını negatif yordamaktadır ($\beta = -0,34$; $p < 0,05$). Beck Depresyon Ölçeği puanları Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları tarafından negatif yönde yordanırken ($\beta = -0,40$; $p < 0,05$), Algılanan Stres Ölçeği puanları tarafından yordanmamaktadır ($\beta = 0,09$; $p > 0,05$). Modele Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları eklendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Ölçeği puanlarını yordayıcılığı ortadan kalmıştır. Bu durum Algılanan Stres Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının tam aracılık rolü gösterdiğini ortaya koymaktadır.

4. TARTIŞMA

Çalışma sonucunda cinsiyete göre psikolojik esneklik düzeylerinde fark bulunmamıştır. Bu sonuç, psikolojik esnekliğin cinsiyetten bağımsız olarak gelişebilen bir beceri olduğunu düşündürmektedir. Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Kashdan ve Rottenberg (2010) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Rogge ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik esnekliğin duygu düzenleme ve uyum sağlama süreçlerinin cinsiyetten bağımsız olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Thompson ve Waltz (2008) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik esnekliğin özellikle stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin her iki cinsiyet için de benzer olduğu ortaya konmuştur.

Araştırma bulgusunda yaşa göre psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile bağlamsal benlik boyutu düzeylerinde fark olduğu belirlenmiştir. 36 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile bağlamsal benlik düzeylerinin 25-30 ve 31-35 yaş aralığına göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, ileri yaşlardaki bireylerin değer odaklı davranış sergileme ve benlik algısını bağlama uyarlama becerilerinde bir azalma olabileceğine işaret etmektedir. Alan yazın incelendiğinde, bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Eisenbeck ve diğerleri (2021), değer temelli davranışların genç yetişkinlerde daha yüksek olduğunu, yaş ilerledikçe sosyal beklentiler ve rutinleşmenin bu süreci zorlaştırabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hayes ve Hofmann (2017), bağlamsal benlik algısının genç yetişkinlerde daha dinamik, ileri yaşlarda ise daha sabit olma eğiliminde olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmanın önemli bulgusunda katılımcıların kumar oynama düzeyleri ile algılanan düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, kumar oynama sıklığının ve yoğunluğunun bireylerin kumara dair algılarını artırabileceği ve dolayısıyla kumar bağımlılığına dair daha yüksek bir algının gelişebileceği şeklinde yorumlanabilir. Benzer şekilde, alanyazındaki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Griffiths ve Calado (2022) yaptığı çalışmada, kumar oynama sıklığının bireylerin kumara dair riskli algılarını güçlendirdiğini ve kumar bağımlılığına dair farkındalığın arttığını vurgulamıştır. Ayrıca, Delfabbro ve diğerleri (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, kumar davranışlarının artmasıyla birlikte bireylerin algılanan kumar riskinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda katılımcıların kumar oynama düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, kumar oynama sıklığının arttıkça bireylerin depresif semptomlarının da yoğunlaştığını ve dolayısıyla kumar davranışlarının psikolojik bozukluklarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Kumar bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki, alanyazındaki birçok çalışmada vurgulanmaktadır.

Potenza ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, kumar bağımlılığının depresyon ve anksiyete ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Cox ve diğerleri (2018), kumar oynama sıklığının arttıkça depresif semptomların da şiddetlendiğini ve bu ilişkinin, kumarın bireylerin duygusal durumları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

Araştırma bulgusunda katılımcıların kumar oynama düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, kumar oynama sıklığının arttıkça bireylerin psikolojik esnekliklerinin azaldığını göstermektedir. Alan yazındaki çalışmalarda da benzer bulgular mevcuttur. Yau ve Potenza (2015), kumar bağımlılığının, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini olumsuz etkilediğini ve bu kişilerin stresle başa çıkma stratejilerinde zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Leppink ve diğerleri (2016), kumar bağımlılığı yaşayan bireylerin, psikolojik esneklik açısından daha düşük seviyelerde olduklarını ve duygusal zorlanmalara karşı daha savunmasız olduklarını ifade etmişlerdir.

Çalışma kapsamında algılanan stres ile depresyon düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Alanyazında birçok çalışmada bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Cohen ve diğerleri (2007), algılanan stresin, depresyon gibi psikolojik bozuklukların gelişiminde önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Kuehner (2017) depresyonun, stresle başa çıkma becerilerindeki yetersizlikten kaynaklanabileceğini ve stresin depresyonu tetikleyen bir faktör olduğunu vurgulamıştır.

Çalışma sonucunda algılanan stres ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, algılanan stresin artması, bu esnekliği sınırlandırabilir ve bireylerin daha çok olumsuz duygusal durumlarla karşılaşmalarına neden olabilir. Alan yazındaki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Hayes ve diğerleri (2004), algılanan stresin psikolojik esneklik üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin düşük olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Gloster ve diğerleri (2011), stresli yaşam olaylarının, bireylerin psikolojik esnekliklerini zayıflattığını ve bu durumun ruhsal bozuklukların gelişiminde etkili olduğunu vurgulamıştır.

Araştırma sonucunda depresyon ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, depresyon düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik esnekliklerinin azaldığını göstermektedir. Alan yazında, depresyon ve psikolojik esneklik arasındaki bu ilişkiyi destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Germer ve Neff (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, depresyonun yüksek seviyelerinin, bireylerin duygusal esnekliklerini ve stresle

başa çıkma becerilerini azalttığına dair bulgular elde edilmiştir. Ayrıca, Martell ve diğerleri (2001) depresyon ve psikolojik esneklik arasındaki negatif ilişkiyi, bireylerin duygusal zorluklarla karşılaştığında psikolojik esnekliklerinin devreye girmemesi nedeniyle açıklamışlardır.

Araştırma kapsamında algılanan stres düzeylerinin depresyon düzeylerini pozitif şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, stresin artışı ile depresyon düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Cohen ve Wills (1985) stresin psikolojik bozukluklara, özellikle depresyona yol açabilen bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, Kanner ve diğerleri (1981) tarafından yapılan bir çalışmada, kronik stresin depresyon riskini arttıran en önemli etmenlerden biri olduğu bulunmuştur.

Çalışma bulgusunda psikolojik esneklik düzeylerinin depresyon düzeylerini negatif biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerle başa çıkma yetenekleriyle ilişkili olduğunu ve esnekliği yüksek olan bireylerin depresyon belirtilerini daha düşük seviyelerde deneyimlediğini göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar da bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Hayes ve diğerleri (2012) psikolojik esnekliğin, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilme ve bu duygulara daha az tepki verme becerisi kazandırdığını belirtmiş ve bu durumun depresyon seviyelerini azaltmaya yardımcı olabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca, Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), psikolojik esnekliği yüksek bireylerin depresyon semptomlarına daha az yatkın olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırma sonucunda algılanan stres ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeylerinin tam aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, algılanan stresin depresyon üzerindeki etkisini psikolojik esnekliğin aracılık ettiğini ve esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, stresin depresyon üzerindeki olumsuz etkilerinden daha az etkilendiklerini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, Hülshager ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada, psikolojik esnekliğin, stresin olumsuz etkilerini hafifleten bir mekanizma olarak işlev gördüğünü ve depresyon seviyelerini azalttığını vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Huang ve diğerleri (2021) stres ve depresyon arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin bir aracılık faktörü olarak önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır.

Çalışma, psikolojik esnekliğin kumar davranışı ve stresle negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Klinisyenler, kumar bağımlılığı ve yüksek stres düzeyi olan danışanlarda psikolojik

esnekliği artırmaya yönelik kanıta dayalı müdahaleler (ACT, Bilişsel Davranışçı Terapi, Duygu Düzenleme Becerileri) uygulamalıdır.

KAYNAKÇA

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499.

Browne, M., Greer, N., & Williams, M. (2016). Psychological correlates of gambling behaviors. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 301-315.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1685-1687.

Delfabbro, P., & Thrupp, L. (2003). The social determinants of youth gambling in South Australian adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(3), 313-330.

Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., & Youssef, G. J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 51, 109-124.

Duvarcı, İ., & Varan, A. (2001). South Oaks Kumar Tarama Testi Türkçe formu güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 34-45.

Eisenbeck, N., Pérez-Escobar, J. A., & Carreno, D. F. (2021). Meaning-centered coping in the era of COVID-19: Direct and moderating effects on depression, anxiety, and stress. *Frontiers in Psychology*, 12, 643274.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

- Germer, C., & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itzvan (Ed.), *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). Routledge.
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment*, 23(4), 970–982.
- Griffiths, M. D., & Calado, F. (2022). Gambling disorder. In H. Pontes (Ed.), *Behavioral addictions: Conceptual, clinical, assessment, and treatment approaches* (pp. 1-29). Springer.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245-246.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553–578.
- Hing, N., Russell, A., Tolchard, B., & Nower, L. (2016). Risk factors for gambling problems: An analysis by gender. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 511-534.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., & He, Q. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and Individual Differences*, 183, 111132.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325.
- Jauregui, P., Onaindia, J., & Estévez, A. (2017). Adaptive and maladaptive coping strategies in adult pathological gamblers and their mediating role with anxious-depressive symptomatology. *Journal of Gambling Studies*, 33(4), 1081-1097.

- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1-39.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4, 146-158.
- Ladouceur, R., Arsenault, C., Dubé, D., Freeston, M. H., & Jacques, C. (2000). Psychological characteristics of volunteers in studies on gambling. *Journal of Gambling Studies*, 13(1), 69-84.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leppink, E. W., Redden, S. A., Chamberlain, S. R., & Grant, J. E. (2016). Cognitive flexibility correlates with gambling severity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 81, 9-15.
- Lesieur, H. R., & Custer, R. L. (1984). Pathological gambling: Roots, phases, and treatment. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 474(1), 146-156.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. W.W. Norton & Company.
- Petry, N. M., Stinson, F. S., & Grant, B. F. (2005). Comorbidity of DSM-IV pathological gambling and other psychiatric disorders: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66(5), 564-574.
- Potenza, M. N., Leung, H.-C., Blumberg, H. P., Peterson, B. S., Fulbright, R. K., Lacadie, C. M., Skudlarski, P., & Gore, J. C. (2003). An fMRI Stroop task study of ventromedial prefrontal cortical function in pathological gamblers. *American Journal of Psychiatry*, 160(11), 1990-1994.
- Rogge, R. D., Daks, J. S., Dubler, B. A., & Saint, K. J. (2019). It's all about the process: Examining the convergent validity, conceptual coverage, unique predictive validity, and clinical utility of ACT process measures. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 90-102.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihályi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 556-558.

Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2015). Gambling disorder and other behavioral addictions: Recognition and treatment. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(2), 134-146.