



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME VE STRESLE BAŞ ETME PSİKO-EĞİTİM
PROGRAMININ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA ETKİSİ

Selçuk DUMAN

ORCID: 0009-0002-9359-564X

Danışman

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

ORCID: 0000-0003-0925-3824

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Bu doktora tezi, titiz çalışmalarımın ve birçok insanın katkılarıyla hayata geçirilmiş bir projedir. Bu projenin gerçekleşmesinde emeği geçen herkese en derin teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

İlk olarak, doktora tez danışmanım Prof. Dr. Erdal Hamarta'ya minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Bana rehberlik ederek, bilgi birikimini ve deneyimini aktararak tezin gelişimine büyük katkılarda bulundu. Prof. Dr. Hamarta'nın yönlendirmesi sayesinde, bu çalışma olgunlaşmış ve derinleşmiştir. Ayrıca, doktora tez izleme komitesi üyelerim olan Prof. Dr. Zeliha Traş ve Prof. Dr. Sabahattin Çiftçi'ye teşekkür etmek istiyorum. Kıymetli görüşleri ve değerli eleştirileri sayesinde tez çalışmamın kalitesi arttı ve daha iyi bir seviyeye ulaştı.

Tez yazım sürecinde en büyük destekçilerimden biri olan Doç. Dr. Oğuz Çetin'e özel bir teşekkür borçluyum. Onun bilgi birikimi, sabrı ve yönlendirmeleri sayesinde bu çalışma başarıya ulaşmıştır. Kendisi, sürekli olarak tezin gelişimine katkı sağlayarak önemli bir rol oynamıştır. Manevi destekleriyle yanımda olan Büşra Cengiz ve Fatih Temel'e de ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Onların destekleri, tez yazım sürecinde moralimi yükseltmiş ve beni daha da motive etmiştir. Son olarak, en değerli destekçim olan kızım Doğa Beril'e teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Onun sevgisi sayesinde bu zorlu süreci başarıyla tamamladım. Onun varlığı, benim için en büyük motivasyon kaynağı oldu.

Bu tez çalışması, yukarıda isimlerini saydığım dostlarımın ve destekçilerimin katkılarıyla gerçekleşti. Onların teşvikleri, eleştirileri ve yardımları olmadan bu çalışma bu noktaya gelemezdi. Hepinize minnettarım ve size sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Doktora öğrenimi sürecinde edindiğim bilgileri bu çalışma aracılığıyla paylaşmanın mutluluğunu yaşıyorum. Umarım bu tez, ilgili alanlarda yeni ufuklar açar ve gelecekteki araştırmacılara ilham verir.

Selçuk DUMAN

Ağustos 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sayılıtlar	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	9
2. ALAN YAZIN	10
2.1. Kuramsal Çerçeve	10
2.1.1. İnternet ve internetin gelişimi.....	10
2.1.2. Problemlı internet kullanımı.....	10
2.1.3. İnternet bağımlılığı tanı ölçütleri.....	13
2.1.4. İnternet bağımlılığı modelleri.....	16
2.1.5. Ergenlik ve problemlı internet kullanımı	17
2.1.6. Duygu kavramı	19
2.1.7. Duyguların gelişimi.....	21
2.1.8. Duygu düzenleme.....	22
2.1.9. Duygu düzenlemenin gelişimsel süreci	24
2.1.10. Duygu düzenleme modelleri	26
2.1.11. Olumlu duyguları düzenleme yöntemleri.....	29
2.1.12. Duygu düzenleme güçlüğü ve sonuçları	30
2.1.13. Ergenlik dönemi ve duygu düzenleme	31
2.1.14. Bilişsel duygu düzenleme.....	32
2.1.15. Stres	36
2.1.16. Stres çeşitleri	37
2.1.17. Stresin evreleri.....	39
2.1.18. Stresin belirtileri	40
2.1.19. Stres kaynakları	41
2.1.20. Stresle ilgili yaklaşımlar	43
2.1.21. Stresle Başa Çıkma.....	44

2.1.22. Stresle başa çıkmada bireysel yöntemler.....	47
2.1.23. Ergenlik dönemi ve stresle başa çıkma	51
2.1.24. Stresle başa çıkma ile ilgili yaklaşımlar	52
2.1.25. Psiko-eğitim.....	54
2.1.26. Bilişsel davranışçı yaklaşım	56
2.1.27. Bilişsel davranışçı yaklaşımın temel varsayımları	58
2.1.28. Bilişsel davranışçı yaklaşımda kullanılan teknikler	61
2.2. İlgili Yayın ve Araştırmalar	64
2.2.1. Türkiye’de yapılan ilgili araştırmalar	64
2.2.2. Yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar.....	75
3. YÖNTEM.....	84
3.1. Araştırmanın Modeli	84
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	85
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	86
3.4. Verilerin Toplanması.....	86
3.3.1. Problemlerle internet kullanım ölçeği (PİKÖ)-ergen.....	86
3.3.2. Ergenler için duygu düzenleme ölçeği (EİDDÖ).....	87
3.3.3. Ergenler için başa çıkma ölçeği (EBCÖ)	87
3.4. Deneysel İşlemler	88
3.4.1. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programı	88
3.4.2. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının pilot uygulaması.....	90
3.4.3. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının uygulanması	90
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	95
3.5.1. Ön test puanlarının analiz sonuçları	95
4. BULGULAR	99
4.1. Problemlerle İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular	99
4.2. Duygu Düzenlemeye İlişkin Bulgular	100
4.3. Stresle Baş Etmeye İlişkin Bulgular.....	100
4.4. İzleme Sürecine İlişkin Bulgular	101
4.5. Deney Grubunun Kendi İçerisinde Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular....	103
4.5. Kontrol Grubunun Kendi İçerisinde Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular..	109
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	115
5.1. Tartışma.....	115
5.2. Sonuç	123
5.3. Öneriler.....	123
KAYNAKLAR.....	125
EKLER.....	165
Ek-1 Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-eğitim Programı.....	165

EK-2: Kişisel Bilgi Formu	172
EK-3: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)	173
EK-4: Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen (PİKÖ-E)	174
EK-5: Kullanılan Stratejiler (EBÇÖ)	175



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-eğitim Programının Problemli İnternet Kullanımına Etkisi başlıklı tez çalışmamın toplam **185** sayfalık kısmına ilişkin, 4/08/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%22** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dâhil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

4/08/2023

Selçuk DUMAN

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

04/08/2023

Selçuk DUMAN

Kısaltmalar

Kısaltmaları, tez hazırlama kılavuzunda verilen açıklamaları dikkate alarak yazınız.

Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (PIKÖ)-Ergen,

Ergenler İçin Başa ıkma Ölçeğinin (EBÖ),

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME VE STRESLE BAŞ ETME PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA ETKİSİ

Selçuk DUMAN

Bu araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-eğitim Programının ortaöğretime devam eden ergenler üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturmak amacıyla; 2021-2022 eğitim öğretim yılında ortaöğretimde öğrenim gören 154 kadın, 132 erkek olmak üzere toplam 286, 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)-Ergen, Ergenler İçin Başı Çıkma Ölçeğinin (EBÖ), Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ölçek sonuçlarına göre problemlİ İnternet kullanımı yüksek olan, psiko-eğitim programına katılmak İçin gönüllü olan ve çalışma grubu İçin gereken ölçütlere uygun ergenlerle yapılan bireysel görüşmeler neticesinde çalışma grupları oluşturulmuştur. Deney grubuna 15 ve kontrol grubuna 15 ergen atanmıştır. Deney grubuna, 10 oturumdan oluşan ve haftada bir kere olmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanmış olan duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuyla ise bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 istatistik programıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle verilerin çözümlenmesinde nonparametrik karşılaştırmalardan Mann Whitney U ve Wilcoxon istatistik analizleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-eğitim Programı ergenlerin problemlİ İnternet kullanımı tüm ölçek ve alt boyutlarının tamamında (İnternetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık) anlamlı farklılık olduğu ve ergenlerin problemlİ İnternet kullanımının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte uygulanan psiko-eğitim neticesinde edinilen bulgular incelendiğinde duygu düzenleme alt boyutlarının tümünde (İçsel işlevsel duygu düzenleme, İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) anlamlı farklılık görülmüş ancak ergenlerin İçsel işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin araştırmanın hipotezinin aksine düşüş görülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde bir diğere sonuç da psiko-eğitim programı sonrası ergenlerin stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınan başa çıkma alt boyutunda anlamlı düzeyde azalma görülmüştür. Stresle başa çıkma diğere alt boyutları olan olumsuz başa çıkma ortalama düzeyleri azalmış ve aktif başa çıkma ortalama düzeyleri artmasına karşın anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psiko-eğitim programının tamamlanmasından 4 ay sonra tüm ölçeklerde yapılan son test ve izleme ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-eğitim Programının, ergenlerin problemlİ İnternet kullanımının azalmasında anlamlı etkiye sahip bir psiko-eğitim programıdır.

Anahtar Kelimeler: Problemlİ İnternet kullanımı, stresle baş etme, duygu düzenleme, psiko-eğitim

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Doctoral Thesis

THE EFFECT OF PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM FOR REGULATING EMOTIONS AND COPING WITH STRESS IN ADOLESCENTS ON PROBLEMATIC INTERNET USE

Selçuk DUMAN

This research aims to investigate the effect of a cognitive-behavioral-based Emotion Regulation and Stress Management Psychoeducation Program on adolescents attending secondary education. In order to form the study group, a total of 286 students (154 females, 132 males) from the 9th, 10th, and 11th grades of secondary education in the 2021-2022 academic year were administered the Problematic Internet Use Scale (PIUS)-KIDCOPE, Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents, and a Personal Information Form. Based on the scale results, individual interviews were conducted with adolescents who had high levels of problematic internet use and volunteered to participate in the psychoeducation program, and study groups were formed according to the criteria required for the research. Fifteen adolescents were assigned to the experimental group and fifteen to the control group. The experimental group received a 10-session Emotion Regulation and Stress Management Psychoeducation Program prepared by the researcher, once a week, while no intervention was made with the control group. The data obtained were analyzed using the SPSS 21.0 statistical program. Since the data did not show a normal distribution, nonparametric comparisons such as Mann-Whitney U and Wilcoxon statistical analyses were used to analyze the data. According to the findings of the study, the Emotion Regulation and Stress Management Psychoeducation Program resulted in significant differences in all dimensions (negative consequences of internet use, excessive use, social benefits/social comfort) indicating a decrease in adolescents' problematic internet use. Additionally, when examining the findings obtained from the applied psychoeducation, significant differences were observed in all sub-dimensions of emotion regulation (internal functional emotion regulation, internal dysfunctional emotion regulation, external functional emotion regulation, external dysfunctional emotion regulation); however, contrary to the hypothesis of the research, a decrease was observed in the levels of internal functional emotion regulation in adolescents. Another result observed when examining the research findings was a significant decrease in the avoidance coping dimension of stress management after the psychoeducation program. Although the average levels of negative coping decreased and active coping increased, no significant difference was found. Four months after the completion of the psychoeducation program, no significant differences were found in the final test and follow-up measurements of all scales. According to the results of the research, the Emotion Regulation and Stress Management Psychoeducation Program is a significant psychoeducation program that has an impact on reducing adolescents' problematic internet use.

Keywords: Problematic internet use, coping with stress, emotion regulation, psychoeducation

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnternet neredeyse hepimiz için vazgeçilmez bir ihtiyaç olarak şimdiden yerini almaktadır. İnternet sayesinde hayatımız kolaylaşmakta, işlerimizi daha hızlı yapabilmekte ve daha çok bilgiye hemen ulaşabilmekteyiz. Ülkemizde ve dünyada internet kullanıcı sayısı hızla artmaya devam etmektedir (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003). İnsanlar günlük işlerini halledebilmek, keyif almak, eğlenmek, vakit geçirmek, iletişim kurmak, sosyalleşmek, oyun oynamak, dizi/film izlemek ve daha birçok alanda interneti kullanmaktadır. Tüm bunları yapabilmek için de teknolojik araçların birçoğunu edinmişlerdir. İnternet; bilgisayar, akıllı telefon, tablet, akıllı saat vb. teknolojik araçlar da yaşamın her anında insanlara eşlik etmeye başlamıştır. Canoğulları Ayazseven (2019), internet her yaş grubunun ilgisini çekse de ergenler bu konuda ilk sıralarda yer almakta ve her fırsatta interneti kullanarak gerçek dünya yerine sanal dünya ile etkileşim kurarak kendilerini tanıtmaktadırlar. Gençler için büyümek bir yetişkin olmak, özgür olmak, kendi kararlarını kendi verebilmek, gideceği yeri, arkadaşlarını ve giyeceği kıyafetleri seçebilmek anlamına gelmektedir (Yavuzer, 2010). Günümüzde ise tüm bunları en kısa ve kolay yoldan internet aracılığıyla sağlayabilmektedirler. İnternetin yaşamı bu kolaylaştırması ve işleri hızlandırması düşünüldüğünde elbette bu kadar yayılması normal karşılanabilir.

İnterneti bilinçli ve kontrollü kullanmak okuma, yazma, bilgiye erişim ve bilgi paylaşma vb. birden fazla sosyal ve bilişsel becerinin kullanılmasını sağlamaktadır. Sağlıklı internet kullanımı düşünce ve davranış bozuklukları olmaksızın makul bir zaman dilimi içerisinde istenen hedefe ulaşmak için interneti kullanmaktır. (Davis, 2001). Ancak internet kullanımının problemlili hale gelmesi yaşamımızda birçok soruna sebep olabilir. Bilgiye hızlı, ucuz ve kolay ulaşmamızı sağlayan ve hayatın her aşamasında iletişimi kolaylaştıran internet; aşırı kullanımı ile sorunlu davranışlara neden olmaktadır (Üneri ve Tandır, 2017). İnsanlık için önemli olan internet, yanlış kullanımdan kaynaklı fayda sağlamak yerine zarar verebilmekte ve birçok soruna yol açabilmektedir (Young,1996). Bazı kişilerin internet kullanımını gerekli olduğu kadar sınırlandırırken, bazılarının da aşırı kullanımdan dolayı iş yaşamı ve sosyal yaşamda sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir (Caplan, 2002).

İnternet kullanmayı bırakma veya kontrol altına almayı sürekli olarak istemek ama becerememe, internet için çok uzunca süreler ayırma, planlanandan daha çok kullanma, boş zamanları değerlendirme ya da iş etkinliklerini bırakma, uykusuzluk, yorgunluk, evlilik sorunları, randevu ve işe geç kalma gibi şeylere rağmen internet kullanımını devam ettirme gibi davranışlar problemlili internet kullanımını tanımlanmaktadır (Young, 1996). Problemlili internet kullanımı, günlük yaşamın işleyişine engel olan ve sıkıntılara sebep olan internet kullanımı olarak (Shapira, 2000) tanımlanırken, bireylerin psikolojik, sosyal ve iş hayatlarını olumsuz etkileyen, patolojik, problemlili ve takıntılı internet kullanımı olarak kavramsallaştırılan çok boyutlu bir sendrom şeklinde de tanımlanmaktadır (Caplan, 2005). Young (1998), interneti fazlaca kullanan insanların, diğer insanlarla ilişkilerinde daha gergin, tahammülsüz olabilmekle birlikte insanlarla daha az vakit geçirmeyi tercih ettiklerini ifade etmektedir. Aynı zamanda fazla internet kullanımı insanlarda fizyolojik ve psikolojik bozukluklara sebep olabilmektedir (Caplan, 2005). Gençler, teknolojiye daha fazla ilgi duydukları ve internet kullanıcılarının en büyük grubunu oluşturdukları için interneti diğer yaş gruplarına göre daha çok kullanmaktadırlar (Kaltiala-Heino vd., 2004). Bu yüzden normal kullanımından fazla kullanılan ve gelişime etkisi olmayan internet ergenlerde bir davranış sorunu olan problemlili internet kullanımına sebep olabilmektedir (Zorbaz ve Tuzgöl, 2014). Yapılan araştırmalarda internetin yanlış ve bilinçsiz kullanımı yüzünden çoğu ülkede ergenlerin internet kullanımında riskli grupta oldukları belirtilmektedir (Ko vd, 2007). İnternet kullanımının kontrol altına alınamaması günlük yaşam fonksiyonlarını, aile ilişkileri ve duygusal denge üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Andersen, 2001 ve Lin, 2002, aktaran Effatpanah, 2020). Kontrolsüz internet kullanımının neden olduğu internet bağımlılığı, tüm dünyada ergenlerin günlük ve akademik yaşamlarını ve ruh sağlıklarını etkilemekle (Tarı Cömert ve Kayıran, 2010) birlikte özellikle 12-18 yaş grubundaki gençleri tehdit eden en büyük bağımlılıklardan biri olarak da bilinmektedir (Altunkürek, 2017). Ceyhan, (2008) ise kullanıcıların internete değil, kumar, sohbet, alışveriş, oyun gibi internetten elde ettiklerine bağımlı olduğunu söylemektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre yaşam ve benlik ile ilişkilendirilen kullanışlı olmayan düşünceler problemlili internet kullanımına sebep olmaktadır (Şenol Durak ve Durak, 2011). İnternet kullanımı psikolojik süreçlerle birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı yaklaşım problemlili internet kullanımı çözümünde fayda sağlayabilmektedir. Birey psikolojik sorunlardan kaçmak için işlevsel olmayan düşüncelerin yanında fonksiyonel olmayan davranışlar sergileyebilmekte ve interneti kullanmaktadır (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017). Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında problemlili internet kullanımına bilişsel davranışçı müdahaleler

yapıldığı görülmektedir. Örneğin günlük izlem çizelgelerine, duygu değişimleri, tedavideki ilerleme ve otomatik düşünceler yazdırılarak çalışılmıştır (Davis 2001). Bunun dışında dış durdurucu etkenler kullanmak, internet saatleri tam tersine çevirmek, hedefler belirlemek, belli bir işlevden uzak durdurmaya çalışmak, bir not defterine istediklerini not ettirmek ve hatırlatıcı kartlar kullanmak gibi teknikler tedavide kullanılmaktadır. Yurtdışında yapılan çalışmalara baktığımızda da problemlili internet kullanımının tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi kullanıldığı görülmektedir (Young, 1999). Alanyazın incelemesinde problemlili internet kullanımıyla stres ve stresle baş etme arasındaki ilişki oldukça ilgi görmüştür. Hem Türkiye’de (Şenormancı vd., 2014; Odacı ve Çikrikci, 2017; Çalışkan vd., 2017; Durak ve Durak, 2017; Dengeç, 2020; Kavaklı ve Yalçın, 2019; Sancaktar, 2020; Gürer, 2021) hem de yurt dışında (Bahadori ve Hashemi, 2012; Brand, vd., 2014; Park, 2014; Chou vd., 2015; Yeon, 2016; Chwaszcz, vd., 2016; Chou vd., 2018; Servidio, vd., 2018; Chwaszcz vd., 2018; Lee vd., 2018; Piri vd., 2019; Hasan ve Jaber, 2019; Parvathy ve Smitha, 2020; Stankovic ve Nesic, 2022; Yang vd., 2022) yapılan çalışmalar problemlili internet kullanımı ve stres arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla problemlili internet kullanımının sebeplerini anlamak ve bu problemlili hali düzenleyebilmek için stres ve stresle baş etme beceri ve biçimlerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Stres, bir olay ya da durumun insanda oluşturduğu psikolojik ve fiziksel zorlanmasında ortaya çıkan tepki (Hellriegel, 1992) veya bireyin sosyal ve fiziksel çevre etkisiyle uyum bozucu koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik çerçevenin ötesinde harcadığı çaba olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 1996). Başka bir tanıma göre stres bireyin kişinin kapasitesini zorlayan ve azaltan, iyi olma durumunu tehlikeye sokan bir durumdur (Akbağ, 2000). Başa çıkma ise, stresli durumların etkilerini azaltmak ya da yok etmek amacıyla kullanılan insana özgü psikolojik gayret ve davranışları kapsamaktadır (Carver vd., 1989). Carver vd. (1989), başa çıkma tutumları uyumsal ve uyumsal olmayan tutumlar olarak ikiye ayrılır ve uyumsal olmayan başa çıkma tutumları kişileri ruhsal açıdan sorunlara yatkın duruma getirmektedir. Bu duruma göre madde kullanma, meşguliyetleri bastırma, pozitif yeniden yorumlamak, duyguları açığa vurabilme, sorunlu durumlara odaklanmak ve plan yapmak gibi uyumsal olmayan ve uyumsal olan başa çıkma tarzları tanımlanmaktadır (Ağargün vd., 2005). Uyumsal olmayan baş etme tutumları kullanımı arttıkça internet bağımlılığı belirtilerinin arttığı görülmekle birlikte madde kullanma, boş verme, kendini suçlama, olumsuz kişilik özellikleri gibi uyumsal olmayan baş etme tutumlarının problemlili internet kullanımına sebep olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Chwaszcz vd., 2018).

Ergenlik dönemi de stresle baş etme konusunda riskli dönemlerden biri olmaktadır. Türküm vd., (2004), gençlerin aktif başa etme gibi sağlıklı başa etme yöntemlerini seçebilecekleri gibi aşırı sigara kullanımı, alkol kullanımı, uyuşturucu kullanımı ve düzensiz yemek yeme gibi zihinsel ve fiziksel sağlıklarını etkileyen sağlıksız başa etme yöntemlerini de seçebileceklerini gözlemlemiştir. Gençlerin saldırgan, kaçınmacı ve dolaylı başa etme tutumlarının İnternet bağımlılığıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir (Chwaszcz, Wiechetek ve Przybylek, 2016). Üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada, internet bağımlılığının, kaçınma ve problem çözme mekanizmalarıyla ilişkili olduğu ve stresin internet bağımlılığını fazlalaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Hasan ve Jaber, 2019). Görüldüğü üzere yapılan çalışmalar gençlerin problemlerinden kaçınmak için problemleri internet kullanımına yönelebildiklerini göstermektedir. Alan yazında baş etme stratejileri 3 ana başlıkta toplandığı görülmektedir (Spirito vd., 1988). Eskin (2014)' e göre aktif baş etme, yapıcıdır ve işlevsel bir başa etme stratejisidir. Kaçınan baş etme stratejisi ise, problem çözme sürecinde, işlevsel olmayan başa etme davranışlarını içerir. Kişiler problemin üstesinden gelmek yerine kaçınma davranışı sergilerler. Olumsuz başa etme stratejisinde ise kişilerin problemi bir tehdit olarak algıladığı, sorunları çözebileceklerine inanmadıkları, çevreyi ve kendilerini suçladıkları, çevreye zarar verdikleri görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde karşımıza çıkan bir başka kavram olan duygu düzenlemenin problemleri internet kullanımı ile anlamlı ilişkilerin bulunduğu ve problemleri internet kullanımını yordadığı görülmektedir (Budak, 2011; Yu vd., 2013; Akın, 2014; Ercengiz ve Şar, 2017; Marcantonio vd., 2017; Budak, 2017; Karaer, 2017; Kaya, 2019; Elevli, 2019; Faghani vd., 2020; Şenel, 2021; Miçooğulları, 2021; Rhouma vd., 2021; Şenel ve Tolan, 2022). Birçok çalışmada, travma ve stresli yaşam olaylarının deneyiminden kaynaklanan psikolojik sıkıntıda uyumun, bireylerin bu tür olaylarla baş etmek için kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğu görülmüştür (Garnefski vd., 2002). Duygusal düzensizliğin davranışsal kalıpları, ergenlerde psikopatolojiyi içselleştirmenin önemli yordayıcıları olarak kabul edilir. Duygu tanıma ve olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğindeki eksikliklerin, gençlerde kaygı ve depresyon belirtilerini etkilediği iddia edilmiştir (Abela, Brozina ve Haigh, 2002; Southam-Gerow ve Kendall, 2000; Suveg ve Zeman, 2004, aktaran İzçınar, 2018). Ergenlikte ve yetişkinlik döneminde görülmeye başlanan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı psikolojik semptomlarla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, bilişsel değişkenleri anlamak, yetişkin psikopatolojisini anlamak için büyük önem taşırken, ergen hassasiyetlerine ve bilişsel değişkenlerin incelenmesine ilişkin iç görü sağlar (Ataman Temizel

ve Dağ, 2014). Duygu düzenleme, yeni duygusal tepkiler başlatmayı veya mevcut duygusal tepkileri değiştirmeyi içermektedir (Ochsner ve Gross, 2005). Bu süreçler otomatik ya da kontrollü, bilinçsiz ya da bilinçli olabilir ve bir ya da daha fazla bölümde duygu üretme sürecini etkilemektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepki göstergelerini izlemekten, değerlendirmekten, değiştirmekten ve hedeflere ulaşmaktan sorumlu tüm iç ve dış süreçleri içermektedir (Thompson, 1994). Thompson ve Calkins (1996), duygu düzenlemede birçok düzenleme vardır: örneğin kişinin kendi duygularının düzenlenmesi, başkaları tarafından üretilen duyguların düzenlenmesi, duygunun kendisinin düzenlenmesi ve duygunun altında yatan özelliklerin düzenlenmesi şeklinde olabilmektedir. Duygu düzenlemenin tanımı birde şu şekilde yapılabilir: hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik içsel duyguların ve duygusal olarak ilgili fiziksel süreçlerin oluşumunu, yoğunluğunu veya süresini başlatmak, sürdürmek veya değiştirmek (Eisenberg vd., 2000). Thompson (1994) ise duygu düzenlemeyi, bir kişinin hedeflerine ulaşırken sahip olduğu yoğun veya geçici duyguların uyandırdığı tepkileri izleme, değerlendirme, eleştirme ve değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır.

Yukarıda da belirtildiği gibi çok sayıda çalışma, duygu düzenleme ve stres yönetiminin ergenlikte problemlili internet kullanımının yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Alanyazının gözden geçirilmesinden sonra, duygu düzenleme ve stres yönetimi becerileri ile problemlili internet kullanımı ve yordayıcıları ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna dair çok sayıda araştırma olmasına rağmen, deneysel çalışmaların yapılmadığı görülmektedir (Ercengiz ve Şar, 2017). Bu araştırma duygu düzenleme ve stresle baş etmeye yönelik psiko-eğitim programının problemlili internet kullanımına etkisini test etmek amacıyla yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; ortaöğretim kademesindeki ergenlere uygulanacak olan, Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-eğitimin Programının, ergenlerin problemlili internet kullanımları üzerindeki etkisini incelemektir.

İnternet kullanımı; sosyal medya online oyunlarla birlikte özellikle ergenlik dönemindeki bireyler arasında oldukça yaygınlaşmış durumda. Ergenler için internet kullanımı birçok fayda ve kolaylık sağlasa da aşırı ve kontrolsüz kullanımının etkisiyle beraberinde problemlili de getirebilmektedir. Bu sebeple internetin problemlili kullanımına müdahale ederek azaltmak amacıyla hazırlanan bir çalışma faydalı olacaktır. Bu psiko-eğitim çalışmasında

katılımcılar 10 oturumluk 90'ar dakikadan oluşan bir programa tabi tutulmuşlardır. Bilişsel davranışçı yaklaşım temel alınarak hazırlanan bu programla ilgili alanyazın incelendiğinde ergenler için birçok probleme yol açan problemlerle internet kullanımının duygu düzenleme ve stresle baş etme becerileri geliştirilerek azaltılması amaçlanmıştır.

Bu amaca yönelik olarak araştırmanın denenceleri ise şunlardır:

1. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programı ergenlerin problemlerle internet kullanımı toplam puan ve tüm alt boyutları (aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları) puanları düzeylerinin azalmasında anlamlı bir etkiye sahiptir.
2. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programı ergenlerin aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma düzeylerinin artmasında anlamlı bir etkiye sahiptir.
3. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programı ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin artmasında, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin azalmasında, dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin artmasında, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin azalmasında anlamlı bir etkiye sahiptir.
4. Deney grubundaki ergenlerin problemlerle internet kullanım düzeylerinin psiko-eğitim sonrası yapılan son test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık yoktur.
5. Psiko-eğitim sonrası yapılan deney grubu son test ve izleme testi ölçümlerinde ergenlerin stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
6. Psiko-eğitim sonrası yapılan deney grubu son test ve izleme testi ölçümlerinde ergenlerin duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

1.3. Araştırmanın Önemi

İnternet insanların hayatına girdikten sonra olmazsa olmazlarından biri haline gelmesi uzun sürmemekle beraber buldukları her alanda internete ihtiyaçlarının olduğu aşikâr hale gelmiştir. Önceleri kullanıcıların yalnızca bilgisayarlardan ulaşabildiği internet; bugünlerde tabletler, telefonlar, akıllı saatler, oyun konsolları ve hatta televizyonlarda dahi vazgeçilmez unsur haline gelmiştir. İnternet, giderek artan bir şekilde bir sosyalleşme ve eğlence aracı olmanın yanı sıra, bilgi edinme ve kullanma aracı olarak kullanılmaktadır. İnternet hayatı ne

kadar kolaylaştırmış, keyifli eğlenceli hale getirmiş olsa da bir takım olumsuz sonuçları da olabilmekte ve yaşamda birçok probleme sebep olabilmektedir. Bu tüm yaş gruplarında olduğu gibi ergenlik dönemindeki bireyler içinde geçerli olmaktadır. Bağımlılığın yeni tanımlanan bu şekli, daha çok gençlerde (12-18 yaş) mühim bir risk faktörü oluşturduğu görülmektedir (Öztürk vd., 2007). Araştırmalar da bu düşünceleri destekler nitelikte olup gençler içerisinde problemlili internet kullanımının yaygınlaştığını söylemektedir.

İnternet kullanımı pasif bir aktivitedir, bu nedenle saatlerce aşırı kullanım mümkün olabilmektedir (Cooper, 1994). Bir araştırmada insanların interneti olumlu duyguları artırmak ve/veya hoşnutsuz duyguları azaltmak amacıyla kullandığını ifade edilmektedir (Young ve Rodgers, 1998). Kardefelt Winther (2013), olumsuz yaşam durumlarının, olumsuz duyguları hafifletmek için çevrimiçi olma motivasyonunu artırabileceğini ve insanların interneti olumsuz yaşam durumlarını hafifletmek için kullandıklarını savunarak bu görüşü desteklemektedir. İnsanla kimi zaman bilgisayar ekranın arkasına saklanmakta ve daha zorlu görüşmelerden ya da çatışmalardan kaçmaktadırlar (Gülner, 2016). Buna bağlı olarak bireylerin bağımlılıklara yatkın hale gelmesinde en önemli psikolojik faktörlerden biri kaçınmadır (Shameli ve Sadeghzadeh, 2019). Whang vd. (2003) yaptıkları çalışma bu görüşü destekleyerek problemlili internet kullanıcılarının, gerçeklikten kaçmak, stres ve olumsuz duygularla baş etmek amacıyla internete girdiklerini söylemektedir. Tüm bunlardan hareketle sorunu çözmeye çalışmayanlar için problemlili internet kullanımı kaçınan başa çıkma mekanizması olarak adlandırılabilir. İnternet bağımlılığı olan kişiler, sorunu tanımlamak yerine görmezden gelme eğilimindedir. Yani Problemlili internet kullanımı baş etmekte zorlandığımız durumlardan kaçmak ve/veya bir kaçınan baş etme yöntemi olarak internette oyun oynamak, sosyal medyada gezinmek, internet aracılığı ile sosyalleşmek oldukça tercih edilesi bir seçenek haline gelmiştir.

Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmanın sonuçları, travmatik yaşantılar, stres ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerde duygusal rahatlama amaçlı internet kullanımının problemlili internet kullanımı davranışında önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Gürer, 2021) Spada ve Marino' nun (2017) yaptığı çalışmada duygu düzenleme ve (problemlili internet kullanımı (pik) arasında negatif korelasyon görülmüştür. Yani duygu düzenleme arttıkça, pik azalmıştır. Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise duygu düzenlemenin internet bağımlılığının %34'ünü açıkladığı bulunmuştur (Ercengiz ve Şar 2017). Evren vd.(2019)'e göre de duygu düzenleme bozukluğu internet bağımlılığına aracılık etmektedir. Yıldız'ın (2017) yaptığı çalışmada ise duygu düzenleme genel olarak internet bağımlılığının %38 ini

açıklamaktadır. Ergenlik dönemindeki gençlerin problemlili internet kullanımının yordayıcıları olarak duygu düzenleme ve stresle baş etmeyle ilgili birçok araştırma sonucuna rastlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde son dönemde problemlili internet kullanımıyla yüksek oranda hem ilişki bulunan hem de problemlili internet kullanımının yordayıcısı olan duygu düzenleme Budak, 2011; Yu vd., 2013; Akın, 2014; Ercengiz ve Şar, 2017; Marcantonio vd., 2017; Budak, 2017; Karaer, 2017; Kaya, 2019; Elevli, 2019; Faghani vd., 2020; Şenel, 2021; Miçooğulları, 2021; Rhouma vd., 2021; Şenel ve Tolan, 2022) ve stres ve stresle baş etmeyle ilgili (Şenormancı vd., 2014; Odacı ve Çikrikci, 2017; Çalışkan vd., 2017; Durak ve Durak, 2017; Dengeç, 2020; Kavaklı ve Yalçın, 2019; Sancaktar, 2020; Gürer, 2021; Bahadori ve Hashemi, 2012; Brand, Laier ve Young, 2014; Park, 2014; Chou vd., 2015; Yeon, 2016; Chwaszcz, Wiechetek ve Przybylek, 2016; Chou vd., 2018; Servidio, Gentile ve Boca, 2018; Chwaszcz ve vd., 2018; Lee vd., 2018; Piri ve vd., 2019; Hasan ve Jaber, 2019; Parvathy ve Smitha, 2020; Stankovic ve Nestic, 2022; Yang vd., 2022) bir çok araştırma sonucu olmasına rağmen, buna yönelik Türkiye’de deneysel bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Bu araştırma duygu düzenleme ve stresle baş etmeye yönelik psiko-eğitim programıyla problemlili internet kullanımını azaltma amacıyla alana katkı sağlamakla birlikte bu araştırmanın sonuçları açısından alanda yeni çalışmalar için kaynak oluşturabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarındaki sorulara katılımcıların içten ve doğru cevap verecekleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılında ortaöğretime devam eden bireylerden toplanacak veriler ile sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları, Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)-Ergen, Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeğinin (EBÇÖ), Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ölçme araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Araştırma sonuçları psiko-eğitim programına katılan öğrencilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psiko-eğitim: Grup liderinin planlamasını yaptığı ve yapılandırdığı etkinlikleri içeren psiko-eğitim uygulamaları, psikoterapötik ve eğitici müdahaleleri bütünleştiren ve profesyonel olarak işbirliği içinde sunulan bir tedavi yöntemidir. Birçok psikososyal müdahale biçimi, patolojileri, hastalıkları, sorumlulukları ve işlev bozukluklarını tedavi etmeye yönelik geleneksel tıbbi modellere dayanmaktadır (Brown, 2018; Lukens ve McFarlane, 2004).

Problemlili İnternet Kullanımı: Kişilerin internet kullanımlarını kontrol edebilmede yetersiz kalmasından kaynaklanan rahatsızlık ve fonksiyonel bozukluğu ifade etmektedir. (Shapira vd., 2003).

Duygu Düzenleme: Duygusal tepkileri gözlemleyerek, bu tepkileri değerlendirme ve değerştirmenin dışında hedefe ulaşmayı sağlayan tüm içsel ve dışsal süreçleri kapsar (Thompson, 1994).

Stresle Baş etme: Stresle baş etme, stres oluşturan durumların olumsuz etkilerini gidermek için kullanılan veya tercih edilen bireye özđü davranış ve psikolojik çabaları kapsamaktadır (Carver vd., 1989).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. İnternet ve internetin gelişimi

Soğuk Savaş ve Amerika Birleşik Devletleri ile Sovyet Rusya arasındaki rekabet, internetin icadının ve yayılmasının en önemli nedenlerinden biri olmuştur (Çakır vd., 2013). 1980'li yıllara gelindiğinde ABD ile Rusya savaşının niteliği boyut değiştirmiş ve bununla birlikte bilgisayarlar ve bundan böyle internet devletlerin savunma amacıyla kullandığı silahlar olmanın dışına çıkmış, ticari ve akademik kullanıcıların ilgi alanı haline gelmiştir (Bölükbaş, 2003). Sonraları internet kazanç getirmeye de başlamış ve internette ilk reklam 1994 yılında yayınlandı, internette kullanılan alan adları 1995 yılında ticari kazanç sağladı ve alan adlarının satışına başlandı (Çakır vd., 2013). Türkiye'ye de internetin gelmesi fazla uzun sürmemiştir ve bilgisayarlar arasında ilk internet bağlantısı 1993'te gerçekleşmiştir (Geray, 2003). ODTÜ liderliğindeki ilk bağlantının ardından internet diğer üniversitelere de yayılmaya başlamıştır. O yıllarda internet bağlantısı olmasına rağmen Türkçe içerik yoktur. Bu nedenle internet servislerinin özel kurumlar tarafından oluşturulması ile internet geniş bir alana yayılmıştır (Kaya, 2005). İnternet, iletişim kavramına yeni bir boyut getirmiştir. Bunun yanında, kişilerin vazgeçmekte zorlandıkları, duygularını, düşüncelerini, iletişim kalıplarını ve değer yargılarını yüksek düzeyde etkileyen ikinci bir yaşam alanı olarak görülmüştür (Çakır, vd., 2013). İnternetin bu denli kısa bir zamanda etkili ve yaygın bir halde hem iletişim hem de bilgi paylaşmak amacıyla bir araç olarak kullanılacağı o dönemde tahmin edilebilecek bir şey değildir. Oysa günümüzde bilgi paylaşımında ve iletişimde en etkili araçlardan biri olarak kabul edilmektedir (Akınoğlu, 2002).

2.1.2. Problemlerli internet kullanımı

İnternet kullanımının artmasıyla birlikte hayatımızın her alanına yayılması uzun sürmemiştir. Uzmanlar bilgisayarların evlerimize girişiyle birlikte internet ve bağımlılık ifadelerini birlikte kullanmaya başlamışlardır (Shotton,1989). İnternet hayatımızdan vazgeçilmezlerimiz arasına gireli oldukça uzun zaman olmuştur. Her an her yerde internet bağlantısına ihtiyaç duymaktadır. Tabletler bilgisayarlar telefonlar ve hatta televizyonlarda buna dâhil olmuştur. Teknolojik tüm araçların kullanımında internet neredeyse zorunlu hale gelmiştir. Sahip olduğumuz teknolojik ürünlerin tamamı internetle kullanılabilir haldedir. En

başlarda bilgi edinmenin ve basit bilgisayar oyunlarını oynamanın bir aracı olarak interneti kullanırken, sosyal medya aracılığıyla arkadaşlık edinmenin ve sosyalleşmenin yolunu açmıştır. Bunun yanında bankacılık, fatura ödeme, film, dizi izleme, okul kayıtları, hasta hane randevuları, diğer insanlarla sesli ve görüntülü konuşma vb. birçok vazgeçilmezlerden olan faaliyeti de internet aracılığıyla ve hatta sayesinde yapabilir hale gelmiştir. İnternetin yaşamımızın bir parçası haline gelmesinden önce insanların günlerce sürebilecek işleri, dakikalar içinde halledebilme kolaylığına kavuşulmuştur.

İnternet, uygun bir şekilde kullanılırsa, insanların yaşam kalitelerini artırır ve bireysel ihtiyaçlarını uygun bir biçimde gidermelerine yardım edebilmektedir (Amichai-Hamburger ve Furnham, 2007). Öncelikle iletişim olmak üzere bireylerin yararına pek çok dönüşümü beraberinde getiren internet daima olumlu sonuçlar getirmemekte ve hızlı bir şekilde yaygınlaşması aşırı kullanım nedeniyle sorunlara yol açabilmektedir (Gökçeaslan ve Günbatar, 2012). İnternet kullanımını bırakamamak, interneti düşündüğünüzde ve internete erişemediğinizde semptomların ortaya çıkması "sağlıksız internet kullanımının ayırt edici bir özelliği olarak görülmektedir (Sırakaya, 2011). İnternet kullanımının problemleri olarak tanımlanması için birkaç faktörün birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir (Chand vd., 2016). İnternet kullanımında geçirilen süre ve kullanım sıklığı problemleri internet kullanımını ayırt etmek için gerekli unsurlardan olabilir ama Demetrovics vd.'e (2012) göre, günümüzde internete kolay ve hızlı bir şekilde erişim olanağı sağlamanın yanı sıra internetin gerekli-gereksiz kullanımı ve hangi amaçla kullanıldığı vb. etkenler de değerlendirilmelidir.

Teknolojik gelişmeler bazı kolaylıklar getirmiştir. Bir yandan teknolojinin en önemli ürünlerinden biri olan internetin bilinçsiz kullanımı bazı problemler yaratmaktadır. Bu problemler 'problemleri internet kullanımı', 'internet bağımlılığı' vb. kavramların ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Çam, 2014). "İnternet bağımlılığı", "Problemleri İnternet kullanımı (PIK)", "aşırı internet kullanımı" veya "uygunsuz internet kullanımı"; genel olarak sürekli internete girme isteği, internet bağlantısı olmadan geçen sürenin değersiz olması, yokken aşırı öfke ve saldırganlık ve bireyin işinde, sosyal ve aile yaşamında ilerleyici bozulmalar olması olarak tanımlanabilir (Griffiths, 2000). Alan yazın incelendiğinde, internetin problemleri hale gelmesiyle ilgili tüm bu terimler birbirinin yerine kullanılmaktadır. DSM-5'te İnternet bağımlılığı, "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" olarak listelenmiştir. DSM-5'te, internette oyun oynama bozukluğunun dokuz tanı kriteri şunlardır: çekilme belirtileri, internet oyunları ile zihinsel olarak meşgul olma, psikososyal sorunların ortaya çıkmasına rağmen internet

oyunlarının aşırı kullanımına devam etmek, internet oyunlarına katılımı kontrol etmek için başarısız girişimlerin olması, internet oyunlarının bir sonucu olarak daha önceki hobilere ve eğlenceye olan ilginin kaybolması, tolerans, internet oyunlarının süresine ilişkin olarak aile üyelerine, terapistlere veya diğerlerine yalan söyleme, olumsuz bir ruh halinden kaçmak veya rahatlatmak için internet oyunlarının kullanılması ve internet oyunlarına katılım nedeniyle önemli bir ilişki, iş veya eğitim veya kariyer fırsatını kaybetmek veya tehlikeye sokmak. Son bir yılda bu dokuz tanı kriterinden beşinin karşılanması durumunda İnternet Oyun Bozukluğu tanısı konulabileceği söylenebilmektedir (APA, 2013). Sarhoş edici maddeler kullanılmadan oyun oynamanın bir bağımlılık olarak kabul edilmesi ve alışveriş, egzersiz, seks ya da video oyunları gibi sorunlu davranışların sebepsiz yere bu bağımlılığa dâhil edilmemesi önemli bir etken gibi görülebilmektedir. Bu nedenle internetin oyun dışındaki kullanımlarının araştırılması gerektiği düşünülmektedir (Kuss vd., 2014). Erdem'e (2017) göre, 'internete bağımlılık' kavramının yerine 'internette bağımlılık' tabiri kullanmak daha doğru olur. Çünkü Erdem'e göre patolojik gibi görünen aslında internetin kullanımının kendisi değil, internetteki içeriklere erişimlerdir ve problemlili internet kullanımının genel bir değerlendirmesi, patolojik bir psikiyatrik bozukluk olmadığı yönündedir. Sonuç olarak, 'problemlili internet kullanımı' kavramı tek başına bu durumu açıklamak için kavramsal açıdan yeterli olacaktır.

Alan yazın incelendiğinde problemlili internet kullanımı ile bir takım psikiyatrik rahatsızlıklar arasında bağlantılar olabileceğinin ifade edildiği görülmektedir. Bunlardan biri olan Davis (2001), riskli ödülleri kabul etmeye mecbur hisseden ve genellikle bu riskleri fark edemeyen problemlili internet kullanımına sahip kişilerin, daha riskli davranışlarda buldukları için dürtü kontrol bozukluğu yaşayabileceklerini öne sürmüştür. Problemlili internet kullanımının tanımlamasına yönelik birçok açıdan bir birine benzer tanımlamalar yapılmıştır. Başka bir çalışmada internet bağımlılığı, daha fazla internet kaynağı kullanma, çevrim dışı hissedilen rahatsız edici duygu (korku, öfke, depresyon, boşluk hissi), çevrimiçi tolerans geliştirme ve sorunlu davranışların inkârı olarak belirtilmiştir (Kandell, 1998). Davis (2001) ise problemlili internet kullanımını uyumlu olmayan düşünceler ve patolojik davranışlarla ilişkili bir durum olarak ifade etmiştir. Davis'e göre internet bağımlılığı özgül ve genel kullanım olarak iki farklı şekilde tanımlanmıştır. Ruh hali değişimlerini, çevrimiçi çok fazla zaman geçirmeyi, çevrimdışı yoksunluk belirtilerini ve kompulsif internet kullanımını içeren çok boyutlu bir sendrom olarak da tanımlanabilmektedir (Caplan, 2002). Kim ve Davis (2009), problemlili internet kullanımı kavramı, internet kullanımı nedeniyle bireyin aile ve iş ilişkilerinin önemli derecede bozulması, kullanımın kontrol edilememesi ve kompulsif kullanım olarak

tanımlanmakla (Ceyhan, 2010) beraber davranışsal ve bilişsel belirtilerden oluşan; mesleki, sosyal ve akademik açıdan olumsuz sonuçlara sebep olan birçok boyutu olan sendrom olarak da değerlendirilmektedir (Caplan, 2005). İnternet bağımlılığının nedenleri üç başlıkta toplanabilir. Bunlar; sosyal destek, cinsel tatmin ve avatar oluşturmadır. İlk neden olan sosyal destek, kişinin gerçek hayatta kişiler arası yaşadığı zorlukların üstesinden gelebilmek için interneti kullanması anlamına gelmektedir. Son olarak ise bireylerin idealindeki karaktere yakın bir avatarını internet ortamında oluşturmaya imkân bulmasıdır (Young, 1997). Young aynı zamanda internet bağımlılığının bir dürtü kontrol bozukluğu olduğunu da söylemiştir. Kuss vd. (2014) bağımlılık için belirlediği kriterlerin benzerlerinin problemlili internet kullanımı içinde geçerli olabileceğini belirtmiştir. Bunlardan ilki negatif etkilerden dolayı bırakma çabalarına rağmen devam eden aşırı kullanımdır. İkinci olarak istenilen etkiyi elde etmek için daha fazla madde tüketilmesinin internete girme süresindeki sürekli artış bu toleransa örnek olabilmektedir. Üçüncü olarak isteyerek ya da istenmeden bırakılan madde sonrası yoksunluk belirtileri de, internete girilmediğinde ortaya çıkan sıkıntı ve belirtilere benzetilebilmektedir.

İnternet kullanımı çok yaygın bir boş zaman etkinliğidir. Dolayısıyla, duygusal ya da sosyal zorluklarla başa çıkma yolu olarak da sürdürülebilmektedir. Bireyin işlevselliğini bozması açısından bakıldığında ise aşırı internet kullanımı düşük akademik başarı, mesleki başarısızlık ya da aile ilişkilerindeki olumsuz durumlarla ilişkili görünmektedir (Cho vd., 2014, Ko ve vd., 2005, aktaran Andiç ve Batıgün, 2021). Problemlili internet kullanımı her türden ve her yaşta insanda görülebilir. Eğitim seviyeleri ya da sosyal düzeyleri ne olursa olsun birçok bireyde problemlili internet kullanımı görülebilir (Zorbaz, 2013). Yani problemlili internet kullanımının yaşa, cinsiyet, eğitim ya da kültüre pek bağlı olmadığı ve her insanda görülebileceği söylenmektedir.

2.1.3. İnternet bağımlılığı tanı ölçütleri

2.1.3.1. Goldberg'in internet bağımlılığı tanı ölçütleri

12 aylık bir süre içinde ölçütlerden üç ya da daha fazlasıyla kendini gösteren ve klinik açıdan belirgin bir bozulma veya depresyon olarak kendini gösteren internet kullanımında internet bağımlılığı söz konusu olabilmektedir (Goldberg, 1996).

Bu tanı ölçütleri şöyle sıralanabilir:

1. Aşağıdakilerden tanımlanan maddelerden bir tanesiyle tolerans geliştirme.

a) İstenilen keyif için internetin kullanım süresinde önemli artış.

b) Devamlı bir şekilde aynı sürelerde internetten alınan zevkin düşmesi.

2. Yoğun ve uzun müddet internet kullanımından sonra, aşağıda bulunan sorunlardan en az iki tanesi birkaç gün içerisinde ortaya çıkar (1 ay içerisinde) ve etkilenen insanlar işte, önemli sosyal ve fonksiyonel alanlarda sorun yaşarlar.

a) Psikomotor ajitasyon

b) Bunaltı

c) İnternette olup bitenlerle ilgili saplantılı düşünceler.

d) İnternetle ilgili hayaller ve fantezi kurmak.

e) İstemli veya istemsiz klavyeye basıyor hareketi yapmak.

f) Sıkıntı veren bu durumlardan uzaklaşmak amacıyla internete daha çok bağlanma.

3. Çoğunlukla internete bağlı geçirilen zaman planlan edilenden daha fazla sürer.

4. İnternetin kullanımını durdurmak veya kontrol etmek adına ısrarlı bir istek ya da başarısızlıkla sonuçlanan bir çaba vardır.

5. İnternetle alakalı eylemlere çok fazla süre ayrılır.

6. İnternet kullanımından kaynaklı önemli iş, sosyal, veya boş zaman etkinlikleri terk edilir veya kısıtlanır.

7. İnternet kullanımının yol açtığı birçok soruna rağmen aşırı kullanıma devam etmek.

2.1.3.2. Young'un internet bağımlılığı tanı ölçütleri

Genel olarak, İnternet, bağımlılığın tespitini ve teşhisini zorlaştıran, oldukça tanıtılan bir teknolojik araçtır. Bu nedenle, normal İnternet kullanımını patolojik İnternet kullanımından ayıran kriterleri anlamak önemlidir. Bahsedilen tüm teşhisler arasında patolojik kumar oynama, internet kullanımının zorlayıcı tarafına en fazla benzerlik gösteren olarak görülmektedir (Young, 1996), bunu sarhoş edici bir madde içermeyen dürtü kontrol bozukluğu şeklinde tanımlar ve aşağıdaki kriterleri geliştirir (Young, 2004):

1. İnternet hakkında endişeleniyor musunuz (sürekli önceki internette gerçekleştirilen etkinlikleri hatırlamak ya da bir dahaki çevrimiçi etkinlik hakkında düşünmek).

2. Memnuniyete ulaşmak amacıyla artan miktarlarda interneti kullanma ihtiyacı hissetmek.

3. İnternette geçirilen süreyi kontrol etmek, azaltmak ya da durdurmaya ilişkin başarısız girişimler.

4. İnternette, başta planlanan süreden daha fazla süre kalmak.

5. İnternet kullanımını azaldığında ya da tamamen durduğunda depresif, huzursuz veya kızgın hissetmek.

6. İnternetin aşırı kullanımını nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaşlarla problem yaşanması, eğitim ya da kariyer fırsatlarının tehlikeye atılması veya kaybedilmesi.

7. Aile, terapist ya da diğer kişilere internette geçirilen süreyle ilgili doğruyu söylememek.

8. Sorunlardan kaçmak veya çaresizlik, kaygı, depresyon, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçmak için interneti kullanmak.

2.1.4. İnternet bağımlılığı modelleri

2.1.4.1. Griffiths'in modeli

Griffiths ve Kuss (2012), insanların internette tam olarak neye bağımlı olduklarının hala net olmadığını, problemlili internet kullanımının tanımının net olmadığını ve alanyazının anket çalışmalarına odaklandığını ve bu nedenle öğrencilerin sıklıkla internet bağımlılığını test ettikleri araştırmaların ve psikometrik çalışmaların olduğunu belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığının temel bileşenlerinin incelenmesi gerekmektedir. Örneğin, oyun bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların fikir birliği gösterdiğini ve benzer şekilde birçok çalışmanın online oyun bağımlılığını kontrol kaybı, yoksunluk ve kafa karışıklığı ile açıkladığını belirtmektedirler (Griffiths vd., 2014). Yeni DSM'de online oyun bağımlılığının yer alması gerektiğini ve çevrimiçi oyun bağımlılığının temelini interneti daha fazla kullanma isteği değil, oyun bağımlılığı olduğunu savunmuşlardır (Griffiths vd., 2013).

2.1.4.2. Young modeli

Young'a (1998) göre, internet bağımlılığını bir dürtü kontrol bozukluğudur. Bu sebeple, bağımlılık yaratan internet kullanımını ölçebilmek amacıyla, patolojik kumar oynama kriterlerini değiştirmiş ve internet bağımlılığını ölçebilecek 8 maddeden oluşan kısa bir form geliştirmiştir:

1. Mutlu olmak için interneti daha sık kullanmanız mı gerekiyor?
2. İnternet kullanımınızı kontrol etmede ya da durdurmada defalarca başarısız olduğunuz oldu mu?
3. Kendinizi internet bağımlısı gibi hissediyor musunuz (geçmişteki çevrimiçi faaliyetlerinizi ya da bir sonraki online oturumunuzu düşünün)?
4. İnterneti azaltmak ya da bırakmak istediğinizde kendinizi karamsar, mutsuz, depresif veya endişeli hisseder misiniz?
5. İnternet yüzünden önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını kaybetme riskini aldınız mı?
6. Başlangıçta planladığınızdan daha fazla çevrimiçi zaman mı geçiriyorsunuz?
7. Sorunlardan ya da olumsuz duygulardan (depresyon, suçluluk, çaresizlik, korku gibi) kaçmak için interneti kullanıyor musunuz?
8. İnternette geçirdiğiniz zamanı saklamak adına terapistinize, aile üyelerinize ya da bir başkasına yalan söylediniz mi?

Young (1998), yukarıdaki kriterlerden beş ya da daha fazla soruya "evet" yanıtı veren bireylerin bağımlı olduğunu diğerlerininse sağlıklı internet kullanıcısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca, patolojik kumar bağımlılığını ölçen on kriterden ikisini, internet kullanımı için uygun görmediğinden modelinde kullanmamıştır.

2.1.4.3. Tao modeli

Tao vd. (2010), internet bağımlılığında teşhis için Young'ın geliştirdiği modele benzer bir araştırma modeli geliştirmiştir. Bu model göre; aşırı internet kullanımı, tolerans, yoksunluk belirtileri, internet kullanımını kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler, olumsuz aile ve çevre sorunlarına rağmen sürekli aşırı internet kullanımı, disforik ruh halinden kaçmak veya rahatlamak için internet kullanımı, internet kullanımı dışındaki hobi ve eğlencelerin kaybı aile üyeleri, başkaları veya terapistlere yalan söylemek şeklinde sekiz başlık belirlenmiştir. Üç aşamadan (gelişim aşaması, geçerlilik aşaması, ölçekler arası güvenilirlik aşaması) oluşan çalışmalarında geliştirdikleri tanı ölçütlerinin internet bağımlılığını geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçtüğü ve psikiyatristler arası güvenilirlik katsayısının %98 bulmuşlardır (Tao vd., 2010).

2.1.5. Ergenlik ve problemlili internet kullanımı

TV, video, cep telefonu vb. eğlence araçları ergenlerin çokça zaman geçirdiği araçlardır. Yeni dönemlerde bu araçlar içine bilgisayar ve internet kullanımı artışı da eklenmiştir (Gürcan ve Hamarta, 2013). Bunların sonucunda gençler televizyon izlemek, spor yapmak, aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek yerine bilgisayara ve internete daha çok vakit ayırmaya başlamışlardır (Arslan Cansever, 2013). İnternetin ergenler üzerindeki negatif etkisini anlamlandırabilmek için ilk olarak ergenliğin özelliklerini ele almak gerekmektedir. Genel olarak, gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarının sorunlu olduğu görülmektedir. Gelişimsel ihtiyaçlara ek olarak, internet kullanımının davranış kalıpları da gençler arasında problemlili internet kullanımının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Ceyhan, 2008). Ergenlik bir kimlik arayışı dönemi olduğu için aileden ayrılma ve akranlarla bir araya gelme ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri haline gelir. Özellikle bu dönemde akran kabulü ve sosyal tanınma ön planda olmaktadır (Kaygusuz, 2013).

Gençler interneti öncelikli olarak araştırma yapma, sosyal ilişkiler için, film ve müzik indirme, oyun oynamak, pornografi izlemek, ödev yapma gibi sebeplerle kullanmaktadır (Turnalar Kurtaran, 2008).

Young (2004), ergenler veya gençler arasında internet istismarına neden olan faktörleri şu şekilde sıralamıştır:

- İnternete ücretsiz ve sınırsız erişim
- Diğer sosyal aktiviteleri unutup interneti düşünme
- Ev kontrolleri veya internet erişimi engelleri olmaması
- İnternetteki aktivitelerinizi gizleyebilme
- Gerçek hayattaki takıntı, kusur ve korkuların internet aracılığıyla gizlenip farklı bir kimliğe bürünebilme

Ergenler internet iletişimlerinde kolaylıkla onay ve kabul görebilmektedirler. Sonuç olarak, kimliklerini oluşturmakta güçlük çeken ergenler, interneti gerçek kimliklerinden ve gerçek hayattaki sorumluluklarından görevlerinden kaçmalarına yardımcı olan bir ortam olarak görebilmektedirler (Yang ve Tung, 2007).

2.1.6. Duygu kavramı

Duygu kelimesinin İngilizcedeki karşılığı olan "emotion" kelimesi, "emotion" kelimesindeki "e" harfinin hareket etmek, hareket halinde olmak anlamına geldiği Latince "e" ve "movere" kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir (Young, 1994 aktaran Vatan, 2014). Bu nedenle "duygu" kelimesinin sözlük anlamı, bir yerden diğerine gitmek anlamına gelen iki kelimedenden türetilmiştir (Vatan, 2014). Alanyazın incelendiğinde duygu kavramını açıklamak için farklı yazarların farklı tanımlarına rastlamak mümkündür. Hayatta kalma mücadelesinin bir parçası olarak gelişen bedensel tepkiler, bilinçli tercihlere konu olma ya da tam tersine bilinçsiz arzulara tabi olma, onları toplumsal bir yapı olarak görme gibi duyguyu açıklamaya çalışan birçok farklı bakış açısı vardır (Ledoux, 2006).

Ekman'a göre (1992) duygular birden ortaya çıkar, kısa veya uzun süre hissedilebilir, yoğunluğu kişinin yaşadıklarına göre değişir, birden fazla duygu aynı anda hissedilebilir ve sergilenen davranış duygu ile tutarlıdır (aktaran Ünal, 2021).

Dünyaca kabul edilen ve en çok bilinen yedi duygu şunlardır:

1. Korku: Herhangi bir tehdide karşı verilen tepki.
2. Üzüntü: Kaybedilen canlı/cansız nesneye karşı verilen tepki.
3. Şaşırma: Planlanmamış ve beklenmeyen durumlara karşı verilen tepki.
4. İğrenme: Bir nesnenin tadına, kokusuna ve görünüşüne karşı verilen tepki.
5. Kızgınlık: Kişinin herhangi bir amacına, hedefine kasıtlı olarak karşı gelindiğinde verilen tepki.
6. Aşağılama: Bir bireyden üstün hissetmekten kaynaklanan duygu.
7. Mutluluk: Kişisel bir zevke, sevilen bir duruma ya da bir kişiye karşı hissedilen duygudur (Ekman, 2011).

Bir duygunun ortaya çıkması; kişinin dikkatini çeken ve hedefleri veya ihtiyaçları ile ilgili eyleme geçirilebilir uyaranların varlığı ile ilişkilidir (Gross, 2002). Duygular, insanlar tarafından yaratılan değerlendirmeleri, yargıları, tutumları ve zihinsel özellikleri içerir. Ayrıca insanların aynı durum ve olaya karşı farklı duyguları olabilir yani bireysel duygulardır. Bu

sınırlamaları kapsayan bir tanım verecek olursak; değerlendirmeler sonucunda duyguların eyleme geçme isteğindeki değişiklikler veya uyaranlar nedeniyle var olan tepki yapılarıdır. Eylemler algılanan fiziksel değişiklikleri, düşünceleri ve anıları içermektedir. Bazı zamanlarda tanımlar arasında bir çelişki vardır, bu nedenle bu olgu basit bir bütüncül zihniyeti ifade etmemektedir. Çoğu uzman, duyguların insanlar için anlamlı olan bir uyarana bir tepki olduğu konusunda hemfikirdirler (Yıldız, 2014). Duygu, genel heyecanın, dış tezahürünün ve bilinçli deneyiminin toplamı olarak da tanımlanabilmektedir (Myers ve Derakshan, 2004). Mauss vd. (2005) ise duyguları bir takım davranışsal, ruhsal ve çevresel durumlar karşısında verilen tepkiler olarak tanımlamıştır. Duygular genellikle fizyolojik ve bilişsel bileşenleri olan ve davranışı etkileyen duyular olarak anlaşılmaktadır (Morgan, 1993). Bu tanımlara göre duygu, bir uyarının ifadesi ve bu deneyimde yaşanan süreç olarak açıklanabilmektedir (Wilson ve Wilson, 2015). Gross'a (2002) göre duygu; davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel değişimleri içeren çok yönlü bir tepki mekanizmasıdır. Duygusal tepkiler; bilişsel değişiklikler, bedensel tepkiler ve davranışsal eğilimlerle alakalı çok bileşenli olgulardır. Duygulara eşlik eden fiziksel tepkiler, sözlü ve sözsüz ifadeler (jestler ve yüz ifadeleri), kişinin duygusal unsurları kullanımı mevcut deneyime bağlı olarak değişebilir ve kişi bu duygusal unsurları bir arada veya bağımsız olarak sunulabilmektedir (Levenson, 1994). Kleinginna'nın (1981) kapsamlı alanyazın taraması, farklı araştırmacı ve teorisyenlerin duygu kavramının 92 farklı tanımını yaptığını ortaya çıkarmaktadır. En son çalışmalarda duygu kavramının tek tip bir tanımı hala yoktur (Izard, 2010). Duygular, nesnelere yaklaşmamızı veya onlardan uzaklaşmamızı sağlayan süreçler açısından en basit düzeyde sınıflandırılmaktadırlar (Arnold, 1960 aktaran Çapkın, 2011). Lazarus'a (1991) göre duygular, zarar/kayıpla ilişkili duygular ve yararlarla ilişkili duygular olarak sınıflandırılabilirler. Bu sınıflandırmaların adları da olumlu ya da pozitif, olumsuz ya da negatif duygular olarak adlandırılmaktadırlar (Barrett ve Russell, 1999). Başka bir sınıflandırmada duygular, karmaşık duygular ve temel duygular olmak üzere iki kategoride incelenmektedir (Vatan,2014). Farklı teorisyenlerin farklı temel duygu listeleri olmasına rağmen, üzüntü, neşe, öfke, tiksinti ve korku duygularının üzerinde fikir birliğine varılan temel duygular şeklinde kabul edilebileceğine inanılmaktadır (Oatley ve Johnson, 1987). Kişilerarası ilişkilerde duygularımız, başkalarını içsel süreçlerimiz ve davranışlarımız hakkında bilgilendirmemize ve başkalarının süreçleri hakkında bilgi edinmemize yardımcı olmaktadır (Vatan, 2014). Izard'a (2009) göre duygular, kendi hayatımızda bizim için neyin önemli olduğunu anlamamıza yol açar ve anlamın düzenlenmesine katkıda bulunur. Aynı zamanda etkileşimi kolaylaştırmak, işleyen belleğimizi kullanmak ve geliştirmek, bir olayı hatırlamak, insanları hızlı tepki vermeye motive etmek için kullanılır (Gross, 1998). Duyguların

güdülenmesi ve motivasyonun, davranışların düzenlenmesi ve sürdürülmesinde önemli işlevleri vardır (Izard, 2007). Cicchetti vd. (1991) göre duygular, kişinin kendi içindeki ve başkalarındaki süreçler hakkında önemli bilgiler sağlayarak kişinin uyumlu işleyişine aracılık ederken; duygu düzenleme sistemleri, uyarlanabilirliği ve yaşam boyunca işleyişi sürdürmek için esnek bir duygusal ifade yelpazesi sağlar. Duygular uyumlu hareket etme becerisine müdahale ettiğinde de işlevsiz hale gelir ve bu nedenle başarılı duygu düzenlemesi ruh sağlığı için kritik hale gelir (Moyal, 2014).

Duygular temel olarak iki eğilim gösterir. Freud'un dürtü teorisinde tanımladığı haz ve hoşnutsuzluk sınıflandırmasına göre olumlu ya da olumsuzdurlar. İnsanlar olarak, olumlu duygular yaratan ve olumsuz duyguları ortadan kaldıran deneyimlere yanıt vermek isteriz. Psikanaliz, hem olumlu hem de olumsuz duyguların aynı anda yalnızca bir kişi tarafından deneyimlenebileceğini göstermektedir. Buna "ikircikli" bir duygu denmektedir. Bir duygunun aşırı derecede yoğunluğu, insanın en temel duygularından biri olan kaygıyı da beraberinde getirmektedir (Stein, 1991 aktaran Padar, 2015). Duygular, yalnızca siz onları etiketlemezseniz fiziksel uyarılar olarak etiketlenmektedirler. Endişeli bir kişi yaşadıklarının korku olduğunu fark etmediğinde veya yas tutan bir kişi yaşadığı duyguların acı olduğunu anlamadığında, acı üretmek için duyguları ile kendi duyguları arasında bir bağlantı kurmayı düşünmekte zorlanırlar. Duyguların salıverilmesi tek başına psikoterapide işe yaramamakta ve böyle bir salıvermeyle özgürleşen kişinin ruhsal dünyasında bir dönüşüme yol açmamaktadır çünkü duygular bir kez adlandırıldığında ruh tarafından işlenebilmektedir (Fayek, 2012 aktaran Padar, 2015).

2.1.7. Duyguların gelişimi

Duyguların gelişimi iki farklı aşamada değerlendirilir: temel (birincil) duyguların gelişimi ve kendi kendini yöneten (ikincil) duyguların gelişimi. Birincil duygular (ilgi, üzüntü, mutluluk, şaşırma, korku, iğrenme, heyecan) evrenseldir ve tüm primatlarda ortaktır (Berk, 2013). Mutluluk: Yeni doğanların ilk birkaç haftasında, REM (Rapid Eye Movement) uykusu ortalama bir uykunun 4'te birini kapsayan ve rüyaların görüldüğü aşamayı temsil eden bu uyku türünde aynı zamanda düzensiz bir kalp atışının yanı sıra hızlı gözlerle de karşılaşılır (Sleep, 2003 aktaran Berk, 2015). Ve uyanırken ihtiyaçları karşılandığında ve nazik dokunuşlar yapıpca gülümserler. Bu gülümsemeye yansıtıcı gülümseme denir. 6 ile 10. Haftalar arasında insan yüzünü tanımaya ve ilk sosyal gülümsemelerini göstermeye başlarlar (Santrock, 2011 aktaran Berk, 2015). Bir sonraki gelişme 3-4 aylık iken görülür ve bebekler ilk kahkahalarını

gösterirler. Yaşamın ilk yılının sonuna doğru çocuklar yetişkinlerden farklı gülümserler (Berk, 2015). Mesela, sevdiği bir oyuncak için gülümsemesi ile tanıdığı birini görünce gülümsemesi farklıdır. Daha sonraki yıllarda çocukların bile gülümsemek zorunda oldukları için gülümseyebildikleri, yani "sosyal gülümseme" kullandıkları bilinmektedir (Bee ve Boyd, 2009). Öfke, üzüntü, ve korku: Bebekler genellikle fiziksel bir rahatsızlık yaşadıklarında üzüntü gibi nahoş duygular gösterirler. Örneğin; dayanılmaz sıcaklık değişiklikleri, açlık, fiziksel acı ses değişiklikleri vb. (Berk, 2015). 2. yaşlarının ortasında geldiklerinde fevri öfke belirtileri gösterirler. Yaş aldıkça öfke tepkileri artar ve istemedikleri olaylarla karşılaştıklarında öfke ve hiddet gösterebilirler. Yaşla birlikte ortaya çıkan öfke artışının temel nedeni olarak; Bilişsel ve motor gelişimin, pasif tepkilerden çok davranışsal tepkileri kolaylaştırdığı gösterilebilir. Öfke gibi korku da ebeveyn bağlılığının tanınması ve 2.yaşın ortalarında yabancı kaygısının artmasıyla daha belirgin hale gelen bir duygudur (Sanrock, 2015 aktaran Berk, 2015).

Araştırmacılar, çocuğun beyninin yaşamın ilk yılında hissedilebilen suçluluk, utanç, empati (empati) gibi derinlemesine düşünmeyi gerektiren duyguları oluşturmasının mümkün olmadığı sonucuna vardı (Kağan, 2010). Çocuklar ailelerini ve yakın çevrelerini taklit ederek duyguları öğrenir ve bu tepkilerin aynı durumlar için olması gerektiğini kodlar ve benzer durumlarda kullanmak için ezberlemektedirler. Bu nedenle, kendini kontrol eden duyguların tezahür ettiği durumlar kültürden kültüre değişebilir. Otokontrol duyguları gibi, kendine değer verme ve özgüvenleri de çevre etkisiyle şekillenebilir ve bu nedenle kültürel farklılaşmalar gösterir. Ayrıca çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi birden fazla duyguyu anlama yeteneğine sahiptir. Birden fazla duygu anlamak; duyguların duruma göre değişebileceğini, aynı kişiye veya duruma karşı farklı anlarda veya farklı olaylara karşı farklı duyguların hissedilebileceğini bilebilme halidir (Saarni vd., 2006). Birçok duygu tepkiler birkaç saniye gibi kısa sürelerde oluşmaktadır. Duyguların yaşam tecrübelerinin düzenlenmesinde kritik bir rolü vardır. Günlük hayatta bireyin hayatta kalabilmesi ve toplumda rekabet edebilmesi için o birkaç saniye içinde duygularını anlaması, tanımlaması ve kontrol edebilmesi gerekmektedir (Kurtoğlu, 2019).

2.1.8. Duygu düzenleme

TDK'ya göre duygu, "belirli bir olay, nesne veya bireyin kişinin iç dünyasında bıraktığı izlenim" şeklinde tanımlanır. Duygular da önemlidir çünkü kendimizi ve etrafımızdakileri düzenlerler, yaşamımıza anlam verirler ve bazı olumsuz duygulara değil, insanların refahını sağlamaya yönelik konulara odaklanma bakımından önemlidir (Greenberg 2004 aktaran Karacaoğlu, 2015). Psikoloji alanyazınında, duyguların kabul edilmesi ve tanımlanmasından

sonra, beklentisel ve sonuç olarak duygu düzenlemeye ihtiyaç olduğu tespit edilmiştir. (Mauss vd., 2007a). Duygular, kendi davranışlarımızı ve başkalarının davranışlarını değiştirmeye yönelik davranışsal ve değerlendirici eğilimleri içermektedir ve bundan kaynaklı hem düzenlenen hem de düzenleyendir (Cole vd., 1994). Hayatımızdaki duygular; karar vermede, karşılaştığımız sorunları çözmeye, önemli olay veya durumları hatırlamada, gerekli bazı davranışsal tepkileri gerçekleştirmede ve diğer insanlarla etkileşimde bulunmamızda önemli bir işleve sahiplerdir (Gross ve Thompson, 2007). Yani duygu düzenleme bizim sosyal ve psikolojik işleyişimiz için önemlidir. Duygularımızı olduğu gibi ifade etmenin getireceği sorunlar yüzünden onları düzenlemeye çalışırız (Mauss vd., 2007a). Çünkü duyguları zamanında ve uygun bir şekilde kullanmamak hayatımızı zorlaştırmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenlemeyi kavram ilk olarak tanıtan araştırmacılardan biri Dodge (1989) dir ve duygu düzenlemeyi deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri içeren bir süreç şeklinde görmüştür. Başka bir görüşe göre ise duygu düzenleme, bilişsel, sosyal, biyolojik ve gelişimsel boyutları içeren disiplinler arası bir kavram olmakla beraber terapi sürecinde duyguların ele alınmasının önemi üzerinde de duran geniş bir kavramdır (Douglas ve Frank, 2007). Koole'e (2010) göre duygu düzenleme; ruh hali, stres ve olumlu ya da olumsuz duygular içinde olmak üzere bütün üzerinde duygu yüklü durumların düzenlenmesini içermektedir. Leahy (2011) ise duygu düzenlemenin, duyguları oldukları gibi tanımak, anlamak, kabul etmek ve kontrol edebilmekle ilgili olduğundan bahsetmiştir. Bu görüşü destekleyecek bir şekilde Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme sürecinin gerçekleşmesi için duyguları anlamak ve tanımak duyguları kabul etmek, dürtüsel davranışları kontrol etme becerisine sahip olmak, olumsuz duygular yaşandığında istenen amaca yönelik hareket etmek ve uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmak gerektiğinden ve bu becerilerin bir kısmının veya tamamının olmamasının duyguların düzenlenmesinde zorluklara sebep olacağından bahsetmiştir. Bu nedenle, hem hoş hem de hoş olmayan duyguları düzenleyebilmek, sağlıklı işlevsellik için çok önemlidir (Kring ve Werner, 2004).

Gross'a (1998) göre ise duygu düzenleme, kişinin hangi duyguları ne kadar süre ile taşıyacağını, bu duyguları nasıl deneyimleyeceğini ve ifade edeceğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle duygu düzenleme, bireyin duyguyu zamanında ve yeterli düzeyde yaşayıp, düzgün bir şekilde ifade edebilmesidir. Benzer bir görüşü savunan Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme bireyin amacına göre duygularını gözlemleyip, değerlendirip ve düzenlemesidir (Kara,2019). Campos vd. (2004) göre duygu düzenleme karmaşık bir yapıdır ve evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur. Bununla birlikte, bazı

kaynaklar duygu ve duygu düzenlemenin birbirinden ayrılamaz olduğunu savunmaktadır (Kurtoğlu Karataş, 2019). Ersan ve Tok (2019) duygu düzenlemeyi kişinin duygusal bir uyararla karşılaşması ile, içinde bulunulan çevre ile uyumlu bir şekilde duygusal durumunu düzenleme yeteneği olarak isimlendirmiştir. Duyguyu, duygunun yaşandığı ortamla birlikte değerlendirerek düzenleyebilme becerisi, yaşamın normal akışının sorunsuz ilerlemesi için bir kriter olarak kabul edilir ve önemli bir yetkinlik alanıdır (Akbulut, 2018). Ayrıca duyguları düzenleme yeteneği, duygu uyumlu davranışla da ilişkilidir. İşlevsel ya da işlevsiz başa çıkma biçimleri, her bir bireysel duygunun deneyiminde belirgindir (Ünal, 2021). Genel olarak alanyazına göre, duygu düzenleme bir duygunun gözlenip, değerlendirilip ve düzenlenmesi sırasında tecrübe edilen bütün içsel ve dışsal süreçlerle yakinen bağlantılıdır (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014). Birey, ruh halini düzenlerken problem çözmeye veya uyum sağlamaya dayalı bir strateji kullanır. Olumlu duygu düzenleme kavramı, gerçek öfke kontrolü, duyguların doğru ifade edilmesi, uyarılma kontrolü ve başkalarıyla sosyal etkileşim gibi beceriler açısından açıklanabilir. Bu nedenle sorunların, zorlukların ve kaygıların üstesinden gelmede önemli rol oynayan duyguların düzenlenmesi, kişisel ilişkilerde değerli ve bireyin kişisel gelişimi için oldukça önemlidir (Ersan ve Tok, 2019).

2.1.9. Duygu düzenlemenin gelişimsel süreci

Duygu düzenleme, hayat boyu kazanılan birçok yetenek ve beceri olmakla beraber (Labouvie-Vief vd., 2003) duygusal hedefleri, yoğun ve geçici özelliklerini izlemekten, değerlendirmekten ve değiştirmekten sorumlu dış ve iç süreçlerden oluşur (Thompson, 1994). Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi bebeğin doğumuyla başlar. Yaşam deneyimleriyle gelişir ve daha karmaşık hale gelir ve bu evrim yetişkinliğe kadar devam eder. Bu tanımlar duygu düzenlemenin gelişimsel sürecini yansıtmaktadır (Saarni, 1999).

Duyguların işlevleri yaşam dönemlerine göre farklılaşabilmektedir (Consedine ve Magai, 2003; Consedine ve Moscovitz, 2007). Thompson (1994) duygusal düzenleme becerisinin yaşam döngüsü süresince çocukluktan itibaren büyük ölçüde farklı olduğunu bulmuştur. Çünkü bireyler farklı gelişim süreçlerinde birbirinden farklı deneysel, davranışsal, bilişsel, sosyal ve fiziksel kaynaklara sahip olabilmektedir (Consedine ve Magai, 2003; Consedine ve Moscovitz, 2007). Bu görüşe göre duygular, kendi çabalarının yanı sıra diğer insanlardan gelen dış etkilerle düzenlenebilmektedir (Thompson, 1994). Duygu düzenlemenin gelişimi, sosyal beceriler, akademik başarı ve psikolojik iyi oluş için ve ebeveyn ile çocuk ilişkisi için de önemli olduğu için erken sosyalleşmenin önemli bir hedefidir (Saarni,

1999). Yaşamının ilk yıllarından itibaren bebekler, stresin yoğunluğunu ve duygusal tepkileri azaltmak için beceriler geliştirirler (Eisenberg, Spinrad & Smith, 2004, aktaran Kurtoğlu Karataş, 2019) ve erken yaşamın tecrübesinden, niteliğinden etkilenmektedirler. Bakım verenin davranışları ve olumlu tepkileri, çocuğun duygu düzenlemesi ve uyum yeteneği üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Boyce ve Ellis, 2005). Yaşamın ikinci yılından itibaren dil gelişimi ile istek ve ihtiyaçlarını ifade edebilen bebekler, temel duygularını ifade edebilmekte ve bu sayede düzenleme stratejileri geliştirme sürecinde daha aktif bir aşamaya gelmektedirler (Calkins, 2007). Benzer şekilde 3 yaş itibarıyla bilişsel gelişim ile dil gelişiminin bir arada olması sayesinde çocuklar duygularını daha rahat ifade edebilirken, 2-3 yaşlarında aşırı ağlama ve öfke nöbetlerinden de görülebileceği gibi öfke, hayal kırıklığı gibi duygular ortaya çıkar. Bu durumlar 3 yaşından sonra azalır (Işık ve Turan, 2015). Çocuklar 3 yaş itibarıyla okul öncesi döneme geçerler ve bu dönem çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişimi ve yaşadıkları duyguların kontrolü açısından önemli bir dönem olarak görülür (Hyson 2004). İlerleyen okul öncesi yıllarda artan yaşam deneyimi ve dilsel, sosyal ve bilişsel alanlardaki gelişimle birlikte çocuklar hem çevresindekilerin hem de kendilerinin duygularının daha çok farkına varırlar. Bu dönemde çocuklarda empati bu şekilde gelişir (Cole vd., 1994). Çocuğun okula başlamasıyla birlikte hayatına giren öğretmen, akran gibi kavramlar, sosyal ağların genişlemesine olanak sağlamakta ve çocuğun duygu düzenleme konusundaki tecrübe ve bilgisini çeşitlendirmektedir (Işık ve Turan, 2015). Bir sonraki evre olan ön ergenlik yani orta çocuklukta, duygusal yetkinliği destekleyen öz farkındalık ve sosyal duyarlılıkta artış olur ve duygu düzenleme becerilerinin hızlı bir gelişim gözlenecektir (Berk, 2015). Erken çocukluk döneminde iyi bir şekilde gösterilen duyguları düzenleme yeteneği, sonraki gelişim süreçlerinde önemli bir adımdır. Duyguları düzenleme yeteneği erken yaşlarda ortaya çıksa da, gelişim devam etmektedir ve çocuk olgunlaştıkça bu yeteneğin aktif kullanımı ortaya çıkar (Kurtoğlu Karataş, 2019). Ergenlik, kişinin birçok stresli duruma maruz kaldığı, hızlı fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimlerin yaşandığı dönemdir (Sarıttaş vd., 2013). Duygu düzenleme becerilerinin önemi bu dönemde daha güçlü bir şekilde vurgulanır (Steinberg ve Morris, 2001). Kişi ergenlik dönemine geldiğinde soyut düşünme becerileri kazanır ve bununla birlikte duygu düzenleme becerileri de gelişir (Sepetçi, 2019). Kişinin bilişsel yeteneği ve soyut düşünme yeteneği arttıkça, duygu düzenleme becerileri daha kullanışlı hale gelir (Garnefski vd., 2002). Yetişkinler yaşadıkları durumlarla ilgili hissettikleri duyguları, duygunun yaşandığı çerçevede değerlendirerek uygun olan duygu düzenleme biçimini belirlemektedirler. Günlük yaşam hepimiz için pek çok farklı stres kaynağı içerir ve yetişkinlerin de bu stresörlerden büyük bir payı vardır (Uçar, 2019). Yetişkinlikte zirveye ulaşan bilişsel gelişim düzeyi düşünceleri düzenleyebilir ve duyguların

farkındalığını artırmaya yardımcı olur ve bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesini daha fazla mümkün kılmaktadır (Hunter vd., 2011).

2.1.10. Duygu düzenleme modelleri

Duygu düzenleme yeni bir kavram değildir ve çeşitli teorisyenler tarafından uzun süredir tartışılmaktadır. Duygu düzenlemenin kuramsal temelleri, psikolojik stres ve stres yönetimi kuramı, savunma mekanizmaları, bağlanma kuramı ve duygu kuramına dayanır (Gündüz, 2016).

2.1.10.1. Ortak süreç modeli

Birden çok süreçten meydana gelen bir modeldir. Bu modele göre duygu üretim süreci kavramı önemlidir. Duygu düzenleme stratejilerinin duyguyu oluşturma süreci üzerindeki ilk etkileri tepkiden önce veya sonra ortaya çıkmaktadır. Öncül odaklı stratejiler, olumlu olan duyguları çoğaltmak ya da olumsuz olan duygusal deneyimleri azaltmak amacıyla durumun anlamını değiştirmek ya da değerlendirmek için kullanılmaktadır. Tepki odaklı olan stratejiler ise duygunun başlamasından sonra duygusal tepki ve düşünceleri aktif bir şekilde harekete geçirir (John & Gross, 2004). Duygu düzenlemenin birinci özelliği olan amaçlar, kişinin duygularını düzenleyerek neyi başarmaya ya da başarmaya çalıştığı ile ilgilidir. Kişi olumsuz duygularını azaltarak olumlu duyguları yaşamaya çalışsa da zaman zaman olumsuz duyguları artırarak olumlu duyguları azaltmaya çalışabilir. Duygu düzenlemede istenen hedeflere ulaşmak, duygu düzenlemenin ikinci özelliği olan duygu düzenleme stratejilerini gerektirmektedir (Gross vd., 2006). Duygu düzenleme stratejileri 5 stratejiden oluşur: durum seçimi, durum değişikliği, dikkat odağı, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu.

Durum seçimi: Yaşanabilir bir duygu uyandıran bir duruma girme veya girmeme kararı anlamına gelir. Yapılan seçime göre kişi arzulanan duyguya ulaşmak için çabalar. Durumsal duygu düzenleme karar verme stratejilerine örnek olarak, korkuyu önceden tahmin ederek bir arkadaşının sıkıntıdan kaçınmak için yüksekte atlama fikrini reddetmesi veya bir kişinin evde tek başına kalmak yerine bir arkadaşıyla sinemaya gitmeyi seçmesi yer alır (Gross vd., 2006).

Durum Değişimi: Değişim, yeni bir durum bulma çabasını içerse de, bu değişim bilişsel değişikliklerden çok dış fiziksel çevre ile ilgilidir (Ataman, 2011). Bir kişinin bir duruma maruz kalmasından sonra, bu durumun üzerindeki duygusal etkisini değiştirmek amacıyla bir durumu

manipüle etmeye çalışmasıdır (Vatan, 2014). Örneğin bir öğrencinin öğretmen kontrol etmeden ödevlerini yaparak olası bir azarlanma ve dolayısıyla hissedeceği kötü duygulardan kurtulabilir.

Dikkat Odağı: Ortamı değiştirmeden duyguları düzenlemenizi sağlar. Durumu değiştirmek mümkün olmadığında kullanılır. Bu sürecin gelişimde ilk duygu düzenleme süreci olarak ortaya çıktığı ve bebeklikten yetişkinliğe kadar, durumu değiştirmenin mümkün olmadığı tüm aşamalarda uygulandığı söylenebilmektedir (Rothbart vd., 1992). Dikkat odağına en bilinen şekilde örnek olarak dikkat dağıtma verilebilir (Gross ve Thompson, 2006). Örneğin bireyin yaşadığı üzücü durumun aklını meşgul etmemesi için spor yapması, müzik dinlemesi.

Bilişsel Değişim: Bilişsel değişim sürecinde, durumun yeniden değerlendirilmesi yoluyla durumun duygusal anlamının değiştirilmesi söz konusu olduğunda; duruma atfedilen anlamdaki değişiklik, duygusal etkiyi değiştirmelidir (Ataman, 2011). Bilişsel değişim; duygusal bir olayda, kişi olayla ilgili duygularını değiştirmek için olayı farklı bir şekilde değerlendirmeye odaklanılmaktadır (Kara, 2019). Örnek olarak bireyin korktuğu bir durumu farklı açılardan değerlendirip artık korkmaması verilebilir.

Yanıt Modülasyonu: Duygu oluşuktan sonra deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bileşenlerini etkileme girişimi. İlk dört strateji ile düzenlenemeyen duygular şimdi harekete geçirilir ve ardından davranıştaki duygusal refleksleri etkilemeye çalışılmaktadır (Gündüz, 2016). Örnek olarak egzersizler, yoga, meditasyon verilebilir.

2.1.10.2. Duygularla işlevsel baş etme modeli

Duyguların işlevsel düzenlenmesini kavramsallaştırmak amacıyla Berking ve Whitley tarafından geliştirilen Duygularla İşlevsel Başa Çıkma Modeli'nde yedi duygu düzenleme becerisinden bahsedilmektedir (Berking ve Whitley, 2014).

1. Farkındalık: Farkındalık, deneyimlediğiniz duyguların farkında olmak ve duygu düzenlemenin bilinçli ve zahmetli süreçlerini başlatmak anlamına gelir (Sifneos, 1973 aktaran Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018). Bu bilinçli ve karmaşık duygu düzenleme süreçleri, kişi yaşadığı duyguların farkına varmakta güçlük çektiğinde bozulmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

2. Tanımlama ve adlandırma: Tanımlama ve adlandırma becerisi, duygusal deneyimlerin uygun semantik kategorilere atanmasını ifade etmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Bir duygunun doğru adı ve tanımı, neyin etkili neyin etkisiz olduğunu

düzenleme stratejileri, duyguların amacı, potansiyel riskler ve faydalar hakkında bilgi sağlamaktadır (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018).

3. Anlama Becerisi: Duygusal durumu sürdüren ve ortaya çıkaran çeşitli faktörleri belirleme yeteneğidir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018). Anlamak, rahatsız edici deneyime katlanmayı, duygunun şekillendirilebilir olup olmadığını bilmeyi ve duyguyu o yönde kabul etmeyi ya da duyguyu tetikleyen içsel veya dışsal durumları değiştirmeyi mümkün kılmaktadır (Roseman ve Smith, aktaran Berking ve Whitley, 2014).

4. Değişimleme: İşlevsiz duygu düzenleme stratejileri, korku ve kaçınma kullanımını azaltırken öz yeterliliği artırır ve değişimi sağlamaktadır (Vatan, 2017).

5. Kabul ve Tolerans: Bu beceri, duygusal durumların değiştirilemediği veya değiştirmenin yüksek maliyetli olduğu durumlarda ortaya çıkan bir yetenektir. Bu yetenek, ruh hali kontrolü için işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

6. Yüzleşme Becerisi: Olumsuz duyguları tetikleyebilecek durumlarla başa çıkmak ve bunlarla başa çıkmaya istekli olmakla ilgilidir. Bu yetenek sayesinde duygu düzenlemeye yönelik mevcut fonksiyonel stratejiler daha da geliştirilebilir ve repertuara yeni fonksiyonel stratejiler eklenebilir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018).

7. Etkin Öz desteğin Sağlaması Becerisi: İşlevsel duygu düzenleme becerilerinin kullanılması kısa süreli duygudurum bozukluklarına yol açtığı devreye girmektedir. Mesela, olumsuz olan duyguları tetikleyebilecek durumlarla başa çıkabilme becerisi, kısa vadede kişi için sıkıntılı olabilmektedir. Bireyin bu noktada duygusal durumu dengede tutması önemlidir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018).

2.1.10.3. Sosyal bilgi süreç modeli

Bu model, sosyal bilişsel modeller içinde önde gelen Dodge (1989) aracılığıyla ortaya konmuş ve ardından Crick ve Dodge (1994) ile de geliştirilmiş bir bilgiyi işleme süreci olarak açıklanır. Sosyal bilgiyi işleme süreç modeline göre, bireyler karşılaştıkları sosyal durumları geçmiş bilgi ve deneyimlerinden öğrenirler ve veri tabanlarında değerlendirirler. Bununla beraber buldukları olaylarla tutarlı bir dizi ipucu elde

etmektedirler. Daha sonra bireylerin bilgi ve deneyimlerinin bu ipuçlarını nasıl değerlendirdiği ortaya konulmuştur.

Dodge (1989)'ın belirttiği bu süreç şu şekildedir:

1. İçsel ve dışsal ipuçlarının kodlanması,
2. Bu kodlanan ipuçlarının yorumlanması,
3. Tepkilerin yapılandırılması ve çeşitlendirilmesi,
4. Tepki kararı,
5. Tepkiyi eyleme geçirme,
6. Değerlendirme.

İlk iki aşamada, birey bir durumla karşılaştığında sosyal ipuçlarını kodlar ve yorumlar. Bu adımlarda birey, önceki deneyimlere dayanan bilgilerle yönlendirilir. Üçüncü aşamada birey, karşılaştığı durum için olası çözümler üretir. Dördüncü adımda, uzun süreli bellekten uygun davranışsal tepkiyi arar ve uygun davranışı gerçekleştirmeye çalışır. Beşinci ve altıncı aşamalarda, kendi ahlaki değer yargılarına göre hareket etmeyi seçerler. Seçilen davranış uygulamaya konur ve gerçekleştirilen davranış değerlendirilir (Dodge, 1989).

2.1.11. Olumlu duyguları düzenleme yöntemleri

Duygu düzenleme sürecinde genellikle psikolojiyle ilgilenenler, duygusal düzenleme arzularının, zevki artırma ve acıdan kaçınma çabaları olduğunu açıklarlar. Bu manada birey duygu düzenleme sürecinde genel bir hedef olarak hazzı varmak için motive olur. Bu süresince psikolojik olarak işlevselliği, dikkati, bilişleri, duyguları ve bedensel etkileri tanımayı ve algılamayı içerir ve en önemli işlevlerinden biri, amaca yönelik eylemi destekleyecek şekilde ihtiyacı karşılamaktır (Koole, 2009). Araştırmalar, insanların ruh sağlığı ile ilgili olumlu duygularının, fiziksel ve zihinsel iyilik hali için oldukça mühim olduğunu göstermektedir. Pozitif duygular, hastalıkla ya da yoğun depresif durumlarla başa çıkmakla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca evlilikte veya çocuk ile anne baba arasındaki ilişkide olumlu duyguların daha yoğun olması daha sonraki süreçlerde sürtüşmenin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Kratz vd., 2009). İnsanların gün boyunca yaşadıkları pozitif durumlar karşısında hissetmiş oldukları pozitif

duygular aracılığıyla mutlulukları artabilmektedir (Diener, 2009). Olumlu olan duygu düzenleme süreci olarak Larsen ve Prizmic (2004) olumlu durumlara odaklanma ve bunlara minnettar olmak, pozitif duyguları yansıtma ve iyilik yapma olarak ayırdedilmiştir (Uğur, 2020).

Olumluya odaklanma ve minnettar olma: Teknik olarak, derin düşünmenin bir parçası olarak yaşadığınız olaylara minnettar olmak ve kendi gücünüze dair olumlu bir inanca sahip olmakla ilgilidir. Bir çalışma, lise ergenlerinde minnettarlığın sosyal destek, olumlu davranış ve öznel iyi oluş ile ilişkisini inceledi ve minnettarlığın bu değişkenlerle pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur

İyilik Yapma: Yardım etmek, yaşanan olumlu duygular sayesinde hatırlanan sevincin tekrarı sayesinde olumlu duyguların düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Başka iyi şeyler yaparak olumlu duygular uyandırabilmektedir

Olumlu Duyguların İfade Edilmesi: Mizah veya gülme olarak da açıklanan olumlu duyguların ifadesi, sosyal iletişim kanallarını açan olumlu işleyen bir mekanizma olarak kendini ifade edebilmektedir. Araştırmalar, insanların kahkaha attıklarında veya güldüklerinde daha olumlu yaşam hedeflerine odaklandıklarını ve stresle başa çıkmada daha iyi olduklarını göstermiştir (Uğur, 2020).

2.1.12. Duygu düzenleme güçlüğü ve sonuçları

Kişinin yaşam tecrübesi ve duygularını ifade etme yeteneği olarak tanımlanan duygu düzenleme kapasitesi, yaşam boyu değişen ve gelişen karmaşık bir mekanizmadır (Rutherford vd. 2015). Duygusal düzenleme tanımındaki güçlüğü, duyguları düzenleyememe veya kontrol edememe ile ilgili değil, bireyin yaşadığı duyguya işlevsel olmayan bir şekilde tepki vermesi ile ilgili olduğu görülebilmektedir (Cole vd., 1994). Karşılaşılan güçlükler yetersiz düzenleme veya aşırı düzenleme şeklinde olabilir ve duyguları tanıma, duyguları anlama, kabul etme ve duygu düzenleme süreçlerinde zorluklar görülebilmektedir. Duyguları düzenlemede zorluk; duyguları anlamada ve kavramsallaştırmada güçlük ve buna bağlı olarak özellikle olumsuz duyguların etkisi altında duygular ve olaylar arasında nedensellik ilişkisi kuramama ve onları kontrol edememe duygusu olarak tanımlanabilir (Gratz ve Roemer, 2004). Leahy'e (2011) göre, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal süreçlerle ve bu süreçlerdeki deneyimlerle baş etmede yaşanan zorluk veya yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (Ünal, 2021). Birçok araştırma, duygu düzenleme becerilerinin bir çocuğun doğumundan itibaren kademeli olarak

kazanıldığını göstermektedir. Bebekler karşılanmamış ihtiyaçlarını ifade etmek için ağlarlar. Bağlanma açısından bakıldığında duyguları düzenleme becerisinin gelişimi gecikir ya da olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalan çocuklarda duyguları düzenlemede zorluklar yaşanmaktadır. Örneğin; ebeveynlerin ihtiyaçlarını zamanında karşılamaması veya birincil bakıcıya güvensiz bağlanma. Bu nedenle ailesel özelliklerin ve çocukluk çağındaki işlevsel olmayan öğrenmenin duygu düzenleme güçlüklerinde önemli rol oynadığı söylenebilir (Bowlby, 1982). Sonuç olarak yaşanan güçlük, bireyin işlevselliğini ve kişilerarası ilişkileri olumsuz etkiler. Bu durum bireyin yaşam kalitesini etkileyebilmektedir. Yaşanan bu güçlük olumsuz duygu deneyimlerini artırırken olumluları azaltabilmekte ve bunun sonucunda uyumsuz davranış örüntüsü ortaya çıkabilmektedir (Leahy vd., 2011 aktaran Kılıç, 2019).

2.1.13. Ergenlik dönemi ve duygu düzenleme

Ergenlik döneminde biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler hızlanır. Genç, toplumda bir yer bulmaya çalışırken etkileşime girer ve aynı zamanda bu dönem kişisel hedeflerini belirlemeye çalıştığı çalkantılı bir değişim ve gelişim zamanıdır (Yazgan İnanç vd., 2015). Bu yüzden ergenlik, gelişim dönemlerinin en çalkantılı dönemi olarak kabul edilmektedir. Birey bu dönemde pek çok değişikliği içeren bir süreçten geçtiğinden, kişinin kimliğinin her yönüyle gelişmesinde etkili olmaktadır. Bu yaşta, ergenler periyodik olarak eskisinden veya öncesinden daha yoğun duygular yaşamaktadırlar (Silk vd., 2003). Bu yüzden bu yoğun duygularla baş etmek zorunda kalırlar. Duygu düzenleme becerilerinin önemi bu dönemde daha güçlü bir şekilde vurgulanmaktadır (Steinberg ve Morris, 2001). Kişi ergenlik dönemine geldiğinde soyut düşünme becerileri kazanır ve bununla birlikte duygu düzenleme becerileri de gelişmektedir (Sepetçi, 2019). Kişinin bilişsel yeteneği ve soyut düşünme yeteneği arttıkça, duygu düzenleme becerileri daha kullanışlı hale gelmektedir (Garnefski vd., 2002). Ergenliğin duygusal iniş çıkışlarına ek olarak, kimlik gelişimi ve benlik algısı da önemlidir. Benlik algısı duygu düzenleme biçimleri ve duyguları da içerdiği için bu dönemde duygu düzenlemenin çok önemli olduğu vurgulanmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Düşük benlik algısının kaygı ve içe dönüklük gibi içe yönelim ve dikkat problemlerinin, yıkıcı davranış ve suça karışma gibi dışsallaştırma problemlerini açıkladığı bulunmuştur (Bahçıvan ve Gençöz, 2005). Aynı şekilde, gurur ve utanç gibi duygularla ilgili olarak bu duygularla başa çıkabilmek için sosyal algılara karşı yoğun ve örtük bir duyarlılık vardır. Bu yüzden işlevsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmek çok önemlidir (Zeman vd., 2006). Silk vd. (2003) psikolojik uyumu anlamaya yardımcı olmak için ergenlik döneminde duygu düzenleme sürecinde iki önemli durumdan

bahsetmiştir. Birincisi, farklı duygu değişkenleri olarak olumsuz duygusal olayın sıklığı, değişimi ve azalması gibi süreçlerdir. İkincisi, bireyin dönemselsel olarak içinde bulunduğu gelişim evresinde kullandığı bilişsel ve davranışsal yöntemlerdir. Bilişsel stratejilerin kullanımına ilişkin bir çalışmada, depresyon ve duygu durum bozuklukları gibi içsel süreçlerle ilgili sorunları olan ergenlerin başa çıkma yöntemi olarak olumsuz bilişsel yöntemleri tercih ettikleri saptanmıştır (Garnefski vd., 2005). Ergenler duygu düzenleme ile ilişkili olumsuz başa çıkma stratejilerinden felaketleştirme, kendini yansıtma, kendini suçlama ve ruminasyon gibi işlevsiz başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar (Garnefski vd., 2001). Hughes vd., (2010), kaygı bozukluğu ve okul reddi olan ergenlerin, olumsuz düzenleyici süreçleri kullandıklarını ve işleme yerine bastırma yönteminin daha çok tercih ettiklerini söylemiştir. Başka bir görüşe göre duygularını tanıyabilen ve anlayabilen kişiler duygularını daha kolay düzenleyebilirler, duygu düzenleme yöntemlerini kullanamayan kişiler ise kaygı bozuklukları, depresyon, saldırganlık, davranış ve yeme bozuklukları gibi sorunlar yaşarlar. Duygularını düzenlemekte güçlük çeken kişilerin bu konuda davranış sorunlarına daha yatkın olabilmektedirler (McLaughlin vd., 2012, aktaran Akdemir, 2019). Garnefski ve Kraaij (2006) duygu düzenleme yöntemlerini yetişkinlerin ergenlere göre daha sık, ergenlerin ise daha az kullandığını ortaya koymuştur. Bunun nedeninin yetişkinlerin bilişsel yeteneklerinin daha gelişmiş olmasının etkisi olduğu ve ergenlerin yaşlandıkça bu yeteneklere daha fazla sahip olabildikleri saptanmıştır.

2.1.14. Bilişsel duygu düzenleme

Bilişsel süreçlerin insan duyguları üzerinde büyük etkisi olduğu iddia edilmektedir. Bilişsel teoriye göre, yorumların ve düşüncelerin duyguların oluşumunda büyük etkisi vardır. duygu ve biliş etkileşim halindedir (Joorman vd., 2010). Duygu düzenleme kavramı birçok değişkeni kapsarken, bilişsel duygu düzenleme kavramı sadece bilinçli bilişsel süreçlerle ilgilidir. Bilişsel duygu düzenleme, ruhsal yollarla sıkıntı veren duygu ve sorunların üstesinden gelmek olarak tanımlanabilir (Garnefski vd., 2001). Bilişlerin varlığı, duyguları anlamak ve tanımlamak için önemli kabul edilmektedir. Bilişsel kuramlarda duyguların oluşmasında kişinin bilişsel değerlendirmesi çok önemli bir roledir. Çünkü bu derecelendirmeler aynı zamanda hangi duygunun kişiyi ne ölçüde etkileyeceğini de duyurur. Bu süreç, olayın duygusal yönü, öngörülebilirliği ve kontrol edilebilirliği gibi farklı yönleriyle birçok boyutta şekillenmektedir (Lazarus, 1991, aktaran Kabasakaloğlu, 2019). Seçici dikkat, yorumlama, anılar ve tutumsal farklılıklar gibi bilişsel unsurlar dikkate alındığında, araştırmacılar duygu ve bilişin ayırt edilemeyeceğini ve ikisinin birbirine bağlı olduğunu keşfederler (Joorman, 2010).

Duygu üretiminin karmaşık doğası, duygu üretiminin ve düzenlemenin nerede başladığını ve bittiğini bilmeyi ve bilişlerin ne zaman devreye girdiğini anlamayı zorlaştırır (Mauss vd., 2007b).

Duygu düzenleme fark edilmeden veya bilinçli bir çabayla gerçekleşebilir. Bu anlamda duygu düzenleme sürecinde bazı önemli durumlar vardır. İnsanlar olumsuz ve olumlu duyguları düzenleyerek azaltabilir veya artırabilir, duygu düzenleme genellikle kasıtlı gibi görünse de fark edilmeden de olabilir, duygu düzenleme sadece iyi veya kötü duygulardan ibaret olamaz. Duruma veya olaya göre bu süre zarfında olumlu veya olumsuz şeyler yapmak için kullanılabilir (Joorman, 2010). Duygu düzenlemenin çeşitli boyutları vardır ve bunlardan biri, kişinin kendisinin veya başka bir kişinin zihinsel durumundaki etkinliğidir. İşte burada bilişsel olarak bireyin içsel duygu düzenleme süreci devreye giriyor. Dışsal olarak, bilişsel etkiler, düzenleyici süreçte sosyal faktörlerle birlikte kısmen etkili görünmektedir (Suri vd., 2013). Duygu düzenleme sürecinin boyutlarından ikincisi anlık haz sağlamak için veya uzun süreli hedeflere ulaşmak için gerçekleşmektedir. Burada bilişsel faktörlerin her iki süreçte de etkili olduğu söylenmektedir (Tamir, 2009). Üçüncüsü, duygu düzenleme açık veya gizlidir. Bireyin bilmediği dış etkenler tarafından olan duygu düzenleme gizli, kişinin duygusunu bilmesi ve bilinçli bir çaba sarfetmesi açık bir süreçtir. İki durumda da bilişsel süreçler etkili rol oynamaktadır (Bargh vd., 2001). Bilinçli veya bilinçsiz duygu düzenleme, psikolojik, davranışsal ve biyolojik olarak da incelenmesi gereken karmaşık bir durumdur (Garnefski vd., 2001). Bilişsel süreç, bir duygunun ortaya çıktığında veya şekillendiğinde nasıl hissedildiğini belirleyen süreçtir. Buna göre duygu düzenleme sürecinde ilk olarak bilişler devreye girer (Joorman, 2010). Bilişler, özellikle kaygı ve baskıya neden olan olaylar sırasında ve sonrasında, düzenlemeye, yönlendirmeye, odaklanmaya ve istenen yöne çekmeye yardımcı olabilir ve kişinin en kötü duygularını yaşamasını engelleyebilmektedir (Garnefski vd., 2001). Ayrıca olayın duygusal değerinin, bireyde belirli düşünce kalıpları oluşturmaya yönelmesine neden olduğuna inanılmaktadır (Lerner ve Keltner, 2000). Biliş ve duygu arasındaki otomatik süreçler, duygu oluşturma ve düzenleme aşamalarının fark edilemeyecek kadar hızlı ve çoğu zaman bilinç düzeyine ulaşmadan ilerlemesine neden olabilir. Bu hızlı ve otomatik süreç, duygusal düzenlemeyi oluşturan boyutları birbirinden ayırmayı zorlaştırır. Bazen birey, gerekli duygusal, bilişsel ve davranışsal ölçümleri karmaşıklştırabilmektedir (Mauss vd., 2007b).

Garnefski vd. (2001) duygu düzenleme sürecinin bilinçli ve bilişsel boyutlarına odaklanmışlar ve duygu düzenlemeye birçok farklı boyuttan yaklaşılması gerektiğini vurgulamışlar ve 9 bilişsel duygu düzenleme stratejisi olduğunu söylemişlerdir.

Bu stratejiler şu şekildedir:

1. Kendini Suçlama: Kişi olumsuz bir deneyimle karşılaştığında bunun kendi suçu olduğunu düşündüğünü gösterir. Kendini suçlama tarzının depresyonla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bilinmektedir (Anderson vd., 1994).

2. Kabullenme: Deneyimi kabul etme ve olanlara teslim olma düşünceleri olduğunu gösterir. Kabullenme, iyimserlik ve benlik saygısı arasında pozitif, kaygı ile negatif bir ilişki olduğuna inanılmaktadır (Carver vd., 1989).

3. Ruminasyon: Compas vd. (1997) ruminasyonu, bireyin deneyimlediği olumsuz duyguyu değiştirmek veya kendine yönelik dikkati değiştirmek yerine kişinin zihnini meşgul etmesi ve odaklaması olarak tanımlanmaktadır..

4. Felaketleştirme: Olumsuz durum veya olayı olabilecek en kötü senaryoyu düşünerek çekilmez hale getirmektir. Bir insanın başına gelebilecek en kötü şeyin benim yaşadıklarım olduğu düşüncesi gibi (Garnefski vd., 2001).

5. Olumlu Yeniden Odaklanma: Bireyin yaşadığı olumsuz durum ne olursa olsun daha olumlu ve motive edici bir düşünceye sahip olmasıdır. Sorun, duruma neden olan olayları değil, hoş olanları düşünmektir (Garnefski vd., 2001).

6. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: İstenmeyen olayla nasıl başa çıkılacağını ve nasıl davranılacağını düşünmeyi ifade eder (Carver vd., 1989). Bu strateji, iyimserlik ve benlik saygısı ile pozitif, korku ile negatif bir ilişki göstermektedir (Garnefski vd., 2001).

7. Diğerlerini Suçlama: Kendini suçlamanın aksine, kötü bir durum için dış çevreyi veya diğer insanları suçlama şeklini almaktadır. Olanların benim suçum olmadığı, başkalarının suçu olduğu düşüncesi gibi (Garnefski vd., 2001).

8. Olumlu Yeniden Değerlendirme: Olaya olumlu bir anlam yüklemeye ve kendini geliştirmeye katkı sağlamaya yönelik düşüncelerin olduğunu belirtilmektedir (Spirito vd., 1988).

9. Olayın Değerini Azaltma: Yaşanan olayı başka olaylarla karşılaştırarak anlamını azaltmak daha doğru olur. Başka bir sosyal karşılaştırma biçimi olarak görülebilmektedir (Allan ve Gilbert, 1995).

Gross (2002), duygu düzenleme sürecinde bireylerin başka yöntemler de kullandıklarını belirtip; bunların yanında bilişsel yeniden değerlendirme ve duyguyu bastırma olarak iki model daha açıklamıştır.

a. Bilişsel Yeniden Değerlendirme: Bir kişinin yaşadığı bir olay veya durumun duygusal etkisini düzenlemek için yeni ve farklı bir çözüm bulmak için her yönüyle düşünmeyi içerir. Başka bir deyişle, bilişsel değerlendirme, insanların bir olaya farklı ve etkili bir şekilde bakmanın veya var olan bakış açısını değiştirmenin, yeniden değerlendirme yöntemiyle duyguların keşfedilmesini sağlayan bir yol geliştirdiğini göstermektedir

b. Duygu Dışavurumunu Bastırma: Bu durumda bilişsel değerlendirmeden farklı olarak kişi durum ya da olayla ilgili düşüncelerini değiştirmez, duyguya yönelik tepkisel önyargısını değiştirir. Yani böyle bir durumda kendi duygularının bastırılmış halini ortaya çıkarmadan dışa vurur. Bu yöntem olumsuz duyguların etkisini azaltmasa da olumlu duyguların hissedilmesini azaltmaktadır (Gross, 1998).

Bu iki strateji arasında bilişsel yeniden değerlendirmede duygu dışavurumunun bastırılmasına göre, duygusal davranış tepkisini göstermeden önce duygunun değiştirilmesinin sağlanması ve olumsuz duygu hissinin azalması durumudur. Duyguların ifadesini bastırmak ise olumsuz duyguların hissedilme düzeyini etkilememekte, sadece davranışı etkilemektedir. Richards ve Gross' a (2000) göre, duygularını bastıran kişilerin, bilişsel yeniden değerlendirme kullananlara göre bilgileri hatırlamakta daha fazla güçlük çektiklerini ve daha az hatırladıklarını bulmuştur. Aynı zamanda duygularını yansıtamayan kişilerin olumlu ve olumsuz duygularını ifade etmedikleri ve paylaşmadıkları için zamanla sosyal ilişkilerinin zayıfladığı tespit edilmiştir.

2.1.15. Stres

Latince “stritia” ve Fransızca “estree” kelimelerinden gelen stres kelimesinin anlamı gerginlik, gerginlik ve baskı olarak ifade edilmektedir. 17. yüzyılda stresi felakete, soruna, üzüntüye, soruna atıfta bulunmak için kullanmışlardır. 18. yüzyılda Young, stresin maddenin kendi içinde bir güç olduğunu söylemiştir. Bu iç kuvvet, bir dış etkiye maruz kaldığında, etki oranında tepki vermektedir. Elastik malzemelerin bu stres tepkisi, dış kuvvetlere uyum sağlayarak bükülmelerine ve esnemelerine izin vermişlerdir. Öte yandan, dış kuvvetin iç kuvveti yeterli olmadığında, dış kuvvet çok büyük olduğunda telafi olmamakta ve maddede bir değişiklik olmaktadır (Şahin, 1994). Stres birçok farklı şekilde tanımlanmıştır ve organizmanın fiziksel ve zihinsel sınırlarının zorlandığı ve tehdit edildiği durumlarda ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1993). Selye (1982) ise stresi, canlının iç dengesinin o canlının iç veya dış çevresi tarafından sınırlandırıldığı bir durum olarak tanımlamakta ve herhangi bir zamanda vücutta meydana gelen tüm farklı adaptasyonların toplamı olduğunu söylemektedir. Stres hayatın bir sonucu olarak ortaya çıkan normal ve gerekli bir süreçtir (Dyce, 1973, aktaran Yıldırım, 1991). Hellriegel (1992) stresi, bir eylem ya da durum kişide fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yarattığında ortaya çıkan tepki olarak da tanımlamaktadır (Savcı ve Aysan, 2014). Başka bir tanımda stres, fiziksel ve sosyal çevrenin uyumsuz koşulları nedeniyle bireyin fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesinde gösterdiği çaba olarak tanımlanmaktadır (Cüceleoğlu, 1996). İnsanları etkileyen, davranışlarını ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres birdenbire veya kendi kendine ortaya çıkmaz ve oluşabilmesi için kişinin hayatı ya da yaşadığı çevre ve çevrede meydana gelen değişikliklerin kişiyi etkilemesi gerekmektedir. Stres aynı zamanda bir kişinin yaşadığı çevredeki bir değişikliğin veya bir kişinin ortamındaki bir değişikliğin etkisini ifade etmektedir (Pehlivan, 1995). Cüceleoğlu, 1996 yılında stresin fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz koşullar sonucunda bireyin fiziksel ve zihinsel sınırlarının ötesinde gösterdiği bir çaba olduğunu ve belirli düzeyde stres üretiminin yaşamın önemli bir parçası ve etkin bir şekilde işlemesi için gerekli olduğunu söylemiştir. Bu bağlamda stres belirli bir düzeye kadar kişinin hayatı için yararlıdır.

Stres, birey ve çevrenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu ortama göre şekillenip ve değişen bir süreçtir. Birey, durumu ve insanları stres kaynağı olarak algılar ve değerlendirir. Kişi olayları ve kişileri değerlendirirken durumu bir stres kaynağı olarak değerlendirmese stres yaşanmamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). İnsanın zihinsel ve fiziksel sınırlarını aşmaya verdiği tepkiler, onu çevresine uyumlu ya da

uyumsuz hale getirebilir (Yurdakoş, 2018). Baltaş ve Baltaş (2002) bilimsel olarak stresi tetikleyen olayları "stres etkeni", insanların bu olaylara karşı gösterdikleri fizyolojik ve psikolojik tepkileri ise "stres" olarak adlandırmayı tercih etmektedirler ve stresin organizmanın fiziksel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilip zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durum olduğunu söylemektedirler. Tehdit ve zorlamalara karşı korunmak için bir tepkiler zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Tehlike ile karşı karşıya kalan canlı, baş edemeyeceğini düşündüğü tehlikeden kaçmaya çalışır, baş edeceğini düşündüğü tehlike ile mücadele eder ve böylece yeni duruma uyum sağlar. Pettinger'e (2002) göre stresin yaşamda farklı bir yeri vardır. Stresin, özellikle psikolojik, duygusal ve fiziksel zorlanma veya gerginlik yaşandığında ve mevcut olduğunda, hiçbir şeyin ona veremeyeceği özel bir anlamı ve önemi olduğunu söylemektedir. Stres, yaşam boyunca karşılaştığımız ya da meydana gelen uyaranlara verilen fiziksel ve psikolojik tepkilerin bileşkesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Yurtsever, 2009). Bu tanıma göre stresin öznel olduğunu ve benzer olaylara verdiğimiz farklı tepkilerin, farklı bireysel özelliklerimizden kaynaklandığı söylenebilmektedir.

Sözlüklerde ise stres, bir nesneye, duruma veya sisteme uygulanan kuvvet, basınç, olarak tanımlanmaktadır. Aynı "stres kaynağı" her insanda aynı duygusal tepkileri tetiklememektedir. Bireyin stres etkenini algılama şekli önemlidir. Bireyin yaşadığı stres düzeyi, stres kaynağını nasıl algıladığına bağlıdır (Özer, 1989). Türk Dil Kurumu (1992) stresi "cerrahi şok, travma, soğuk algınlığı gibi faktörlerin organizmada, iç organlarda ve metabolizmada meydana getirdiği tüm bozukluklar" olarak tanımlamaktadır. Psikoloji Sözlüğünde (2011) Stres; "Psikolojik, mesleki, ekonomik veya sosyal bir durum, olay veya deneyimle yüzleşmenin zor olduğu durumlarda ortaya çıkan korku veya tehdit duygusu" olarak ifade edilmektedir. İnsanlar başlarına gelen bir olayla yeterince başa çıkmaya çalıştıklarında, durum kendi başlarına güçlü olduğunda stres ortaya çıkar. Hayal kırıklığı, bitkinlik, şiddete tanık olma gibi durumlar strese neden olabilmektedir.

2.1.16. Stres çeşitleri

3 çeşit stres türü vardır.

Akut Stres: Beklenmedik bir anda karşılaşılan durumun sonucunda ortaya çıkan stres türüdür. Akut stres en yaygın olan stres türüdür. Zorlayıcı durum sona erdikten sonra akut stres sona erer ve tüm fiziksel aktiviteler normal haline dönmektedir (DBE, 2021).

Episodik Akut Stres: Bu tür stres, akut stres tekrar tekrar meydana geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Zor olayları düzenli olarak yaşamak, sürekli olarak tamamlanması gereken işlere sahip olmak, geniş bir ailenin geçimini sağlamakla yükümlü olmak gibi durumlarda düzenli olarak stres yaşamak, akut epizodik strese yol açabilir (Gürol, 2008).

Kronik Stres: Sürekli ağır ve zor koşullarda yaşamaktan kaynaklı olabilmektedir. Belirtilen stresin büyüklüğü ne kadar büyükse, zararlı etkilerinin olasılığı da o kadar yüksek olabilmektedir. Bu stres aylar hatta yıllar içinde azalmayan bir stres türüdür (Gürol, 2008).

Amerikan Psikoloji Derneği'ne göre, kronik stres aşağıda belirtilen alanları etkileyebilir (DBE, 2021):

Bağışıklık Sistemi: Kronik stres bağışıklık sistemini zayıflatabilmektedir. Bireyleri grip ve soğuk algınlığı gibi viral hastalıklara duyarlı hale getirebilmektedir. Ayrıca hastalıkların ve yaraların normalden daha uzun süre iyileşmesine neden olabilmektedir.

Solunum Sistemi: Kronik stres özellikle astım ve KOAH gibi hastalıklara sahip olan kişilerin solunum sistemini olumsuz etkileyebilmektedir.

Kas İskelet Sistemi: Kronik kas gerginliği vücudun iskelet sistemine baskı yapabilmektedir. Kronik ağrı, baş ağrısı ve dejeneratif disk hastalığına (kireçlenme) yol açabilmektedir.

Kardiyovasküler Sistem: Stres, yüksek kalp atış hızına sebep olmakla birlikte yüksek tansiyona, kan basıncının artmasına, kalp krizi gibi hastalıklara neden olabilmektedir.

Üreme Sistemi: Kronik stres, cinsel dürtünüzü azaltabilir ve sizi üreme sistemi enfeksiyonlarına karşı savunmasız hale getirebilmektedir. Ek olarak, stres adet dönemlerini düzensiz ve normalden daha ağırlı hale getirebilmektedir.

Mide-Bağırsak Sistemi: İnsan bağırsağında milyonlarca bakteri yaşamaktadır. Bu bakteriler bağırsak ve beyin sağlığını etkiler. Yaşanan stres bağırsak-beyin iletişimini bozarak mide ağrısına ve şişkinliğe neden olabilir. Yönetilemeyen kronik stres ayrıca mide ülserlerini, inflamatuvar bağırsak hastalığını gibi kronik bağırsak sorunlarını tetikleyebilmektedir.

Endokrin Sistemi: Stres, beynin hipotalamus bölgesindeki adrenal bezlerine sinir ve hormon sinyalleri göndererek büyük miktarda hormon salınmasına neden olur. Bu hormonlara

adrenalin ve kortizol dâhil olmaktadır. Bunlar kısa sürede faydalı olsa da zamanla diyabet, kronik yorgunluk, kalp krizi ve inme gibi durumlara yol açabilir.

Kanser: Kanser ve stres arasındaki bağlantı üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar, stres ile kanserin nedenleri ve semptomları arasında bir bağlantı olduğuna dair zayıf kanıtlar bulunmuştur. Ancak kanser teşhisi ve tedavisi sırasındaki yoğun stres, bağışıklık sistemini zayıflatmakta ve durumu daha da kötüleştirebilmektedir.

Ruh Sağlığı: Uzun süreli stres, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Ayrıca mevcut ruh sağlığı sorunlarının semptomlarını daha da kötüleştirebilmektedir.

2.1.17. Stresin evreleri

Selye'nin (1982) stres tanımı, stresin en genel tanımı olarak kabul edilmektedir. Stresi, vücudun olaylara spesifik olmayan tepkisi olarak tanımlamaktadır. Bu tanımda Selye, stresin sadece fizyolojik yönüyle ilgilenmektedir ve stresin sadece vücudun fizyolojik bir tepkisi olarak ele alınması gerektiği ve bazen stres kadar etkili olmasa da kaygı, depresyon veya üzüntü gibi zihinsel tetikleyicilerin göz ardı edilmesi gerektiğini söylemektedir (Sadock ve Sadock, 2007, aktaran Gülez, 2019). Selye'ye göre stres üç evreden oluşmaktadır. Bunlar alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresidir. Bir stres kaynağı ile karşılaşıldığında sinir sisteminin “savaş ya da kaç” tepkisi vermesiyle başlayan alarm evresi, direnç evresi ile devam etmekte ve tükenme evresi ile son bulmaktadır (Tutar, 2000).

Alarm Evresi: Balcı (2000)'e göre birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında sempatik sinir sistemi devreye girmektedir. Vücut bir "savaş ya da kaç" tepkisi sergilemektedir. Vücutta meydana gelen fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda birey teslim olmaya veya kaçmaya hazır hale gelmektedir. Bu durum tansiyon yükselmesi, kalp atışında artış, nefes alışverişinde hızlanma ve birden adrenalin salgılanması şeklinde gelişmektedir. Savaş ya da kaç tepkisinin meydana geldiği aşamaya "alarm aşaması" denmektedir. Streste alarm aşamasında, stres kaynakları ve yoğunlukları artar normal davranışlardan ilk sapma işaretleri verilmeye başlar (Güçlü, 2001). Karşılaşılan durum olumlu olsa bile bireyin ilk karşılaşmada durumun olumlu mu olumsuz mu olduğunu ayırt etmesi mümkün değildir ve fizyolojide algılanan korku ile birlikte beyinde bir “savaş ya da kaç” oluşur. Beynin durumun olumlu olduğunu algılamasıyla fizyoloji normale dönerken, olumsuz bir durum karşısında fizyolojideki tepkiler artarak devam

eder. Birey, olumsuz duruma savaş ya da kaç şeklinde yanıt vererek, alarm düzeyinden direnç düzeyine geçmektedir (Tekin, 2009).

Direnme (Uyum) Evresi: Direnme aşamasında stres kaynağını yönetmeye çalışan kişi tüm enerjisini stres kaynağına yönelmeye harcamaktadır. Çatışma sırasında kişiyi diğer stres faktörlerine maruz bırakmak, kişiyi zayıflatmakta ve dayanıklılığını azaltmaktadır. Herkesin kişiliği, deneyimi ve dayanıklılığı farklı olduğundan, stresörler insanları farklı şekilde etkilemektedir. Kazananın iş performansı arttıkça, kaybeden iş ve sosyal performansta düşüş yaşamaktadır. Stresin kaynağına direnerek uyum sağlayan kişinin fizyolojisi normale dönerken, stresle baş edemeyen bireyin fizyolojisi bozulmakta ve birey tükenme aşamasına geçmektedir (Aytekin, 2009).

Tükenme Evresi: Balcı (2000)'e göre uyum sürecindeki gerilim kaynakları ve yoğunlukları azalmadığı veya artmadığı sürece kişinin çabası çökmekte ve davranışlarında ciddi sapmaların ve sanrıların yaşandığı bir aşamaya girmektedir. Stres kaynağı yönetilemez ve uyum sağlanamazsa fiziksel kaynaklar kullanılamamakta ve tükenmişlik aşaması başlamaktadır. Kişi bitkindir ve stresin kaynağı hala oradadır. Bu aşamada uzun süreli stresörlerle mücadele edilemez ve kişi diğer stresörlerin etkilerine açık hale gelir (Güçlü, 2001).

2.1.18. Stresin belirtileri

Stresin bazı benzersiz semptomları vardır. Bu belirtiler; gerginlik, aşırı alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, sürekli endişe, sindirim sorunları, işbirliği yapmada güçlükler, yetersizlik duyguları, duygusal dengesizlik, yüksek tansiyondur (Davis, 1984 aktaran Pehlivan, 1995). Stres belirtileri genellikle çelişkili ve karmaşıktır ve fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtiler olarak üç gruba ayrılabilirler. Semptomlar herkes için aynı değildir ve her aşamada, semptomlar giderek kötüleşir. Bununla birlikte, bazen bazı belirtiler azalır veya kaybolur ve diğerleri bunların yerini alır (Telman, 1986, aktaran Aksoy ve Kutluca). Stresin insan vücudundaki etkileri birçok sebepten kaynaklanabilir. Bu kaynaklardan birisini bireysel etmenler diğerini çevresel etmenler oluşturmaktadır. Bireysel etmenler olarak toplumdaki çatışmalar, sevilen birini kaybetmek, olumsuz durumlar gibi şeylerdir. Çevresel etmen olarak ise hava kirliliği, fırtınalar, sıcaklık gibi durumlardır (Ekinci ve Ekici, 2003). Stres reaksiyonları uzun bir süreçte çeşitli hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı gibi fiziksel hastalıklar olabileceği gibi zihinsel veya ruhsal hastalıklar da olabilir. Bireyin davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine bağlı olarak stresli

durumlarda geri çekilme, kabullenme, direnme, korku, kaygı, depresyon gibi duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Dikkatte azalma, bir konuya konsantre olmada güçlük, farklı konular arasında bağlantı kurmada güçlük, aşırı unutkanlık, saplantılı düşünceler ruhsal sorunlardan bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 1993).

Braham'a (2002) göre stresin belirtileri 4 grupta toplanabilir:

1. Fiziksel Belirtiler: Yorgunluk, uyuşukluk, aşırı terleme, iştahta değişiklik, çarpıntı, nabzın yükselmesi, hızlı ve yüzeysel solunum, seğirme, tik, mide yanması, hazımsızlık, ağız kuruluğu, diş gıcırdatma, kabızlık.

2. Duygusal Belirtiler: Öfke patlamaları, asabilik, güvensizlik, özgüven azalması, saldırganlık, depresyon, tükenmişlik hissi, çabuk ağlama, huzursuzluk, kaygı, panik.

3. Zihinsel Belirtiler: Unutkanlık, konsantrasyonda güçlük, iş kalitesinde düşüş, ölüm ve intihar düşüncelerinin sık sık tekrarlama, düşük verimlilik, hatalarda artış, zayıf muhakeme, hayal kurma.

4. Sosyal Belirtiler: Başkalarını suçlama, insanlara karşı güvensizlik, konuşmamak, birçok kişiye küsmek, randevulara gitmemek veya son dakika iptal etmek, rencide etmek, aşırı savunmacı tutum sergilemek.

Bu belirtiler normal şartlar dışında sıklıkla ortaya çıkıyorsa bu kişilerin stres altında olduğunu gösterir. Stresi yönetmenin ilk adımı onun farkında olmaktır. Bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmek ve anormal durumlarda bu belirtileri tanıyarak stresli durumla daha iyi baş edebilmek önemlidir (Braham, 2002).

2.1.19. Stres kaynakları

Baltaş (1984)'e göre stresin meydana gelmesi için, öncelikle vücudun uyum mekanizmalarını zayıflatan ve tehlikeye atan koşullar ve faktörlerin var olması gerekmektedir. Bu koşullar ve faktörler "stresör" olarak adlandırılmaktadır (Eryılmaz, 2009). Genel olarak günlük yaşamda insanı strese sokan olaylara "stresli yaşam olayları" denmektedir. Bir eşin ölümü, işten çıkarmalar, emeklilik, önemli bakıcıların kaybı, yeni bir okula başlama gibi olayları stresli yaşam olayları bağlamında değerlendirmek mümkündür. Bireyin gelişim dönemi, cinsiyeti, sosyal çevresi, içinde bulunduğu zaman dilimi gibi birçok faktör, bireyin çeşitli stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir (Köknel, 1988).

İnsanların çevrelerini algılama biçimi, çevresel değişikliklere ve bağlamlara nasıl tepki verdikleri de bir dereceye kadar etkilenenlerin kişiliğine bağlıdır (Erdoğan, 1999 aktaran Güçlü, 2001). Bir insan hangi stres kaynağına maruz kalırsa kalsın, rahat olsun ya da olmasın, o faktöre cevap vermelidir (Yıldırım 1991). Strese neden olan düşünceler; gerçekçi olmayan, olabilecek en kötü olasılıkları düşündüren, kaygı, karamsarlık, kontrol ve üretkenlik kaybı düzeylerini artıran, birey, geleceği ve dünya hakkında olumsuz ve karamsar temalar içeren negatif otomatik düşünce yapılarıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Örnek ve Aydın (2006) stres kaynaklarını şu şekilde sınıflandırılmaktadırlar (Altan, 2018):

1. Fiziksel (çevresel) stres kaynakları
 - a. Toplumsal çevre şartları
 - b. Sosyo-kültürel değişim
 - c. Teknolojik değişiklikler ve teknolojiye belirsizlikler
 - d. Fiziksel çevre şartları
 - e. Siyasi hayattaki belirsizlikler
 - f. Ekonomik şartlar
2. Bireysel stres kaynakları
 - a. Bireyin stresle başa çıkmasını zorlaştıran fiziksel durum ve zihinsel etkinlik
 - b. Kişilik tipleri (A, B ve C tipi kişilik)
3. Örgütsel stres kaynakları
 - a. Örgütteki kişilerarası ilişkilerden dolayı olan stres kaynakları
 - b. Örgütsel yapıya bağlı stres kaynakları
 - c. Örgütte izlenen politikalardan kaynaklı stres kaynakları
 - d. Örgütteki fiziki şartlardan kaynaklı stres kaynakları

2.1.20. Stresle ilgili yaklaşımlar

2.1.20.1. Psikodinamik kuram

Freud, stres için geliştirilmiş psikodinamik teorilerin en büyük ismidir. Freud'un kuramında vurgulama eğiliminde olduğu kavramlardan biri de kaygı kavramıdır. Freud'a göre kaygı, bireyi fiziksel veya sosyal çevreden gelen tehlikelere karşı uyarma, gerekli ayarlamaları yapma ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunmaktadır (Yanbastı, 1990). Nevrotik kaygı ise, içgüdülerin kontrolünü kaybetme ve cezaya yol açan davranışlarda bulunma korkusudur ve nevrotik kaygı kişinin kendi içgüdülerinden çok onların tatmin olmasının cezaya yol açacağından korkma, suçluluk kaygısı ise kişinin kendi vicdanından duyduğu korkudur. Gelişmiş bir süperegoya sahip bir kişi, ahlaka ve normlara aykırı hareket ettiğinde veya hareket etmeyi planladığında kendini suçlu hissetmektedir (Gençtan, 1997).

2.1.20.2. Bilişsel-transaksiyonel kuram

Bilişsel açıdan stres, kişi-çevre etkileşiminin uyumunu tehlikeye atan, var olan kaynaklara aşırı yük bindiren veya var olan kaynakları zorlayan çevresel bir gerekliliktir (Uçman, 1990). Bilişsel psikolojiye göre önemli olan olaylar değil, bireyin olayları algılama şeklidir. Yani bireyin olayı anlamlandırma biçimi önemli bir roledir (Akman, 2004). Transaksiyonel model, kişinin bir durumu "stresli" veya "stressiz" olarak değerlendirdiği süreçte bireye aktif bir rol verir ve durumu anlamlandırmanın önemini vurgulamaktadır (Yakınlar, 2006).

2.1.20.3. Öğrenme kuramı

Öğrenme kuramı, stresi edimsel ve klasik koşullanma veya her ikisinin bir kombinasyonunu kullanarak açıklamaktadır. Koşullanmanın iki yönü, stres teorisi için önemlidir. Birincisi, korku ve kaygı gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri içermektedir. Kaçınma, kişiyi stres yaratan uyarlardan olabildiğince uzaklaştırmaktadır. Birey korkulan nesne, olay ya da kişi ile karşılaştığında bir gerilim yaşamakta ve vücut fizyolojik anlamda uyarılmaktadır. Kalp atışındaki artış, kan basıncındaki artış ve vücut sıcaklığındaki artış gibi tüm stres semptomları uyarılmaktadır. İkincisi, koşullanmadan sonra kaygı öngörülebilir hale gelebilmektedir. Korkulan uyaranla karşılaşmadan bile, bunun sadece düşüncesi kaygıyı tetikleyebilmektedir (Akman, 2004).

2.1.20.4. Sistem kuramı

Steinberg ve Ritzman (1990) tarafından geliştirilmiş olan Canlı Sistemler Yaklaşımına göre, stresi anlamak için denge, gerilim, hayal kırıklığı, uyum süreci, incinebilirlik ve dirençlilik vb. gibi kavramların anlaşılması gerekmektedir. Canlı sistemler en basitten en karmaşığa doğru sıralanmış açık sistemlerdir. Sistemin direnci, uygun şekilde programlanmış olarak, sistemin içindeki ve dışındaki tüm değişkenlerin dengesidir. Herhangi bir sistem veya alt sistem için denge olması gereken, genetik olarak programlanmış veya öğrenilmiş, alışılmış bir denge halidir. Bu yaklaşıma göre stres, sisteme giren ve çıkan madde, enerji veya bilgi eksikliği, uyumsuzluğu veya fazlalığı olduğunda dengenin bozulduğunun ve tekrardan düzenlenmesi gerektiğinin bir işaretidir.

2.1.20.5. Çatışma kuramı

Çatışma, iki veya daha fazla uyumsuz güdünün birey üzerinde aynı anda hareket etmesiyle ortaya çıkar ve güdülerin çeşidine, ciddiyetine ve ortama bağlı olarak farklı şekillerde gözükmektedir. Yaklaşma-yaklaşma çatışma türünde, ulaşmak istediğimiz iki amaç birbiriyle çelişir. Yaklaşma-kaçınma çatışma türünde iyi ulaşmak istenilen hem de kötü istenilmeyen bir durum vardır ve bu durumda kişi hem amaçtan kaçmak hem de amaca yakın olmak ister. Son olarak kaçınma-kaçınma çatışmasında ise iki istenmeyen durumdan birini seçmemiz gerektiği vakitlerde oluşur. Bu tür çatışmalarda her iki hedef de bizim için iyidir ancak ikisini aynı anda başarmak mümkün değildir, birini seçmek gerekmektedir (Cüceloğlu, 1996). Birey çatışma içerisinde kendini olumsuz duygular içinde bulabilmekte ve bu durumlar strese sebep olabilmektedir.

2.1.21. Stresle Başa Çıkma

Stres kavramının yanı sıra başa çıkma kavramı da farklı şekilde tanımlanmıştır. Başa çıkma; psikanalitik bir yöntem, bireysel yetenek veya stil, belirli stratejilerin tanımlanması, stratejilerin bütünleştirilmesidir (Dewe, 1999 aktaran Yurtsever, 2009). Aldwin ve Lazarus, (1981)'e göre 1970'lerde, stres yaşayan herkesin hastalanmadığını belirten ve Freud'un "savunma mekanizmaları" nı gözden geçiren ve "basa çıkma" kavramını ortaya koyan aracı değişken aranmıştır. Stresli durumlarda veya depresyon ve psikosomatik sorunlar gibi çeşitli ruhsal bozukluklar bağlamında kullanılan "basa çıkma" mekanizmalarının kritik rolü, araştırmacıların giderek daha fazla ilgisini çekmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Vücut fiziksel, psikolojik veya psikososyal stres uyaranlarına maruz kaldığında; çevrelerine, hazırlıklarına, uyaran algılarına, deneyimlerine ve geçmiş deneyimlerine dayalı olarak fizyolojik, psikolojik ve davranışsal "savaş ya da kaç" tepkileri sağlar (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Folkman (1984) ve Mizuguchi'ye (1993) göre aktif başa çıkma, problem odaklı bir başa çıkma stratejisini ifade ederken pasif başa çıkma ise kaçınma ile başa çıkmayı kapsar ve stresli bir olaydan kaçınmak ve onu olumsuz yorumlamakla ilgilidir. Aktif başa çıkma, stresli şartlar içerisinde kaygıyı aza indirmede pasif başa çıkmadan daha etkilidir (Hirokawa vd., 2002).

Stres kontrol edilebilirse, kişiyi hedeflerine ve umutlarına ulaşmasını engelleyen faktörlerin üstesinden gelmeye teşvik eden bir unsur olabilir. Stres kişinin kontrolünden çıktığında hastalığa, iflasa ve hatta erken ölüme yol açabilir. Bir kişinin gelecekteki sağlığı, mutluluğu ve başarısı, karşılaşacağı streslere uyum sağlama yeteneğine ve dayanıklılığına bağlıdır ve bu uyum ve dayanıklılık sağlanamadığında birey hastalık, depresyon, özgüven kaybı ve başarısızlık yaşayabilir. Stresten kaçmaya çalışmak yemekten, içmekten, çalışmaktan veya aşktan kaçmak gibi olurdu. Her zaman amacımız stresle başa çıkmayı öğrenmek olmalıdır. Stresle başa çıkmayı öğrenenler, hayatın acılı tarafını görmeden hayatın olanaklarından kesinlikle faydalanabilirler (Norfolk, 1989 aktaran Yıldırım, 1991). Pettinger'e (2002) göre stres yönetimi, bireyler ve kuruluşlar için ana strateji haline gelmiştir. Aynı zamanda işlemsel bir çözümdür. Pettinger'e göre etkili stres yönetimi, stresi anlamayı, stresin kaynaklarını ve nedenlerini belirlemeyi ve stresin semptomlarını ve sonuçlarını anlamayı gerektirir. Ayrıca hangi koşullarda daha fazla stres oluştuğunu belirlemek için stresle etkili baş etme yollarının belirlenmesi önemlidir (Yurtsever,2009).

Moss ve Billings (1982), kişilerin stresle başa çıkmak için yaygın olarak üç strateji kullandıklarını belirtmektedir. Bunlar, duygu odaklı yaklaşım, düşünce odaklı ve problem odaklı başa çıkma yaklaşımlarıdır. Problem odaklı yaklaşımlarda, insanlar öneri ve tavsiyeleri kabul ederek, planlar yaparak, yeni beceriler öğrenerek, bol bol uyuyarak sorundan kaçmaya çalışarak veya ortamdaki uzaklaşarak olayın etkisini aza indirmeye çalışmaktadırlar. Düşünce temelli yaklaşımda bireyler sorunlarını analiz eder, yeniden açıklar ve olası çözümleri araştırır. Duygu odaklı yaklaşımda kişiler ağlayarak, yiyip içerek ve endişelenmemeye çalışarak duygu ve dürtülerini erteleme eğilimindedir. Tüm bu süreçler zihinsel olarak devam ederken, sorun hakkında düşünmemeye çalışma, negatif duyguları inkâr etme veya unutmaya çalışma gibi

davranışlar görülür.. Bu üç yaklaşımdan hangisinin stres yönetimi stratejisi olarak kullanılacağı bireyin kişilik yapısına, eğitim düzeyine ve kültürüne bağlıdır (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Carver vd. (1989) stresle başa çıkma tutumlarıyla ilgili bir model geliştirmiştir. Bu modelde; sorun odaklı, işlevsel olmayan ve duygu odaklı 15 başa çıkma tutumuna yer verilmiştir.

2.1.21.1. Sorun odaklı (uyumsal) başa çıkma tutumları

1. Yararlı Sosyal Destek Kullanımı: Yararlı sosyal destek, yakın çevreden destek, tavsiye ve bilgi almayı ifade eder. Sosyal destek aramak söz konusu olduğunda kültürler arasında farklılıklar vardır. Bireyselliği ön planda tutan toplumlarda Amerika ve Avrupa gibi bölgelerde faydalı sosyal destek kullanımı daha düşük; kolektivist toplumlarda, Doğu Asya toplumları gibi bölgelere göre daha yüksektir.
2. Geri Durma: Kişinin sorunla yüzleşmesi başa çıkması için doğru anı beklemesidir.
3. Plan Yapma: Planlama, stresle nasıl başa çıkılacağını düşünmek demektir. Bu, problem odaklı bir başa çıkma yöntemidir, ancak kavramsal olarak problem odaklı eylemden farklıdır.
4. Diğer Meşguliyetleri Bastırma: Bu eylem ile kişinin fenomenal alanı küçülür. Mevcut soruna, yani stres etkenine meydan okuyarak, kişi soruna daha çok dahil olur. Diğer etkinlikleri bastırarak, bireyin yaşadığı sorunu çözmeye odaklanarak hayatındaki diğer işlerle veya etkinliklerle ilişkisini azaltmaya çalışması anlamına gelir.
5. Aktif Başa Çıkma: Stresli bir durumun veya olayın etkisini azaltmak veya sorunu tamamen düzeltmek için kullanılan aktif stratejilerdir. Bu yöntem bireysel çabayı artırmak ve başa çıkma planını uygulamak gibi aktif önlemleri kapsamaktadır.

2.1.21.2. Duygu odaklı başa çıkma tutumları

1. Duygusal Sosyal Destek Kullanımı: Bu başa çıkma biçimi, sevdiğinizden moral ve motive edici destek aramayı içerir; sempati ve anlayış kazanmaya dayanır. Sosyal duygusal desteğin kullanımı bazen basitçe kişinin kendi duygularını ifade etmesi için kullanılır

2. Kabullenme: Kişinin stresli bir durumun ya da olayın gerçekliğini kabul etmesidir. Stres etkeninin kabulü kolayca değiştirilebilecek bir durum değil, ayarlanması gereken bir durum olduğunda kabul bu açıdan daha kritik hale gelmektedir.
3. Şakaya Vurma: Birey bu teknikle trajikomik bir şekilde zor durumun üstesinden gelmeye çalışır.
4. Dine Yönelme: Din, bir duygusal destek, olumlu yeniden çerçeveleme ve bir büyüme aracı olarak bir stres kaynağının yönetimini kolaylaştırabilir.
5. Pozitif Yeniden Yorumlama: Pozitif yeniden yorumlama, stresi yönetmek yerine stresin yarattığı duyguları yönetme yöntemidir (Carver vd., 1989).

2.1.21.3. İşlevsel olmayan başa çıkma tutumları

1. İnkâr: Stres kaynağının varlığına inanmayı reddetmek, stres etkeni yokmuş gibi davranmakla ilgilidir. İnkâr duygusal problemi en aza indirir ve bu nedenle başa çıkmayı kolaylaştırır da ek sorunlar oluşturabilmektedir.
2. Duyguları Açığa Vurma: Kişilerin yaşadıkları olumsuz duyguya odaklanma ve bu duyguları açığa çıkarmak istemesi ve başkalarıyla paylaşmasıdır. Böyle bir tepki bazı durumlarda işlevsel olabilmektedir.
3. Madde Kullanımı: Madde kullanımı, çoğunlukla benlik saygısı düşük olan kişilerde ortaya çıkan bir başa çıkma tarzıdır. Kişi, maddenin etkilerinden dolayı geçici olarak stres etkeninin varlığından habersizdir, fakat maddenin etkisi geçtiğinde yeniden maddeye ihtiyaç duyar.
4. Davranışsal Boş Verme: Bu teknik bireyin stresle başa çıkmak için yapması gereken şeyleri yapmamasıdır. Kişi stresörlere müdahale etmek istemez.
5. Zihinsel Boş Verme: Davranışsal boş vermenin işe yaramadığı zamanlarda kullanılmaktadır. Kişi stresör hakkında düşünmekten uzaklaşmak için çaba gösterir (Carver vd., 1989).

2.1.22. Stresle başa çıkmada bireysel yöntemler

1. Nefes Egzersizleri

Sessiz, uygun ve rahat bir yerde otururken veya uzanırken yavaş ve derin nefes alma işlemi insan vücuduna rahatlama getirir. Bir dakikalık sürenin yarısı kadar, düzgün ve yavaş nefes alıp vermeli ve bu işlemi beş dakika devam ettirmelisiniz. Tarif edilen nefes alma yöntemini iki kez tekrarlıyorsanız, strese bağlı gerginlik azalır. Stres oluştuğunda, vücudun enerji için bol miktarda oksijene ihtiyacı vardır. Stres zamanlarında, vücudun çok fazla oksijene ihtiyacı olduğu için nefes alma hızlanır. Söz konusu tekniğin amacı, bireyin solunum hızını azaltmak ve stresin neden olduğu solunum alışverişini düzenlemektir (Uysal, 2009).

2. Meditasyon ve Yoga

Stres faktörlerinden kurtulmaya ve stresin etkilerini azaltmaya yardımcı olur. Meditasyonun amacı, bireyi endişe, korku ve gerilimlerden arındırmak, kişinin rahatlık ve huzura kavuşmasını sağlamaktır. (Özer, 2012).

3. Düzenli Uyku

Dinlenmiş, uykusunu almış insanlar, yaşadıkları stresle daha iyi bir şekilde başa çıkabilirler. İnsanların yaşamlarında kendilerini daha iyi ve aktif hissedebilmeleri için uyku düzeninin oluşturulması gerekmektedir. Uyku eksikliği, stresin etkilerini daha da artıran bir faktördür. Geç yatan veya sabah erken kalkmayan kişilerde enerji kaybı yaşanır (Tekin , 2010).

4. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme hareketleri kişinin gergin olduğu zamanlarda oldukça faydalıdır. Stres nedeniyle gerilen vücut kasları gevşeme hareketleriyle bırakılır. Kişinin kasları stres altında gerginken, kan basıncı ile birlikte kan şekeri yükselir ve nefes alıp verme hızlanır. Bu durumda uygulanacak gevşeme teknikleri ile nefes alma derinleşir, yavaşlar ve gergin kaslar gevşer. Düzenli dinlenme ve rahatlama aktiviteleri yaşam kalitesini artırır ve stresin zararını önler (Özer, 2012).

5. Gevşeme Uygulaması

Gevşeme iki farklı şekilde yapılabilir; progresif ve otojenik. Otojenik gevşeme yöntemi, vücudumuzun istemsiz aktivitelerini düzenlememize yardımcı olan bir tür kendi kendine hipnoz yöntemidir. Kontrolü bırakıp olayların ve bedenimizin kontrolünü

ele almak demektir. Çeşitli egzersiz yönteminde ve hipnozda olduğu gibi bu uygulama da günün boş ve sessiz bir saatini, sessiz bir ortamı gerektirir (Tekin, 2010).

Oturur pozisyonda aşağıdaki belirtilen uygulamalar sırasıyla beşer kez tekrarlanmalıdır (Tekin, 2010):

- Kollarım ve ellerim çok ağırlaşıyorlar ve ısınıyorlar
- Daha sonra kollarım ve bacaklarım ağırlaşıyor ve ısınıyorlar
- Karnım çok rahat ve sıcak
- Nefes alış verişlerim sakin ve düzenli
- Nabzım sakin ve ritmik
- Alın bölgem serin

Prograsif gevşeme ise kas gerginliğini serbest bırakmak için etkili bir tekniktir. Araştırmalar, bu tekniğin derin bir rahatlama sağladığı ve sonuçlarının devam ettiğini göstermektedir ve stresin olumsuz etkilerinden baş ağrısı, boyun, kalça ve sırt ağrısı olduğunda bu teknik etkili bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 1993).

Tekin 'e (2010) göre progresif gevşeme tekniği şu şekildedir:

- Size rahatsızlık veren ağrı yapan kas gruplarını ve gerginlik hissinin kaynağını tanıyın,
- Ardından beşe kadar sayın ve gergin hissettiğiniz kasları gerin. Örneğin karın bölgesindeki kasları çekip gevşetin, gerekirse bunu birkaç kez daha tekrar yapın. Bunu yaparken kaslarınızı zorlamayın.
- Kasları gevşetip derince bir nefes alın ve yavaş yavaş nefesinizi verin.

6. Etkin Zaman Yönetimi

Etkili zaman yönetimi, zaman sıkıntısından kaynaklanan stresle başa çıkmanın en iyi yoludur. Zamanını iyi yöneten kişiler belirli bir plan dahilinde hareket ettikleri için stresin etkilerinden de kurtulurlar. Zaman yönetimi, insanlara düzenli ve dengeli bir yaşam sürme fırsatı sunar (Özer, 2012).

7. Mola Vermek

Sürekli bir çalışma temposu zihinsel ve fiziksel yorgunluğa yol açar. Bunun çoğu beyin yorgunluğundan kaynaklanmaktadır. Beynin iki farklı yarımküresi farklı çalışma şekillerine sahiptir. Sol yarıküre rasyonel, doğrusal ve dil becerileri ile ilgili verileri işlerken, sağ yarıküre yenilikçi ve yaratıcı kısımdır ve olayın parçalarını değil tamamını görme yeteneğine sahiptir. Problem çözme, çoğunlukla beynimizin sol tarafında gerçekleşmektedir ve birçok araştırmanın sonuçlarına göre sol yarım küre bir saat sonra dinlenmeye ihtiyaç duyar. Devamlı bir yorgunluk hissinden kurtulmak için sol yarımküre işlerini azaltıp sağ yarımküreyi kullanmak gerekir (Tekin, 2010).

8. Hayattan Zevk Almayı Öğrenmek

İnsanlar, kendilerine neşe ve ilgi getiren ve hayatlarını keyifli hale getiren hobiler edinerek stres etkenleriyle başarılı bir şekilde mücadele edebilirler. Kahkahanın insan yaşamı üzerinde büyük bir terapötik etkisi vardır. Kişinin yaşamındaki her şeyi fazla ciddiye almadan kendine ve zaman zaman etrafını saran şakalara gülebilmesi, strese farklı bir açıdan bakmasını sağlar (Baklacı, 2013).

9. Dua ve İbadet

Dini değerlere sahip olan ve ibadet eden kişilerin diğer insanlara göre daha huzurlu ve mutlu oldukları, üretkenliklerinin ve iş verimlerinin arttığı görülmektedir. Dini inançları olmayan insanların düşük motivasyonu nedeniyle, daha yüksek bir personel devri ve stres faktörlerine karşı daha düşük bir dayanıklılık söz konusudur. Kişiler kendilerini güçsüz hissettiklerinde karamsarlıklarını üzerinden atmak için sığınak olarak duaya sığınır. Dua insanlara barış ve umut kapılarını açar (Öner, 2013).

10. Sosyal Destek

İnsanlar bazen karşılaştıkları stres faktörlerinin üstesinden gelebilirken, bazen tek başına mücadele etmek yeterli gelmemektedir. Bu gibi durumlarda sosyal destek, stresin olumsuz etkilerini azaltırken, stresi yönetmek için bir fırsat sağlar. İnsanlar kimseye anlatamadıkları problemleriyle tek başlarına mücadele etseler de bazı problemlerin çözümünde çevrelerindeki insanlarda ya da kurumlardan destek alabilirler (Canpolat, 2006).

11. Hobi Edinmek

Yaşam enerjisini sadece işte değil sosyal hayatın her alanına yaymak, hobi edinmek, zararlı alışkanlıklardan kaçınmak, spor yapmak, resim çizmek, kurslara gitmek basit şeylerle mutlu olmak ve buna benzer birçok örnek stresle başa çıkma yöntemleri sayılabilir (Dalyan, 2010).

2.1.23. Ergenlik dönemi ve stresle başa çıkma

Alanyazına bakıldığında, ergenlik döneminde stres ve başa çıkma ile ilgili çalışmaların yetişkinliğe kıyasla nispeten yeni olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlerde stres ve başa çıkma üzerine yapılan araştırmalar da yetişkinlerin başa çıkma örüntülerine dayanmaktadır (Compas, 1998). Uyum eksikliği, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal, bilişsel ve psikolojik gelişim üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu nedenle ergenlikle baş etmek çok önemlidir. (Kovacs, 1997 aktaran Frydenberg ve Lewis, 2004). Ergenlik, birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalan zorlu bir gelişim aşamasıdır. Gençler, ergenliğin neden olduğu fizyolojik değişikliklerin gelişmiş bilişsel yeteneklerine uyum sağlama, ailenin ve ebeveynlerin bağımsızlık beklentilerini karşılama, kişinin kendi ve karşı cinsle sosyal rollerini geliştirme, kariyer seçimi ve akademik ihtiyaçları karşılama gibi yetişkin rolleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Gençler için stresin başlıca nedenlerinden biri yaşam olaylarıyla birlikte baş etme becerilerindeki eksikliklerdir (Galvan ve Rahdar 2013). Bu süreçte başa çıkma, duygusal, bilişsel, sosyal ve davranışsal çabaları içerir. Ergenlik döneminde geliştirilen başa çıkma kalıpları, yetişkin başa çıkma kalıplarının çekirdeğini oluşturmaktadır (Basut, 2006). Ergenlik çağındaki stresli olaylar etrafında sağlıklı başa çıkma becerileri geliştirmek son derece önemlidir. Ergenlerde sürekli olarak yüksek seviyelerde kontrol altına alınamayan stres hormonlarına maruz kalma; beyin yapısını ve işlevini, ergenlerin bilişsel yapılarını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen; çeşitli fiziksel, sosyal ve zihinsel problemlere sebep olmaktadır (Byrne vd., 2007).

Bir çalışmada, ergenlerin %30'undan fazlasının şiddetli stres semptomları ve %8,2'sinin ağır semptomları olduğu görülmüştür. Bu, yetişkinlikte kronik stresin bir işareti olarak kabul edilir (Schraml vd., 2011). Özellikle kronik ve kontrol edilemeyen durumlarda olaylarla başa çıkarken, yüksek benlik saygısı insanları destekleyebilecek ve strese karşı dirençlerini artıracak önemli bir kaynaktır (Tuğrul, 2000). Gücüyeter (2003) yaptığı bir araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerini kabulleri arttıkça daha çok problem çözme

stratejilerini kullandıklarını ve sosyal destek aradıklarını ve kendini kabul düzeyi düşükçe kaçınma stratejisini daha sık kullandıkları saptanmıştır. Suç işleyen ergenlerin daha yüksek düzeyde stres belirtileri gösterdikleri ve etkili başa çıkma modellerini gösteremedikleri görülmüştür.

2.1.24. Stresle başa çıkma ile ilgili yaklaşımlar

2.1.24.1. Davranışsal yaklaşım

Zaman yönetimi teknikleri, insanların stresi uzak tutmalarına yardımcı olan önerilen bir yöntemdir (Durna, 2004). Dağımlıklığı azaltmak ve etkili bir şekilde organize olabilmek, bir yapılacaklar listesi kullanmak, bir kişiye kontrol ve başarı hissi verirken stresi azaltmaya yardımcı olabilir (Parker, 2007). Bilişsel-davranışçı terapi sosyal bağları güçlendirmek, benlik saygısını geliştirmek ve günlük olayları yorumlamayı öğrenmek için de kullanılabilir. Bilişsel davranışçı terapi, düşüncelerin duyguları ve davranışları kontrol ettiğini vurgulayan bir terapi şeklidir. Bilişsel, davranışsal ve problem çözme becerileri için teknikleri içerir (Özcan ve Çelik, 2017).

2.1.24.2. Fizyolojik yaklaşım

Bu yaklaşım, stresin birey üzerindeki negatif etkilerini fizyolojik olarak azaltan teknikleri kapsamaktadır ve kademeli kas gevşetme tekniği en yaygın kullanılan yöntemdir. Bu teknikte kişi bilinçli bir şekilde esneme, gevşeme gibi büyük kas gruplarını eyleme geçiren birçok egzersiz hareketi yapar. Vücudu rahatlatmanın ilk adımı nefesi kontrol etmektir. Bu yüzden nefes teknikleri de bedendeki gerilimi kademeli bir şekilde gidermeye yardımcı olan alternatif bir yöntemdir. Bedene fizyolojik zindelik kazandıran yöntemler arasında meditasyon ve yoga da vardır. Biyolojik geri beslenme tekniği ise diğer bir yöntem türüdür. Bu yöntem, kişinin egzersiz programı ile farkında olmadığı tüm fizyolojik tepkilerinin farkına vararak otonomik aktivitelerini istenilen düzeyde düzenlemeyi öğretmeyi hedefleyen bir davranışçı terapi türüdür (Durna, 2004).

2.1.24.3. Psikolojik yaklaşım

İnsanların bir durumu olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi genel olarak bireysel algıya göre değişir. Uygulanan farklı teknikler ile insan durumu farklı değerlendirebilmekte, olaya ilişkin algısını ve bilişsel süreçlerini değiştirebilmekte, stresin olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Durna, 2004). Kullanılan tekniklerden birisi de otojenik eğitimidir. Bu

yöntem konsantrasyon ve düzensizlik, uykuya dalma güçlüğü, sürekli yorgunluk ve iç huzursuzluk ile ilgili bireye yardımcı olur ve zihinsel, fiziksel ve sanatsal yeteneklerin gelişimini destekler. Her türlü strese karşı, yaşamdaki engelleyici ve baskıcı olumsuz düşünceleri olumlu yönde değiştirmek, olay ve deneyimlere karşı özgüveni artırarak sorunlarla yüzleşmek için çok uygun bir yöntemdir (Akdeniz, 2010). Ek olarak, diğer stres yönetimi teknikleri şunları içerir: kendini anlama, kendini yönetme, çatışma çözme, pozitiflik, iç diyalog, otojenik eğitim, uyku, dinlenme, stres topları, terapötik masaj ve kahkaha (Parker, 2007). Bu teknikler bireylerin yaşam kalitelerini artırmakta ve zamanlarını daha verimli kullanmalarını sağlamaktadır.



2.1.25. Psiko-eğitim

Psiko-eğitim grupları, ulaşılmak istenen beceri ve hedefleri geliştirmeye yönelik eğitim içeriğine sahip bir grup türü olarak tanımlanmaktadır (Madrid, 1995). Psikoeğitim grupları, grup toplantıları içinde bir dizi yapılandırılmış süreç aracılığıyla üyelerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini geliştirmeye odaklanan eğitim eksikliklerini ve psikolojik sorunları önlemek için oluşturulmuş gruplar olarak tanımlanmaktadır (Canoğulları Ayazseven, 2019).

Psikoeğitim grupları genellikle okul ortamlarında bilişsel-davranışsal sorunlar için kullanılmaktadır (Gray vd., 2009).

Psikoeğitim gruplarının zellikleri:

- Kazandırılacak amaçlar ve hedef davranışlar bellidir.
- Önleme odaklıdır ve eğitseldir.
- Üyeler ortak grup hedeflerine sahiptir.
- Herkes içindir veya gönüllü olan bireylere uygulanmaktadır.
- Geniş gruplara uygulanabilir.
- Görev yönelimli olup görevi yerine getirme noktası önemlidir.
- Genellikle bilişsel becerileri geliştirmeye yardımcı olurlar.
- Oturumların süresi okul ortamında küçük çocuklar için 30-45 dakika, ergenler için 45-60 dakika arasında değişmektedir.
- Grup liderinin eğitici yönü vardır.
- Psikoeğitim grubu oturumlarının sayısı 6 ila 20 arasında değişebilir(Gray, çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009).

Psikoeğitim gruplarının amaçları (Gray vd., 2009)

- Kişisel stres kaynaklarına ve stresle ilgili tepkilerin anlaşılmasına yardımcı olmak
- Bireyi rahatsız eden mantıkdışı fikirleri tanımlamak ve tartışmak

- Yapıcı olmayan arkadaşlık davranışlarının yerine uygun tecrübelerin öğrenilmesine yardımcı olmak
- Duyguları tanımlamak ve açıklamak
- Arkadaş olmanın ve arkadaşlara sahip olmanın ne demek olduğunu anlamaya yardımcı olmak
- Organizasyon becerilerini öğrenmeye yardımcı olmak.

2.1.25.1. Psiko-eğitim gruplarında lider

Grup lideri, bu konuda gerekli bilgileri bireysel ve grup gelişimini sağlamak için kullanmaktan sorumlu olan ve etkinlikler düzenleyen, grubu grup süreci hakkında bilgilendiren, temel kurallar oluşturmalarına yardımcı olan, üyelerin kendilerini dürüstçe ifade etmelerine yardımcı olan ve aynı zamanda grup üyelerine yardımcı olan kişidir (Canoğulları Ayazseven, 2019). Grup lideri ayrıca grup içinde güven, destek ve motivasyon oluşturmaktan da sorumludur (Çolakkadıoğlu, 2010).

2.1.26. Bilişsel davranışçı yaklaşım

Gözlem ve deneye dayalı bilimsel yöntem, 20. yüzyılın başında davranışçı teori ile psikolojiye girmiştir. Modern davranışçılığın başlangıcı aslında 19. yüzyılın sonlarına, hatta ikinci büyük savaştan sonraya kadar uzanır. Bilişsel modelin ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli faktör deneysel ve klinik çalışmalarda davranışçı kuramla örtüşmeyen ve davranışçılıkla açıklanamayan bazı bulguların ortaya çıkmasıdır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Aaron Beck, 1960'ların başında "bilişsel terapi" adını verdiği bir psikoterapi biçimi geliştirdi. "Bilişsel terapi" alanındaki uzmanların çoğu tarafından bilişsel davranışçı terapi olarak adlandırılan yaklaşım, zaman içinde davranışçı yaklaşımdan etkilenmiştir (Beck, 1964).

Bilişsel kuramında temel ilkelerinden ilki, bilişsel sistemin çevresel uyarılar ve sonuçlar arasında aracı olduğudur. Teorinin bir başka ilkesi de, hayvanlarınkinden farklı olarak insan öğrenmesinin büyük ölçüde sosyal öğrenmeye bağlı olmasıdır. Bu iki temel ilke, hem normal insan psikolojisini hem de patolojileri açıklamak ve tedavi etmek için sofistike bir teori olan bilişsel yaklaşımın yükselişine yol açmıştır. Bilişsel kuramda, olayların algılanma ve yorumlanma şekli, olayların kendisinden daha önemlidir. Bilişsel yaklaşım, bir bireyin deneyimlerini yorumlama biçiminin, duyguları ve eylemleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu varsayar. Bilişsel davranışçı terapi problem çözme tekniklerini, bilişsel teknikleri ve davranışsal teknikleri kullanır (Türkçapar, 2018). İnsanlara yaşam güçlükleri ve günlük yaşamda üstesinden gelinemeyen sorunlarla karşılaştıklarında yardım etmek için buraya ve şimdiye bakan, sorun odaklı davranışsal danışma kuramı temelinde geliştirilmiş bir yaklaşım biçimidir (Beck, 1995; Kendal, 2006, aktaran Kelleci vd., 2014). Bilişsel davranışçı terapistinin iki ana hedefi vardır. İlk olarak, kişi sizin hakkınızdaki duygularınızı ve olumsuz düşüncelerinizi öğrenmekle ilgilenmek. İkincisi, bu olumsuz düşüncelerin yerini olumlu düşünceler koymak. Olumsuz düşünceler, kişinin benlik saygısını düşürme etkisine sahiptir. Terapistin görevi, danışanın yıkıcı düşüncelerini tanımlamasına ve bu olumsuz/otomatik düşünceler yerine gerçekçi/sağlıklı düşünceler geliştirmesine yardımcı olmaktır (Leahy, 2010). Bu yaklaşım, insanların duygu ve düşüncelerini mantıklı bir şekilde, uygun yer ve zamanda ifade etmelerini sağlayan önemli bir yöntemler bütünüdür (Beck, 1995; Türkçapar, 2008 aktaran Kelleci vd., 2014)

Leahy ve Holland (2009) bilişsel teknikleri sekiz başlıkta açıklamışlardır. Bu başlıklar şunlardır:

1. Danışanın Katılımını Sağlamak: Danışanın katılımını sağlamak için sözleşme, bilgi broşürleri vb. araçların verilmesi. Düşünceleri gerçeklerden ayırarak düşüncelerin duyguları yarattığını göstermek için kullanılan tekniklerdir.
2. Çarpık Otomatik Düşüncelerin Tanımlanması Ve Sınıflandırılması: Çarpıtılmış otomatik düşünceleri tanımlamak ve kategorize etmek için kullanılan teknikler, otomatik düşünceleri tanımayı, bu düşüncelerin ürettiği duyguları tanımlamayı, düşüncelere olan inanç düzeyini ve kategorize edilen duygu ve düşüncelerin ciddiyetini değerlendirmeyi içerir.
3. Çarpık otomatik düşüncelere karşı çıkma: Çarpıtılmış otomatik düşüncelere karşı koymak için kullanılan tekniklerin amacı, "rasyonel bir tepki" yaratmaktır. Ayrıca doğrudan psiko-eğitim, terimlerin yeniden tanımlanması, düşüncelerinin karşıtlık ve inandırıcılığının test edilmesi ve kişinin bilgisinin sınırlarının test edilmesi, kişilik davranışlarının ayrıştırılması, başkalarının görüşlerinin test edilmesi, günlük kaydı ve pastel tekniği kullanılan tekniklerden bazılarıdır.
4. İşlevsel Olmayan Şemaları Tanımak: İşlevsiz şemaları tanımlamak için kullanılan tekniklerin amacı, çarpıtılmış otomatik düşüncelerin ve uyumsuz varsayımların altında yatan işlevsiz benlik ve başkaları perspektiflerini tanıtmaktır. Şema işlemeyi açıklamaya ve şema sorgulamasından kaçınmaya veya şemayı telafi etmeye yönelik bireysel stratejiler vurgulanır.
5. İşlevsel Olmayan Şemalara Karşı Çıkmak: Çarpıtılmış otomatik düşünceler ve uyumsuz kabul tekniklerine karşı direnç, işlevsiz şemalara meydan karşı çıkmak için kullanılır. Bu tekniklerin yanı sıra erken dönem anılarını harekete geçirerek şemaların kaynağını belirlemek, bu kaynakları rol yapma oyunları ile zorlamak, yaşam senaryolarını yaratıcı bir şekilde yeniden yazmak, imgelerle duyguları birleştirmek ve korkutucu görüntüyü minyatürleştirmek kullanılan tekniklerden bazılarıdır.
6. Uyumsuz Sayıtlıları/Ara İnançları Tanıma: Uyumsuz varsayımları tanımlamak için, kişinin yarattığı çarpık otomatik düşüncelerin altında yatan kuralların (gerekirse, koşullar, eğer-o zaman ifadeleri) içeriğini keşfetmeyi amaçlar.
7. Uyumsuz Sayıtlılara/Ara İnançlara Karşı Çıkma: Çarpıtılmış otomatik düşünceye karşı çıkma teknikleri, uyumsuz varsayımlara karşı koymak için kullanılır. Bu tekniklerin yanı sıra kişinin standartlarının değerlendirilmesi, değerler sisteminin incelenmesi, sosyal standartların uyumsuz olanların yerine incelenmesi, bunların kazanılıp kaybedilmesi gibi teknikler üzerinde durulmaktadır.

8. Problem Çözme Ve Kendini Kontrol Etme: Problem çözme ve özyönetim için, problem belirleme, problemi kabul etme, hedef inceleme ve alternatif hedefler, ertelemeye karşı harekete geçme, kendi kendini yönlendirme, potansiyel sorunları öngörme, kendini ödüllendirme ve problem çözmeyi inceleme kullanılan tekniklerden bazılarıdır.

2.1.27. Bilişsel davranışçı yaklaşımın temel varsayımları

Bilişsel yaklaşıma göre insan davranışlarını ve ilgili davranışsal tepkilerini belirleyen ana neden, bir durumun kendisinden çok; otomatik düşüncelerle ortaya çıkan o duruma dair yorumlardır (Beck, 2001). Kişi duygusal açıdan ne kadar rahatsızsa, otomatik düşünceleri de o denli ortaya çıkar (Beck, 2005). Bilişsel kuram, bireyin bilişsel yapısını klinik olarak kavramsallaştırırken ele aldığı bilişleri otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki ana başlık altında incelemektedir. Şemalar, ara inançlar (temel varsayımlar ve kurallar) ve temel inançlar olmak üzere iki gruba ayrılabilir. Bu üç biliş kümesini iç içe geçmiş üç daire olarak düşünürsek, otomatik düşünceler yüzeysel, o zaman ara inançlar ve temel inançlar ortadadır (Türkçapar, 2006). Beck (1979) herhangi bir olaya dair anlık, önceden düşünülmemiş, kendiliğinden gelen yorumları otomatik düşünce olarak tanımlamaktadır. Otomatik düşünceler oldukça doğal ve müdahalesiz gelişmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre çarpıtılan, abartılan, işlevsel olmayan otomatik düşünceler psikolojik sorunların oluşumunda önemli bir paya sahiptir. Kişilerin bir olaya karşı geliştirdikleri otomatik düşünceleri, verdiği tepkinin anlaşılmasında kolaylık sağlamaktadır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Fennel'e (1996) göre, olumsuz otomatik düşünceler sağlıklı ve işlevsel olmayan duygulara yol açar ve derin bir düşünme süreci içinde değildirler. Birden olarak ortaya çıktıklarından 'otomatik' olarak adlandırılırlar (Artıran ve Şeker, 2020). Otomatik düşünceler bizim dışımızdaki kişilerce anlamsız, mantık dışı bunlunsa da bize çok gerçek ve anlamlı görünürler. Genel olarak kısa cümlelerle ifade edilmektedir (Beck, 1995, aktaran Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Türkçapar, (2007)' a göre, Bu otomatik düşünceler refleks gibidir. Bunları ortaya çıkarmak için bir çaba harcamamıza gerek yoktur. Yönlendirilmemiş veya güdülendirilmemişlerdir. Kendiliğinden ortaya çıkarlar ve çoğunlukla fark edilmezler. Sadece otomatik düşüncemize eşlik eden duyguyla fark edilebilmektedirler.

2.1.27.1. Ara inançlar (varsayım ve kurallar):

Türkçapar'a (2007) göre otomatik düşüncelerin temelinde dile getirilmeyen ara inançlar yatmaktadır. Ara inançlar kendini varsayım ifadeleri şeklinde gösterir. Varsayımsal ifadeler genel olarak "eğerse/saolur" şeklinde olur. Örnek olarak; " Ancak çok çalıştığımda,

insanlar beni sevecektir.” gibi. Kurallar da “-meli -malı” şeklinde olabilir. Mesela; “daima çok çalışmam lazım.” gibi. Tutumlara gelince onlar genel doğrular olarak görülür. Örneğin; “Başarısızlık çok kötü bir şeydir.” gibi (Köroğlu, 2009: aktaran Kaya, 2015). Ara inançlar otomatik düşüncelerimizin temelinde yatan etmenlerdendir ve bizim nasıl hissedeceğimizin önemli belirleyicilerindendir. Kaya’ya (2015) göre ara inançların temelinde de kişinin kendisiyle ilgili temel inançları yer almaktadır.

2.1.27.2. Temel inançlar (şema):

Türkçapar’a (2007) göre bizim yaşantılarımızı, bilişsel hatalarımızı ve ön yargılarımızı organize eden şey düşüncelerimizin en dibindeki bilişsel hatalarımız temel inançlarımızdır. Bu temel olumsuz inançlar, aşırı genelleştirilir. Bir duruma veya koşula bağlı değildirler. Genellikle erken dönem çocukluk döneminde, etrafımızda bizim için önemli kişilerle girdiğimiz iletişimle gelişir. Bir yaşantıya kadar aktif halde kendilerini göstermeyebilirler (DeRubeis vd., 2009, aktaran Kaya, 2015). ‘Yani önceleri yoktu ve bir olay yaşandıktan sonra ortaya çıktı bu düşünce’ şeklindeki ifadelerimizin sebebi bu olabilmektedir. Temel inançlar şunlar gibi görülebilmektedir: ‘ben değersizim’, ‘önemsizim’, ‘yetersizim’ vb. Görüldüğü üzere bizim nasıl uygulanacağımızı otomatik düşüncelerimiz belirleyebilmektedir. Otomatik düşüncelerin temelinde ara inançlar ve onunda altında temel inançlarımız yatabilmektedir. Yani ‘değersizim’ temel inancına sahip biri, ‘ancak birileri beni çok severse değerli olurum’ şeklinde bir ara inanç geliştirmesi beklenmektedir. Bunun üzerine mesela sınıf arkadaşımız bizimle yeterince ilgilenmediğini düşündüğümüzde, otomatik düşüncemiz ortaya çıkar ve ‘sevilmiyorum çünkü değersizim’ şeklinde durumu yorumlamamıza sebep olabilmektedir.

2.1.27.3. Bilişsel çarpıtmalar/bilişsel hatalar

Beck vd.’e (1979) ve Burns’e (1980) göre bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

1. Keyfi çıkarım (Arbitrary inference): Vardığımız sonuca dair hiçbir delil yokken zihnimize tek bir sonuca varmak demektir. Bu nedenle keyfidir ve dayanağı yoktur.
2. Seçici algı (Selective abstraction): Seçici algılamada, olayın en önemli unsurlarını göz ardı etmek, içerikten uzak bir olaya odaklanmak ve seçilen detaydan yola çıkarak olayı anlamlandırmak.
3. Aşırı genellemek (Overgeneralization): Bireyin bir olaydan vardığı sonucu, olayla ilgili olan ya da olmayan başka olaylara genellemesidir.

4. Abartma ve azaltma (Magnification and minimazing): Abartma ve küçültme hatalarında olumlu olayların önemi çoğu zaman hafife alınırken, olumsuz olaylar olduğundan daha abartılı algılanır ve yaşanır.
5. Kişiselleştirme (Personalization): Bireyin kendisiyle hiçbir ilgisi olmadığında, kendisinin dışındaki şeyleri kendisiyle ilişkilendirmesidir.
6. İki-kutuplu düşünme (dichotomous thinking): Bireyin kendini değerlendirirken iki uçtan birisine oturtmasıdır
7. Etiketleme/ hatalı etiketleme (Labeling and mislabeling): Etiketleyen kişi, davranışını veya olayını etiketlemek yerine kendisini etiketliyor. Etiketleme aşırı bir genelleme biçimidir. Yanlış etiketlemede olay yanlış tanımlanır ve olaya gereğinden fazla duygusal yoğunlukla tepki verilir.
8. Duygusal nedensellik (Emotional reasoning): Bu akıl yürütme hatasını yapan kişi, olayla ilgili somut verilerden ziyade duygularına dayalı bir nedensellik kurar. Dolayısıyla bu tür hatalar kişiyi yanıltmaktadır.
9. -Malı -meli ifadeleri (Should statements): Birey kendisini -meli-malı biçimindeki ifade şekilleriyle güdülemeyi hedefler. Yapılması gerekeni yapmazsa celendırılıcağını varsayar. Bu da birey üzerinde baskı ve gerginlik oluşturur (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

2.1.28. Bilişsel davranışçı yaklaşımda kullanılan teknikler

Bilişsel davranışçı yaklaşımda danışman, danışanları aktif sokratik diyaloga girmeleri, ödev yapmaları, varsayımlar hakkında veri toplamaları, bu verileri izlemeleri ve alternatif yorumlar sunarak gerçekliğe karşı otomatik düşünceleri lehinde ve aleyhindeki kanıtları incelemeleri için eğitir. Bu terapi içinde bulunulan andaki sorunlara odaklanır (Sungur, 2007).

Bilişsel davranışçı terapide kullanılan bazı tekniklere aşağıda yer verilmiştir.

2.1.28.1. Ev ödevleri

Beck ve Tompkins'e (2007) göre ev ödevlerinin 6 tane temel amacı vardır:

1. Problemlere uygulanabilir çözümler bulma
2. Kişisel farkındalığı artırma
3. Bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan becerileri artırma
4. Seanslar sırasında öğrenilen teknikleri pekiştirme
5. Düşünceleri test etme
6. Nüksetmeyi önleme

Bütün bu ev ödevlerinin amacı, seanslarda öğrenilen becerileri seanslar arasında da uygulayarak; hem uyumsuz düşünceleri belirlemek hem de bu düşünceleri değiştirmek. Örneğin bilişsel terapilerde danışana olayları-duyguları-düşünceleri A-B-C modeli içerisinde analiz etmesi için görevler verilir. Otomatik düşünceleri veya takıntılı bir danışana Maruz bırakma (exposure) ödevi verilebilir (Sungur, 2007).

2.1.28.2. Sokratik sorgulama

Danışanın cevaplayacak bilgiye sahip olduğu sorulardan oluşur ve amacı aslında danışanın da sahip olduğu bilgiyi ortaya çıkarmaktır. Hedef, danışanın sorunu ile ilgili bilgileri ortaya çıkarmaktır ancak mevcut klinik durum nedeniyle danışanın bilgi alanı içinde yer almaz ve o bilgilere dikkat çekmeye yönelik sorulardan oluşur. Sokratik süreç yardımlaşmacıdır ve kişinin kendisi için anlamlı ve faydalı olan yeni sonuçlara ve fikirlere ulaşmasına izin verir.

Yeni oluşturulan bilgi ile önceden oluşturulan sonuç değerlendirilir veya yeni bir fikir oluşturulur (Türkçapar ve Sargın, 2012).

2.1.28.3. Otomatik düşüncelerin açığa çıkarılması

Otomatik düşünceler, belirli bir zamanda bir kişinin zihninden geçen düşünceler ve görüntülerdir. Bilişsel terapide otomatik düşüncelerin tetikleyiciler ve sürdürücüler olarak ortaya çıkarılması önemlidir. "O an aklınızdan neler geçiyordu? Ne düşünüyordun?" türünde sorular sorarak otomatik düşüncelere ulaşmaya çalışılabilir. Kişi düşüncenin hemen farkına varmayabilir. Bunları gerçekleştirmek için durumu zihninde canlandırma ve kayıt tutma gibi yöntemler kullanılabilir (Savaşır, 1996).

2.1.28.4. Otomatik düşünce kaydı

Danışanın otomatik düşüncelerinin ne olduğu ve seansta nasıl modellendiği anlatıldıktan sonra, otomatik düşünce kayıt formu verilir ve danışanın ilk fırsatta duygularının kötüleştiği hafta boyunca yaşadıklarını kayıt formuna kaydetmesi istenir. Düşünce Kayıt Formu, olayın tarihi, olayın içeriği, olaya verilen duygusal tepkiler, olayla ilgili düşünceler, inançlar, alternatif düşünceler ve duygu ve düşüncelerin tartışıldığı sonuç bölümü olmak üzere birkaç bölümden oluşmaktadır. Danışan gün içinde yaşadığı olumsuz olayları, olaya karşı duygusal tepkilerini, olayla ilgili düşüncelerini, alternatif düşüncelerini kaydeder. Ayrıca duygu ve düşünceler yüzdeler şeklinde sayısal değerlerle sağlanır (Türkçapar, 2012).

2.1.28.4. Otomatik düşünceleri doğrulama ve gerçekliği test etme

Sokratik sorular, bilişsel hataları belirleme, testleri inceleme, bu hataları alternatif cevaplarla değiştirme, rasyonel cevaplar, imgeleme teknikleri, rasyonel cevaplar, rasyonel cevapların günlük kayıtları kullanılır. Bu teknikler danışanın otomatik düşüncelerini görmesini, kabul etmesini, değiştirmesini ve akılcı tepkiler geliştirmesini kolaylaştırır (Özakkaş, 2004).

2.1.28.5. Davranış provası

En yaygın kullanım, danışanın hayatta uygulanabilecek beceri veya teknikleri uygulamasıdır. Davranış örnekleri oturum sırasında kaydedilir ve performansın değerlendirilmesi için nesnel bir bilgi kaynağı sağlamaktadır (Corsini ve Wedding, 2012).

2.1.28.6. Duygu tanıma

Bu teknik uygulanırken duyguları ifade eden kartlar kullanılabilir ve duygularla tahmin oyunları oynayabilirsiniz. Duyusal bir termometre kullanmak bazen zor olabilir. Bu nedenle hangi görsellerin daha yoğun kullanıldığı seçenekler değerlendirilmelidir (Özcan ve Çelik 2017).

2.1.28.7. Maruz bırakma (exposure)

Maruz bırakma teknikleri, korkulan durum veya uyaranla sistematik ve kontrollü yüzleşmedir. (Albano ve Kendall, 2002). Maruz bırakma tekniği ile danışan, beceri eğitimi bölümünde öğrendiği becerileri korkulu durumlarda kullanmayı öğrenmektedir (Kendall ve ark, 1997). Yüzleşmenin amacı, düşünce ve inançları kendi içinde çelişkili hale getirmektir. Bu teknik ile çocuk, korktuğu durum veya nesne ile giderek daha fazla yüzleşir ve daha fazla kaçınma davranışının önüne geçilir. Kaçınma, korkunun yoğunlaşmasına ve devam etmesine neden olmaktadır (Özcan ve Çelik 2017).

2.1.28.8. Gevşeme tekniği

Korku, stres ve öfke nedeniyle vücudunda gerginlik hisseden danışanlar için faydalı olabilecek bir tekniktir. Terapide danışana gevşeme teknikleri öğretilir. Derin nefes alma, kademeli vücut gevşemesi ve hayali gevşeme gibi varyasyonları vardır. Küçük çocukların hayal gücünü kullanarak "robot" haline gelebilir ve ardından "bez bebek" haline getirilebilir (Sorias, 2008). Kademeli kas gevşetme eğitimi ile tüm kaslar yerine iki veya üç kas grubunu kısaca çalıştırmak yeterlidir. Nefes eğitimi kas gevşetme ile birleştirilebilir (Özcan ve Çelik 2017).

2.2. İlgili Yayın ve Araştırmalar

2.2.1. Türkiye’de yapılan ilgili araştırmalar

Yılmaz (2006) ilköğretim altıncı ve yedinci sınıf öğrencilerinde yaptığı araştırmada, bilgisayar bağımlılığındaki eğilimleri bazı demografik değişkenlerle ilişkili olarak inceledi. Araştırma sonucunda, bilgisayar kullanım süresi yükseldikçe bilgisayar bağımlılığı eğiliminin de anlamlı olarak arttığı gözlemlenmiştir. Ek olarak, aile bireyleri ile birlikte bilgisayar kullanan öğrencilerin bilgisayar bağımlılığı eğilimlerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Özmutaf, vd.’nin (2008) yaptığı araştırma problemlili internet kullanımının fiziksel etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini 254 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda katılımcıların %39,8’inin fiziksel yan etki, %47,7’sinin ise fiziksel ağrı yaşadığı tespit edilmiştir.

Gürcan’ın (2010) yaptığı çalışmaya ortaöğretim öğrencisi olan 710 kişi katılmıştır. Bu çalışmada olumsuz sonuçlar, aşırı kullanımları, cinsiyet ve sosyal yarar ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda kız öğrencilerin problemlili internet kullanımı seviyelerinin anlamlı şekilde erkek öğrencilerden düşük olduğu görülmüştür.

Odacı ve Kalkan’ın (2010) yaptığı çalışma problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, yalnızlık, internet kullanım süresi, sanal ilişki kurma eğilimleri ve duygusal tatmin arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 493 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda sanal ilişki kurma eğilimi yüksek olanların, günlük internet kullanım süresi yüksek olanların, erkeklerin, yalnızlık ve duygusal tatmin beklentisi yüksek olanların problemlili internet kullanım seviyelerinin çok daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Durak Batıgün ve Kılıç’ın (2010) yaptığı araştırma problemlili internet kullanımıyla cinsiyet, sosyal yarar, psikolojik etkenler, kişilik özellikleri ve sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre erkeklerin interneti problemlili kullanma düzeylerinin daha yüksek olduğu, aynı şekilde sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların interneti problemlili kullanma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çuhadar’ın 2012 yılında yaptığı çalışmaya 1235 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin problemlili internet kullanımı seviyelerinin daha yüksek olduğu,

problemlerle internet kullanımı ile kaygı arasında ve sosyal etkileşim ile internet kullanım süresi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Peker'in (2013) yaptığı çalışmaya 24 lise öğrencisi katılmıştır. Bu çalışma insani değerler odaklı psiko-eğitim programının deney grubunda yer alan 12 öğrencinin problemlerle internet kullanım davranışlarını ne ölçüde etkileyeceğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, kullanılan psiko-eğitim programının deney grubu öğrencilerinin siber zorbalık ve problemlerle internet kullanım davranışları üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Gümüş vd.'nin (2015) yaptığı çalışma üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimleri, bazı demografik değişkenler ve problemlerle internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 375 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre şiddet eğiliminin, cinsiyetin, sosyal ve eğlence amaçlı internet kullanımının ve internet kullanım süresinin, problemlerle internet kullanımını yordayan değişkenler olduğu görülmüştür.

Kaya vd.'nin (2016) yaptığı çalışmaya 538 fen lisesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma bu öğrencilerin problemlerle internet kullanımları ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmanın sonucunda ise öğrencilerin problemlerle internet kullanım düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, yatılı öğrencilerin somatizasyon ve olumsuz benlik saygısı puanlarının gündüz öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve gündüz öğrencilerinin problemlerle internet kullanım düzeylerinin yatılı olan öğrencilerden daha fazla olduğu görülmüştür.

Erdem'in (2017) Rehberlik ve Psikolojik Danışma 2. Sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma kontrollü internet kullanımı psiko-eğitim programının öğrencilerin problemlerle internet kullanımına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre KİKUPP örtük gelişim modelinin problemlerle internet kullanım düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip bir psikoeğitim programı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaval'ın 2018 yılında yaptığı çalışmaya 2197 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışma bilişsel davranışçı yaklaşıma göre internet bağımlılığının yapısal eşitlik modeline göre incelenmesini ve internet bağımlılığını yordayan değişkenleri belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre katılımcıların %10.2'si internet bağımlısı çıkmıştır. İnternete erişim araçları ve internet aktiviteleri ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark

olmasına rağmen yaş ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapısal eşitlik modelinde psikopatoloji, durumsal tetikleyiciler ve internet kullanım süresi internet bağımlılığını doğrudan yordadığı bulunurken işlevsiz bilişlerin kısmen aracılık ettiği görülmüştür.

Traş'ın (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma yalnızlık düzeyleri ve internet bağımlılığı ile internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yalnızlık değişkeni internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordarken; internet bağımlılığı ve yalnızlık değişkenleri de internet oyun bağımlılığını anlamlı şekilde yordamaktadır.

Traş ve Öztemel'in (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu(FOMO), Facebook kullanma yoğunluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ve FOMO ile Facebook yoğunluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ek olarak, Facebook yoğunluğu akıllı telefon kullanma bağımlılığı ve FOMO'yu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Traş vd.'nin (2019) lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma Facebook yoğunluğunun sosyal görünüş kaygısı, aidiyet ve problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya göre, Facebook yoğunluk ölçeği puanları ile problemlili internet kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; genel aidiyet ölçeği değerleri arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur. Ek olarak, Facebook yoğunluğunu en çok yordayan değişken problemlili internet kullanımı olmuştur.

Parladıcı'nın (2020) ergenler üzerinde yaptığı çalışma ahlaki uzaklaşma ve problemlili internet kullanımı ilişkisini farklı değişkenler üzerinden incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucuna göre problemlili internet kullanımının saldırganlıkla ilişkili olduğu ve ahlaki mesafe koymanın bu iki değişkenin ilişkisine aracılık ettiği görülmüştür.

Hamarta vd.'nin (2021) yaptığı bir derleme çalışmasında Türkiye'de 2020 yılında yapılmış olan problemlili internet kullanımını önlemek için yapılan psiko-eğitim programları ve bu psiko-eğitimlerin etkililiği incelenmiştir. Çalışmada 13 makale ve tez incelenmiştir. Çalışmada elde edilen verilere göre farklı kuramsal çerçevelerle geliştirilen ve uygulanan psiko-

eğitim programlarının problemleri internet kullanımının önlenmesinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Kolan ve Dinçer'in (2021) a lise öğrencileriyle yaptığı çalışma öğrenme sorumlulukları ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonucuna göre öğrenme sorumlulukları ile öğrencilerin problemleri internet kullanımı arasında orta düzey ters yönde bir ilişki olduğu görölmüştür.

Zafer'in (2021) 498 üniversite öğrencisi, 351 kadın ve 147 erkek üzerinde yaptığı çalışmada, can sıkıntısı, internet bağımlılığı ve mindfulness arasındaki bağlantıları incelemiştir. Araştırmaya göre mindfulness ile internet bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak, can sıkıntısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve can sıkıntısının internet bağımlılığının %9'unu açıkladığı bulunmuştur.

Yaman vd.'nin 2022 yılında yaptığı çalışmaya 494 hemşirelik bölümü öğrencisi katılmıştır. Çalışma bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile öz şefkatleri arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görölmüştür.

Yıkılmaz ve Hamamcı'nın (2011) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma akılcı duygusal eğitim programının öğrencilerin problem çözüme becerilerine ve akılcı olmayan inançlara etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda yapılan eğitimin, problem çözüme becerilerine ve öğrencilerin akılcı olmayan inançlarını azaltmaya etkisi olduğu görölmüştür.

Sarıtaş ve Gençöz 'ün (2012) yaptığı çalışma annelerin duygu düzenleme güçlüğü ve ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ile annelerin çocuk yetiştirme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak annelerini daha izin verici olarak algılayan ergenlerin, annelerini daha baskıcı ve otoriter olarak algılan ergenlere göre daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı bulunmuştur.

Çelik ve Kocabıyık'ın (2014) genç yetişkinlerle yaptığı çalışma saldırganlık ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçları diğerlerini suçlayıcı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının erkeklerin fiziksel saldırganlıklarını

artırdığı bulunmuştur. Ek olarak, olumlu yeniden değerlendirme ve plana yeniden odaklanma yöntemlerinin kullanımının artmasının fiziksel saldırganlığı azalttığı görülmüştür.

Altunbaş'ın üniversite öğrencileri üzerinde 2014 yılında yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçilikle baş etmeye yönelik psiko-eğitimin öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürmeye ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uygulamalarına etkisini incelenmeyi amaçlanmıştır. Araştırma sonucu, mükemmeliyetçilikle baş etme programının öğrencilerin uyumsuz ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme yöntemleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Karataş'ın (2016) yaptığı çalışmaya 15-18 yaş arası ergenler katılım sağlamıştır. Çalışma ergenlerde duygularını ifade etme, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre programa katılan öğrencilerin duygu ifade eğilimleri düzeyinde pozitif ve yakınlık alt boyutunun, mutluluk düzeyinde pozitif duygu alt boyutunun arttığı görülmüştür. Ek olarak öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğünde dürtü alt boyutunun ve psikiyatrik belirti olarak düşmanlık alt boyutunun azaldığı görülmüştür. Fırat'ın (2018) yaptığı çalışma riskli bir toplulukta ve Türkiye'de yaşanan çocukların duygu düzenleme, problem davranışları, dirençlilik ve sosyal yetkinliklerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya göre, travma yaşayan ve diğerlerinden daha fazla etkilenen çocuklarda davranışsal ve duygusal belirtiler, hiperaktivite ani duygusal değişimler ve saldırganlığın daha sık görüldüğü bulunmuştur. Buna karşılık, dirençli çocukların bu durumları daha az yaşadıkları gözlemlenmiştir. Ek olarak, duygu düzenleme, sosyal yetkinlik ve olumlu sosyal davranış yetkinliği değişkenleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yöndem ve Bahtiyar'ın (2016) yaptığı çalışmada ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile stresle baş çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 135 erkek öğrenci ve 193 kız öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, psikolojik dayanıklılık ölçeği, kişisel-demografik bilgi formu, baş etme yolları ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları ile stresle başa çıkma biçimleri arasında bazı pozitif ve güçlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir, örneğin: B. Planlı problem çözme ve sosyal destek arama gibi. Cinsiyetle başa çıkma olarak değerlendirildiğinde, kızların sorunları öngörülebilir bir şekilde çözebildikleri ve sosyal desteği daha fazla kullandıkları, erkeklerin ise sorumluluk duygusu ve kişisel sorumluluk kullanma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Aytaç'ın (2004) yaptığı araştırma ergenlerin stresle başa çıkma stilleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmadır.

Çalışmaya 333 tane 8. sınıf öğrencisi katılmıştır. Kızların erkeklerden daha fazla özgüven, iyimserlik ve sosyal destek yaklaşımlarını kullandıklarını göstermiştir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşım davranışları arasında anlamlı bir cinsiyet farkı olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda yapılan başka bir çalışmaya 558'i kadın 279'u erkek 871 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Bu araştırma ergenlerde problemlerle internet kullanımı ve çocukluk çağı ruhsal travma yaşantıları arasındaki bağlantıda; duygu düzenleme güçlüğü, online sosyal etkileşim tercihi, internette duygusal rahatlama ve stresin rolünün incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma sonucuna göre bütün değişkenlerin pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Çocukluk çağı travmaları stres düzeyini ve duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordamaktadır. Ek olarak, duygu düzenleme güçlüğü internette duygusal olarak rahatlamayı ve online sosyal etkileşim tercihini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aynı zamanda duygusal düzenleme güçlükleri, internette duygusal rahatlama ve çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih etme yoluyla travmatik yaşantılar ile problemlerle internet kullanımı arasındaki bağlantıda aracılık rolü oynamaktadır. Bu çalışmanın sonuçları travmatik yaşantıları olan ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü, stres ve duygusal rahatlama amaçlı internet kullanımının problemlerle internet kullanımında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Unur Gürer, 2021).

Suna'nın (2018) ergenler üzerine yaptığı çalışma cinsiyet ve duygu düzenlemelerine göre mizah tarzlarındaki farklılığı incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda katılımcı mizah puanlarının duygu düzenleme puanlarına göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Kız öğrencilerin katılımcı mizah puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca saldırgan mizah puanlarında, cinsiyet ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Haşimoğlu ve Aslandoğan'ın (2018) lise öğrencileriyle yaptığı çalışma öğrencilerin tercih ettiği bilişsel duygu düzenleme yöntemleri ile ergenlik sorunları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ergenlik sorunları arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Kavas'ın 2013 yılında yaptığı bir çalışmada stresle başa çıkmayla dini tutumlarının ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 2011 yılında Denizli'de yaşayan 15 yaş üzeri 869 birey oluşturmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, dini tutumlar ölçeği ve stres yönetimi tutumları ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda dini tutumların stres yönetimi üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmüştür.

Göksel ve Tomruk'un (2016) yaptığı araştırmanın amacı, akademik stresin kaynaklarını incelemek, ortaya koymak ve akademisyenlerin kariyerlerinin farklı aşamalarında yaşadıkları stresi açıklamaktır. Çalışmaya 120 akademisyen katılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların orta ve yüksek düzeyde strese sahip oldukları görülmüş ve 36-45 yaş arası kişilerin, kadınların, evlilerin, teknik departmanlarda çalışanların ve 1.5 yıl deneyimi olanların stresten daha fazla etkilendiği görülmüştür. Stresli bir durumda işbirliği yapma ve işten kaçınma davranışlarının en belirgin olduğu gözlemlenmiş, stresi paylaşma ve unutma en sık kullanılan stres yönetimi yöntemleri olarak belirlenmiştir.

Düğenci'nin (2018) yaptığı çalışmada; spor ve beden eğitimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ile stresle başa çıkma yöntemleri incelenmiştir. Stresle başa çıkma ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamda bir bağlantı olduğu görülmüş ve stresle başa çıkma arttıkça yaşam doyumunun da arttığı saptanmıştır.

Coşkun'un (2019) araştırmasında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. İncelenen değişkenler arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Duygu odaklı başa çıkma tutumlarının belirsiz durumlara tahammülsüzlükten, sorun odaklı başa çıkma tutumlarının ise duygusal zekâdan olumlu yönde etkilendiği görülmüştür.

Hamarta'nın (2015) yaptığı çalışmada, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın sosyal kaygı alt boyutları olan sosyal kaçınma, değersizlik ve eleştirilme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, boyun eğici davranış, çaresiz davranış ve sosyal destek aramanın, sosyal kaçınma, değersizlik ve eleştiri ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışma, 16 ila 22 yaşları arasındaki 508 lise ve üniversite öğrencisini içermektedir. Bu çalışma, belirli stres yönetimi türlerinin sosyal kaygıyı ne ölçüde etkilediğini göstermeyi amaçlamıştır ve değersizlik, eleştiri ve sosyal kaçınmayı yordamada etkili olduğunu gözlemlenmiştir.

Traş ve Yakıcı'nın (2023) yaptığı çalışmanın amacı, insanların internetten kompulsif satın alma davranışları ile anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişkiyi incelemektir. Kompulsif çevrimiçi alışveriş davranışının cinsiyete ve algılanan gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemişler. Çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış. Çalışmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri 93 erkek ve 292 kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama kısmında Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği Kısa Formu, Kişisel Bilgi Formu ve

Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. Bireylerin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı puanları ile anksiyete, depresyon ve stres alt boyut puanları arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak İnsanlarda artan depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri, kompulsif çevrimiçi alışveriş davranışlarını körüklemektedir.

Bulut Bozkurt'un (2005) yaptığı çalışma öğretmenlerde stres yaratan yaşam olaylarıyla stres ile baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 123 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda başa çıkma tarzları, çalışma saatleri ve iş verimliliği arasında anlamlı bir fark olduğu ve kendine güvenli yaklaşımın stresle başa çıkma yollarının başında geldiği gösterilmiştir. Ek olarak, stres düzeyi düşük olan öğretmenlerde stresli yaşam olayları ile stresle başa çıkma alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, stresli yaşam olayları ve sosyal desteğe başvurma ve yüksek stres düzeyine sahip öğretmenler arasında anlamlı bir negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Deniz ve Yılmaz'ın (2006) yaptığı çalışma, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve duygusal zeka yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 428 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları öğrencilerin duygusal zekası, kişisel becerileri, uyumluluk boyutu, kişilerarası becerileri, stresle başa çıkma ve genel ruh hali ile stresle başa çıkma alt boyutlarından olan problem odaklı başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ek olarak kişisel beceriler alt boyutu ile sorunlardan kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken, sosyal beceriler ile genel ruh hali alt boyutları ve sosyal destek arama alt boyutu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Güler ve Çınar'ın (2010) yaptığı çalışma hemşirelik bölümündeki öğrencilerin algıladıkları stres kaynaklarını ve başvurdukları baş etme tarzlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya 400 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından en çok iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları bulunmuştur. Ek olarak, eğitim stresi yaşamayan öğrenciler, eğitim stresi yaşayan öğrencilere göre daha yüksek iyimser yaklaşım puanlarına sahip olduğu ve eğitim stresi yaşan öğrencilerin eğitim stresi yaşamayan öğrencilere göre daha yüksek kendine güvensiz yaklaşım puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.

Terzi ve Çankaya'nın 2012 yılında yaptıkları çalışmada bağlanma tarzlarının stresle başa çıkma tutumlarını ve öznel iyi olmayı ne derecede yordadığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Bu araştırmaya 341 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, güvenli bağlanma stili stresle baş etme tarzlarından aktif planlamanın, dine yönelmenin, sosyal destek aramanın, kabul ve bilişsel yeniden yapılanmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ek olarak, kaygılı bağlanma stilinin kaçma/geri çekilme başa çıkma stilini ve kayıtsız bağlanma stilinin aktif planlama başa çıkma tutumunu yordadığı bulunmuştur.

Düşmez ve Yaycı'nın (2016) yaptığı araştırma PDR öğrencilerinin stresle baş etme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada bazı stresle baş etme tarzları ile bazı kişilik özelliklerinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin kişilik özelliklerinin baş etme stratejilerini belirlemede önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Dine sığınma, aktif planlama, kabullenme, dış yardım arama, bilişsel yeniden yapılandırma davranışlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmazken, stresle baş etme alt boyutlarından kaçma soyutlamada ise anlamlı fark bulunmuştur. Kızlar erkeklere göre kaçma soyutlama davranışını daha az kullanmaktadır.

Tekin vd.'nin (2019) yaptığı çalışma farklı mesleklerden kişilerin algılanan stres seviyesi ve stresle baş etme tarzları arasında farklılık olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın örneklemini, öğrenci, öğretmen, sağlık personeli, akademisyen, asker/polis, madenci, bankacı ve muhasebeci olmak üzere sekiz farklı meslekten 287 çalışan oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçları iş yerindeki stres düzeyi ve stres yönetimi tarzlarını farklı olduğunu göstermiştir. Ek olarak, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım ile algılanan stres arasında negatif ve anlamlı bir ilişki, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile algılanan stres arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Uzun ve Erhan 'ın (2018) yaptığı çalışmaya 695 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma GPİKO ölçeği ile öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucuna göre olumsuz duygu düzenleme ile internette sosyal etkileşim arasında anlamlı şekilde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Evren vd.'nin 2019 yılında yaptığı araştırmaya 920 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma problemleri internet kullanımıyla erken çocukluk travmaları arasındaki bağlantıda duygu düzenleme gücü ve disosiyatif yaşantıların aracılığını incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma sonucunda fiziksel ihmal ve duygusal istismar yaşantı puanlarının yüksek olduğu bireylerin daha yüksek problemleri internet kullanımına sahip oldukları görülmüştür. Aynı zaman

da bu bireylerin duygu düzenlemede güçlükler yaşadığı da bulunmuştur. Ek olarak, duygu düzenleme güçlüğüne bu ilişkide kısmen aracılık yaptığı görülmüştür.

Şenormancı vd.'nin 2014 yılında yaptığı çalışma internet bağımlılığı olan kişilerin kontrol grubuyla karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre internet bağımlısı grupta duygularla odaklı başa çıkma tutumları ve probleme odaklı başa çıkma tutumlarının düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışmada uyumsuz başa çıkma tutumları (zihinsel boş verme, alkol kullanımı, inkar, davranışsal geri çekilme) internet bağımlısı bireylerde anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Traş vd.'nin 2021 yılında yaptığı çalışmaya 318 lisans ve lisansüstü öğrenci katılmıştır. Çalışma sosyal görünüş kaygısı, internet bağımlılığı ve stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başa çıkma stratejilerinden özgüvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunurken, boyun eğici yaklaşım ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ataman Temizel ve Dağ'ın (2014) yaptığı bir çalışmada stresli yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel başa çıkma biçimleri ile depresyon ve anksiyete belirtileri düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 418 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuç olarak bilişsel başa çıkma yollarından 'kendine güvenli yaklaşım' 'çaresiz yaklaşım' ve 'iyimser yaklaşımın' kaygı seviyesini ve depresif belirtileri açıkladığı görülmüştür. Aktif bilişsel başa çıkma yollarının işe yaradığı ve daha düşük derecede belirti düzeyiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel başa çıkma teknikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirti ve kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel başa çıkma teknikleri ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirti ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Alpay vd.'nin (2017) yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin, çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresif belirtiler ve TSSB belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Mersin, Adana ve Diyarbakır'da ikamet eden, 18-60 yaş arası 300 kadın katılmıştır. Analiz sonucunda duygu düzenleme bozukluklarının çocukluk çağındaki psikolojik travma ile depresyon belirtileri ve travma sonrası stres belirtileri arasında kısmi aracılık yaptığı görülmüştür. Sonuçlar göz önüne alındığında, duygu düzenlemenin çocukluk çağı psikolojik travmasıyla ilişkili depresyon ve

travma sonrası stres belirtilerinde önemli bir faktör olduğu ve tedavi protokollerinde yer alması gerektiği düşünülmektedir.

Demirtaş'ın (2018) yaptığı çalışmanın amacı, pedagojik formasyon alan öğrencilerde cinsiyet, duygu düzenleme stratejileri, benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkileri araştırmak ve tüm değişkenlerin mutluluğun yordayıcısı olup olmadığını incelemektir. Araştırmaya 155 kadın ve 107 erkek olmak üzere 262 öğrenci katılmıştır. Sonuca göre bilişsel yeniden değerlendirme ile mutluluk ve benlik saygısı arasında pozitif doğrultuda bir ilişki olduğu bulunmuştur. Mutluluk ile benlik saygısı arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Cinsiyet ile duyguları bastırma, benlik saygısı ve öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki görülürken cinsiyet ile bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Leblebicioğlu'nun (2018) yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri, algılanan stres ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 322 kadın 105 erkek olmak üzere toplam 427 kişi katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Vücut kitle indeksi normalin üzerinde olan katılımcıların, diğerlerine göre daha yüksek düzeyde depresif semptomlara, duygusal yeme kalıplarına ve düzensiz yeme alışkanlıklarına sahip oldukları görülmüştür. Vücut kitle indeksine göre duyguların, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve algılanan stresin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İşlevsiz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri, özellikle kendini suçlama, tüm düzensiz yeme davranışları ve duygusal yeme ile pozitif olarak ilişkilidir.

Özışık'ın (2019) yaptığı çalışmada gemi bakım ve onarım işlerinde çalışanlar için stres ve stresin oluşturduğu etkiler ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada iş talepleri-kaynakları modeli ve duygu düzenleme stratejileri esas olarak alınmıştır. İş kazası ve iş kazasına ramak kala olay temaları ile stres arasındaki bağlantı incelenmiştir. Çalışanlara anket yöntemi kullanılmış olup verdikleri cevaplar çeşitli şekillerde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişilerin, bastırma duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişilere göre daha az stres yaşadıkları bulunmuştur. İş kazası ile ramak kala kaza durumları ve algılanan stres arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bireyin stres seviyesi yükseldiğinde kaza yaşama oranı da yükselmektedir. Varlı (2022) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve başa çıkma tarzlarının bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya Uşak Üniversitesinde öğrenim gören 548 kadın ve 242 erkek olmak üzere

toplamda 790 öğrenci katılmıştır. Bulgular duygu düzenlemenin ve stresle başa çıkma tarzlarının bilinçli farkındalığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek yaklaşımının kendi başına bilinçli farkındalığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır

2.2.2. Yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar

Nalwa ve Anand'ın (2003) yaptığı çalışmaya 16-18 yaş arası bireyler katılım sağlamıştır. Çalışma kişilerin aşırı kullanım, günlük işleri aksatma, fiziksel olumsuz etki ve internet kullanım süresi ile problemlili internet kullanım davranışı ve problemlili internet kullanım davranışı gösterip göstermeme durumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda problemlili internet kullanımı ile günlük işleri aksatma, internet kullanım süresi, aşırı kullanım ve fiziksel olumsuz etki arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Whang vd.'nin (2003) yaptığı çalışmaya 13.588 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma sosyal davranış bozukluğu, depresyon, yalnızlık ve stres ile problemlili internet kullanım davranışı gösterip göstermeme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda bireylerin %18.4'ünde problemlili internet kullanım davranışı eğilimine yakın olduğu, %3.5'inde ise problemlili internet kullanım davranışı gösterme eğilimi olduğu bulunmuştur. Ek olarak stres, depresyon, yalnızlık ve sosyal davranış bozukluğu ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Morahan-Martin ve Schumacher'in 2003 yılında yaptığı çalışmaya yalnız olmayan ve yalnız olan 277 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma kişilerin sosyal etkileşimleri ile internet kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda ise yalnız olmayan kişilerde sosyal etkileşim içeren uygulamaları kullanma oranı ve internet kullanım sürelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Chak ve Leung'un (2004) yaptığı araştırmaya 12-26 yaş aralığında 722 kişi katılım göstermiştir. Araştırma internet kullanım tecrübeleri ve problemlili internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre problemlili internet kullanımı ile internet etkinlikleri kullanma sıklığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yen vd.'nin (2007) yaptığı araştırmaya lise öğrencisi olan 2114 birey katılım sağlamıştır. Araştırma çeşitli psikometrik değişkenler ile bu öğrencilerin problemlili internet

kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın sonucunda ise problemleri internet kullanımının cinsiyete göre kadınlarda daha düşük olduğu, depresyon, düşmanlık dürtüleri ve sosyal korku ile problemleri internet kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Frangos vd.'nin (2011) yaptığı çalışmaya 2358 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Bu çalışma risk faktörleri ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişki incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda diğer madde bağımlılıkları ile problemleri internet kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Schimmenti vd.'nin (2014) yaptığı çalışmaya 18-19 yaşlarında 310 lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Bu çalışma problemleri internet kullanım seviyeleri ile çocuk istismar deneyimleri ve bağlanma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda problemleri internet kullanıcısı olma seviyeleri ile geçmişte istismar yaşama ve erkek olma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak problemleri internet kullanımı ile güvensiz bağlanma arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Gámez-Guadix 'in (2014) yaptığı 1 yıl süren çalışmaya 699 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma BDT temelli müdahale programının, problemleri internet kullanımı ve depresif semptomlar üzerinde etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda ise depresif semptomların zamanla artışının, problemleri internet kullanımı düzeyini de artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gámez-Guadix vd.'nin (2015) yaptığı 6 ay süren çalışmaya 801 ergen katılım sağlamıştır. Çalışma alkol kullanımı ve problemleri internet kullanımda bilişsel davranışçı yaklaşımın etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre, ilk test ölçümündeki düşük öz düzenleme, ruh hali düzenlemesi, sonraki ölçümdeki yüksek seviyede çevrimiçi etkileşim ve internetin kötü sonuçlarının yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ek olarak cinsiyet, alkol kullanımı ve problemleri internet kullanımında etkili bir değişken değildir.

Wang vd.'nin (2015) yaptığı çalışmaya 920 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Çalışma kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya göre düşük sorumluluk düzeyi ve yüksek nevrozizm düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Daha az deneyimlere açık olma ve düşük sorumluluk düzeyi ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yüksek

nevrotiklik düzeyi ve dışadönüklülük ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Weinstein vd.'nin 2015 yılında yaptığı çalışmaya 120 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma genç yetişkinlerin sosyal kaygı düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Tan vd.'nin (2016) yaptığı çalışmaya 1772 ergen katılım sağlamıştır. Çalışma depresyon, uyku bozukluğu ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ve depresyon ve problemlili internet kullanımının uyku bozukluğu üzerinde etkisi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucuna göre depresyon ve problemlili internet kullanımının uyku bozukluğu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ek olarak problemlili internet kullanımı uyku bozukluğu ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ciarrochi vd.'nin 2016 yılında yaptığı 4 yıllık çalışmaya 2068 ergen katılım sağlamıştır. Çalışmada takıntılı internet kullanımı ile akıl sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre akıl sağlığı, takıntılı internet kullanımının yordayıcısı olarak görülmezken, takıntılı internet kullanımı akıl sağlığı gelişimi için bir yordayıcı olarak görülmektedir. Ek olarak, erkekler kızlara göre daha düşük düzeyde takıntılı internet kullanımı ve olumsuz akıl sağlığına sahiptirler.

Sela vd.'nin (2019) yaptığı çalışmaya 12-16 yaş arası 85 ergen ve bu ergenlerin aileleri katılmıştır. Bu çalışma olumsuz bir ev ortamının insanların depresyon düzeylerini artırdığını ve bunun problemlili internet kullanımı ve FOMO ile ilişkili olabileceğini üzerine yapılan bir çalışmadır. Çalışma sonuçlarına göre, düşük kendini ifade ortamı ve yüksek aile içi çatışmanın depresyon düzeylerini artırdığı, bir şeyleri kaçırma korkusuyla internette geçirilen süreyi ve problemlili internet kullanımını artırdığı sonucuna varılmıştır. Bu nedenle olumlu bir ev ortamı oluşturmanın ergenlerin FOMO ve depresyon semptomları puanlarını azaltacağı, bunun karşılığında problemlili internet kullanımını ve internette geçirilen süreyi azaltacağı söylenmiştir.

Zhang vd.'nin (2019) Çinli üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma internette oyun oynama bozukluğu ile hayattaki amaçları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, hayatın anlamının ve amacının internet oyun oynama bozukluğu üzerinde etkili ve önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmüştür.

Guo vd.'nin 2021 yılında yaptığı çalışmaya 1277 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışma yaşam kalitesi ile internet bağımlılığı ilişkisinde sosyal desteğin aracılık etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonucunda internet bağımlılığı yaygınlığının %11.51 olduğu bulunmuştur. Yaşam kalitesi ve alt boyutları olan sosyal, zihinsel, kültürel ve fiziksel yaşam kalitesi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Aileden, arkadaşlardan ve önemli kişilerden alınan sosyal desteğin de yaşam kalitesi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Stanković ve Nešić'in (2022) yaptığı çalışmaya 161 tıp fakültesi öğrencisi katılmıştır. Çalışma depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinde stres, uyku kalitesi ve anksiyetenin aracılığını incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonucuna göre internet bağımlılığı depresyonu yordamaktadır. Depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinde stres ve anksiyete kısmen aracılık etmektedir. Ek olarak, internet bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisine anksiyete aracılık etmektedir.

McRae vd.'nin (2008) yaptığı çalışmaya 12'si erkek 13'ü kadın toplam 25 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma duygu düzenleme alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde cinsiyetin etkisini göstermeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda kadınların negatif duyguları erkeklere oranla daha düşük verimle kontrol edebildikleri sonucunu erkeklerde görülen aşağı yönlü amigdala aktivasyonuna bağlamışlardır. Olumsuz deneyimler sırasında birbirine yakın değişimler görülmüş olsa da kadınların yeniden değerlendirmelerde erkeklerden daha çok çabaladıkları görülmüştür.

Schreiber vd.'nin (2012) yaptığı araştırmaya 194 genç yetişkin katılım sağlamıştır. Araştırma dürtüsellik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma grupları duygusal olarak düzensiz 3 gruba ayrılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek duygu düzensizliği grubunda olan katılımcıların zarardan kaçma, bilişsel akıl yürütme ve dürtüsellik olmak üzere iki bildirim ölçüsünde daha yüksek puanları olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak, dürtüsellik ile duygu düzensizliği arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Rukmini vd.'nin (2014) yaptığı çalışmaya 18-50 yaş arası bireyler katılım sağlamıştır. Çalışma toplumsal kaygı hastalarında, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, negatif duygulanım seviyesini ve mükemmeliyetçilik düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonucunda toplumsal kaygı bozukluğu olan hastalarda ruminasyon, düşük seviyede olumlu yeniden değerlendirme ve mükemmeliyetçilik olduğu gözlemlenmiştir. Toplumsal

kaygı ve depresyon ile ruminasyon arasında pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ek olarak, ruminasyon ile olumlu yeniden değerlendirme, anksiyete ve depresyon ile arasında negatif korelasyon olduğu görülmüştür.

Fergus ve Bardeen'in (2014) yaptığı araştırmaya 372 yetişkin katılım sağlamıştır. Çalışma OKB ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmanın sonucunda duygu düzenlemenin, dürtü kontrol güçlükleri, hedefe yönelik eylemlerde bulunmada güçlük, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, duygu düzenleme yöntemlerine sınırlı erişim, duyguların farkına varamama, duyguların açık olmaması gibi alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Badanfiroz vd.'nin 2017 yılında yaptığı araştırmaya 168'i kız 182'si erkek olmak üzere 350 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışma kimlik organizasyonları ve benlik gücünün bilişsel duygu düzenleme becerilerini ne ölçüde yordadığını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda kimlik karmaşası ve benlik gücünün bilişsel duygu düzenleme ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Gelişmemiş savunma mekanizmaları, kimlik organizasyonları ve gerçeklik testleri ile bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Froushani ve Akrami'nin (2017) yaptığı araştırmaya 14-17 yaş arası 400 ergen katılım sağlamıştır. Çalışma ergenlerin bağımlılığa yatkınlıkları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucu bağımlılık ile özellikle uyuşturucu kullanımının başlangıcında, etkili duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılmaması arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Domaradzka ve Fajkowska'nın (2018) yaptığı çalışmaya 18-65 yaş arası 1632 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma depresyon ve kaygıda bilişsel duygu düzenleme becerilerini kişilik tiplerine göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçları, tepkisel uyarılma kaygısının duygu düzenleme yöntemlerinden hiçbirisiyle ilişkili olmadığını göstermiştir. Düzenleyici kaygının öncelikli olarak ruminasyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Ek olarak, ilişsel duygu düzenlemenin bazı tiplerinin depresyon için tanımlayıcı olduğu görülmüştür.

Matud'un (2004) stres ve başa çıkmada cinsiyet farklılıklarını incelemek için yaptığı bir araştırmada, kadınların erkeklerden daha fazla kaçınan ve duygu odaklı başa çıkma stillerini kullandıklarını buldu. Araştırma, kadınların erkeklerden daha çok stresli hissettiklerini ve duygu odaklı başa çıkma stillerini daha fazla kullandıklarını gösterdi.

Hussian ve Juyal (2007) yaptıkları çalışmada fiziksel engelli ve normal çocuğu olan anne babaların stres düzeylerini ve baş etme stratejilerini incelemişlerdir. Bu çalışmaya 60 anne baba ve çocukları katılmıştır. Fiziksel engelli çocukların ebeveynlerinin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ve normal çocukların ebeveynlerinin stresle başa çıkma stratejileri açısından fiziksel engelli grubun ebeveynlerine göre daha iyi performans gösterdiği görülmüştür.

Amponsah ve Ovolabi, (2011) yaptıkları araştırmada Cape Coast Üniversitesi'ndeki birinci sınıf öğrencilerinin algılanan stres düzeylerini incelediler. Bu araştırmaya 398 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %3,5'inin yüksek düzeyde stres yaşadığını ve %70'inin orta düzeyde stres yaşadığını buldu. Erkeklerin kadınlardan daha az algılanan strese sahip olduğu gözlemlendi.

Ben-Zur ve Zeidner' in (2012) yaptığı ve 528 öğrencinin katıldığı çalışmada öğrencilerin başa çıkma tarzlarını, stres derecelendirmelerini ve akademik stres kaynaklarına karşı davranışsal ve duygusal tepkilerini incelemeyi amaçlamıştı. Araştırma sonucunda öğrencilerin algıladıkları stres seviyesinin duygu/destek ve kaçınma baş etme tarzı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Arens vd. yaşları 18 ila 25 arasında değişen üniversite öğrencileriyle 2014 yılında yaptığı araştırmalarda, kötü çocukluk deneyimlerinin zayıf stres toleransını öngördüğünü, yani bu deneyimlerin zayıf stres toleransı için bir risk faktörü olduğunu buldu.

Monteiro vd.'nin (2014) yaptığı çalışmada cinsiyet, yaş ve duygu düzenlemenin stresle başa çıkma üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Çalışmaya 18-29 yaş arası 128 kişi katılmıştır. Sonuç olarak araştırma, duygu düzenlemedeki problemlerin problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını ve duygusal bastırma tepkilerinin bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal destek, duyguların ifadesi, problem çözme ve problemlerden kaçınmak için baş etme stratejileri ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ek olarak, yaşı büyük insanların bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anand ve Nagle'ın (2016) yaptığı çalışma üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini 281 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucu, algılanan stres düzeyi ile psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Chen vd.'nin (2018) yaptığı araştırma farklı yaş gruplarından yetişkinlerin başa çıkma stratejilerini, olumlu/olumsuz duygulanımlarını ve yaşadığı stres türlerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 18-89 yaş arası 196 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda daha genç yetişkinlerin yaşlılara göre problem odaklı başa çıkma tarzına daha çok başvurdukları görülmüştür. Ek olarak, problem odaklı başa çıkma tarzının olumlu duygu ile yaş arasındaki ilişkide rol oynadığı görülmüştür.

Spada ve Marino'nun 2017 yılında yaptığı çalışmaya 380 ergen öğrenci katılmıştır. Çalışma problemleri internet kullanımı ile üst biliş ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma sonucunda problemleri internet kullanımı ile bilişsel benlik haricindeki üst biliş düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak duygu düzenlemenin problemleri internet kullanımını doğrudan etkilediği bulunmuştur.

Faghani vd.'nin (2020) yaptığı çalışmaya 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bazı duygusal ve bilişsel faktörlerin, problemleri internet kullanımı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre, deneyimsel kaçınma ve arzulu düşünmenin problemleri internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Bu nedenle, bu çalışmada problemleri internet kullanımının altında, bilişsel faktörler ve duygu düzenleme gibi psikolojik faktörlerin olabileceği ortaya çıkmıştır.

Pettorruso vd.'nin (2020) yaptığı çalışmaya 18-29 yaş arasında 42 genç yetişkin katılım sağlamıştır. Çalışma problemleri internet kullanımı davranışını etkileyebilecek risk faktörlerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Çalışma sonucuna göre, duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireylerin kaygı, depresyon ve dürtüsellik puanları ile problemleri internet kullanımı düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ek olarak, kişilik özellikleri ve duygusallığa ilişkin risk faktörlerinin belirlendiği çalışmada, problemleri internet kullanımını rahatsız edici ve olumsuz durumlardan kaçmak için kullanılan problemleri bir davranış olduğu görülmüştür.

Leung'a (2007) göre kayıp, hastalık, aileden ayrılma gibi yas tutma süreçleri gibi olumsuz deneyimlere maruz kalan kişiler, stresli durumlarını azaltmak için interneti başkalarıyla sosyal etkileşimi sürdürmek için bir araç olarak kullanmaktadır. Ayrıca akademik olarak devam ettikleri okulla ilgili sorun yaşayan gençler, interneti bu sorunlardan kurtulmak, başkalarıyla sosyal iletişim kurmak, eğlenmek, internette kendilerini farklı biri olarak sunmak, rahatlamak ve duygularıyla baş etmek için bir araç olarak kullanmaktadır. Horwitz'e (2011)

göre ergenlerin duygusal yoksunluk gibi alt şemalar sergilemeleri onları internete yönlendirmekte ve interneti stresli durumlarla ve depresif ruh halleri ile baş etme yöntemi olarak kullandıklarını göstermektedir.

Hsieh vd.'nin 2016 yılında yaptığı çalışmaya 6233 4. Sınıf öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışma problemlerini internet kullanımı, çocuğa kötü muamele ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre çocukların psikolojik ihmal, cinsel şiddetin ve fiziksel ihmalin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Baba tarafından uygulanan fiziksel şiddetin ise anne tarafından uygulanan fiziksel şiddete göre internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular olumsuz sorunlu internet kullanımı, çocukluk deneyimleri ve TSSB semptomları arasında anlamlı bir pozitif bağlantının yanı sıra TSSB ve problemlerini İnternet kullanımı arasında önemli bir pozitif bağlantı olduğunu göstermiştir.

Piri vd.'nin 2019 yılında yaptığı çalışma psikolojik ihtiyaçlar, internet bağımlılığı ve uyumsuz başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak, uyumsuz başa çıkma tutumlarının, psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye arabuluculuk ettiği bulunmuştur. Ek olarak, karşılanmayan psikolojik ihtiyaçların, uyumsuz olmayan başa çıkma tutumlarını teşvik ettiği ve internet bağımlılığının şiddetini artırdığı bulunmuştur.

Maria vd. (2020) Psikolojik strese etkili bir şekilde dayanma yeteneği olan yüksek stres toleransı, olumlu fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarını öngörür. Bu ilişkinin olası ancak kanıtlanmamış bir nedeni, yüksek stres toleransının stres karşısında uyarlanabilir duygusal düzenleyici davranış profillerini teşvik etmesidir. Bu çalışmada, yüksek düzeyde nevrozla ilgili sahip 199 üniversite öğrencisi, 14 gün boyunca yüksek stres toleransı ve stresle ilişkili duygu düzenleme davranışları üzerine günlük anketleri tamamladı. Sonuç olarak, hem bireysel bir fark faktörü hem de günlük olarak değişen durum benzeri bir süreç olarak daha yüksek stres toleransının, stresli olaylarla başa çıkmak için duygu düzenleme süreçlerine bilinçli olarak katılma motivasyonunu azaltabileceği tespit edilmiştir.

Teixeira vd.'nin (2021) yaptığı çalışmada akademik stres, duygu düzenleme, başa çıkma, duygulanım ve psikosomatik rahatsızlıklar arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmaya 183 lisans 1. Sınıf öğrencisi katılmış olup bunların %84'ü kadındır. Sonuç olarak akademik stres ve psikosomatik belirtiler (her ikisi de kadınlarda daha yüksek) ve başa

çıkımda (sırasıyla kadınlar ve erkekler için duygusal ve mizah destek stratejileri daha yüksek) cinsiyetler arasında önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Olumlu yeniden çerçeveleme, akademik stres ile olumlu duygulanım arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Duygu düzenlemenin, yükseköğretim öğrencilerinde olumsuz duygulanım ve psikosomatik semptomların gelişmesinde önemli bir rol aldığı görülmüştür.

Mohammadsadegh (2022) yaptığı çalışmanın amacı, MS hastalarında Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)'nin duygu düzenleme stratejileri, algılanan stres ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini belirlemektir. Çalışmaya 15 deney 15 kontrol grubu olmak üzere 30 kişi katılmıştır. Deney grubuna 56 gün boyunca haftada bir kez 90 dakika olmak üzere 8 seans MBSR eğitimi verilmiştir ve kontrol grubuna bir müdahale yapılmamıştır. Bu çalışmanın sonuçları, MBSR terapisinin yaşam kalitesinin bazı boyutlarını artırdığını ve olumsuz duygu düzenleme stratejilerini ve algılanan stresi azalttığını göstermiştir. Bu nedenle, bu müdahale MS hastalarında sağlıklarını artırarak ve stresi azaltarak faydalı olabilir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programının 13-18 yaş aralığındaki ergenlerin problemleri internet kullanımını düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Bunun için araştırmada yarı deneme modellerinden eşitlenmemiş ön test-son test kontrol gruplu model kullanılmış ve deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Deneysel desen ancak gerçek neden-sonuç ilişkisi için uygun araştırma desendir. Deneysel araştırmada asıl olan bir deneme değişkeninin manipüle edilmesidir (Balcı, 2001). Deneysel araştırmalar klasik veya yarı deneysel (quasiexperimental) desen kullanılarak gerçekleştirilebilmektedir. Birbirine benzer ya da eşdeğer grupları oluşturmanın oldukça güç oluşu nedeniyle eğitimde yürütülen pek çok araştırmada ise klasik deneysel desen yerine yarı deneysel (quasiexperimental) desen tercih edilmektedir (Ekiz, 2003). Buradan yola çıkışla, araştırmada her bir bireyi bir havuzda toplama olanağı söz konusu olmadığından araştırmada deney ve kontrol gruplarının yansız atama yolu ile eşitlenmeleri için özel bir çaba harcanmamış, ancak katılımcıların benzer özellikte olmalarına olabildiğince özen gösterilmiştir. Deney ve kontrol grupları ise yansız bir seçimle belirlenmiştir (Karasar, 2004). Aynı uygulayıcı tarafından programı alan 15 katılımcı deney, 15 katılımcı da kontrol grubu tayin edilerek yarı deneysel (quasiexperimental) desen kullanımına gidilmiştir.

Araştırmada duygu düzenlemeye ve stresle baş etmeye dayalı olarak çeşitli etkinlikleri içeren bir psiko-eğitim programı geliştirilmiş, bu programın ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Bununla birlikte program sonunda katılımcıların duygu düzenleme ve stresle baş etme durumlarındaki değişim de ayrıca incelenmiştir. Uygulama 10 hafta sürmüştür, her iki grup arasındaki değişimler saptanmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte 4 ay sonrasında da her iki gruba izleme testi uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Bağımlı Değişkenler: Problemleri İnternet Kullanımı, Duygu Düzenleme, Stresle Baş Etme

Bağımsız Değişkenler: Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı

Tablo 1. Deney Deseni

Gruplar	Ön test	Uygulama	Son test	İzleme Testi
Deney	PİKÖ- EİDDÖ-EBÇÖ	DDSBEP	PİKÖ- EİDDÖ-EBÇÖ	PİKÖ- EİDDÖ-EBÇÖ
Kontrol	PİKÖ- EİDDÖ-EBÇÖ	-	PİKÖ- EİDDÖ-EBÇÖ	PİKÖ- EİDDÖ-EBÇÖ

PİKÖ: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen,
EİDDÖ: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği,
EBÇÖ: Ergenler İçin Başa ıkma Ölçeği
DDSBEP: Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı

3.2. Araştırmanın alışma Grubu

Araştırmada deneysel desen kullanıldığından, araştırmanın uygulanacağı katılımcılar ile araştırma süresince sürekli birlikte olunması gerekmiştir. Tarama tipi araştırmalarda, sonuçların deneklerin seçildiği büyük gruplara yani evrene genellenebilirliğine ilişkin dış geçerlilik sorunu önemli iken, deneysel araştırmalarda bağımlı değişkenlerde gözlenen değişmelerin etkisinin incelendiği bağımsız değişken ile açıklanma derecesine ilişkin i geçerlik sorunu önemlidir (Büyüköztürk, 2004). Bu yüzden araştırmada örneklemenin amaca uygunluğuna bakılarak araştırma grubunun seçiminde seçkisiz yöntem kullanılmış, Konya İli'nde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerden amaçsal (convenience) rneklem seçimi yoluna gidilmiştir. Araştırma grubunu Konya İlinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında (Karatay TOKİ Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve Selçuklu Cumhuriyet Lisesi) ğrenim görmekte olan toplam 30 ğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 15'i deney, 15'i kontrol grubunu olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunun grup ve cinsiyete göre dağılımını Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2. Araştırma Grubu

Grup Türü	Kız	Erkek	Toplam
Deney	11	4	15
Kontrol	11	4	15

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları ile üzerinde yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve verilerin toplanmasına yönelik işlem yolu belirtilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

3.3.1. Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği (PIKÖ)-ergen

Araştırmada, Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği deney ve kontrol gruplarına ön test, son test ve izleme testi olarak uygulanmıştır. Bu ölçeğin uygulanmasındaki amaç, 10 haftalık bir sürede gerçekleştirilen uygulamanın ve uygulama sonrasında geçen 4 aylık sürede gerçekleştirilen izleme sürecinde ergenlerin problemlerli İnternet kullanımını düzeylerinde meydana getirebileceği düşünülen değişimlerini ortaya koymaktır.

Araştırmada ergenlerin problemlerli İnternet kullanım düzeylerini saptamak amacı ile Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007) tarafından geliştirilen ve sonrasında 2009 yılında ergenler için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği ergen formu kullanılmıştır. İlk hali 33 maddeden oluşan 5’li likert tipi ölçeğin üzerinde geliştiricileri tarafından faktör analizi ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Son hali 27 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135’dir. Yanıtlayıcıların ölçekten almış oldukları puan yükseldikçe problemlerli İnternet kullanımlarının artmakta olduğu, problemlerli İnternet kullanımına sahip olabilecekleri ve İnternet bağımlılığı eğilimlerinin olabileceği sonucuna ulaşılmaktadır (Ceyhan & Ceyhan, 2014).

Geliştiricileri tarafından yapılan yapı geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda ilgili ölçeğin 3 faktörden oluştuğu sonucuna varılmıştır. Bu faktörler; “İnternetin olumsuz sonuçları”, “aşırı kullanım” ve “sosyal fayda/sosyal rahatlık” şeklinde isimlendirilmiştir. Bu üç faktörün toplam varyansın %49,35’ni karşıladığı ifade edilmiştir. Ölçek genelinde yapılan cronbach-alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üzerinde daha önce geliştiriciler tarafından gerekli geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olduğundan, ölçek sadece ön uygulama kapsamında 286 ergene uygulanmış, cronbach-alpha iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada problemlerli İnternet kullanım düzeyinin yanı sıra verilmiş olan Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programının ergenlerin duygu düzenleme ve stresle baş etme durumlarındaki değişime olan etkisi de incelendiğinden veri toplama aracı

olarak ayrıca “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” ile “Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.2. Ergenler için duygu düzenleme ölçeği (EİDDÖ)

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ilk olarak Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilmiştir ve uluslararası alanyazında The Regulation of Emotions Questionnaire-REQ olarak bilinmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması ise Duy ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması çalışmaları kapsamında geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiş, 899 öğrenci ile yapılan uygulama ile ölçek üzerinde açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Temel bileşenler analizi 899 katılımcıdan elde edilen veri üzerinden yapılmadan önce, örneklem yeterliğini gösteren KMO değeri (.79) ve Bartlett Küresellik Testi ($\chi^2= 3620.323$, $sd= 153$, $p< .000$) değerleri incelenmiş ve elde edilen değerlerin yeter düzeyde olduğu görülmüştür. Analize, varimax dik döndürme tekniği kullanılarak devam edilmiş ve sonuçta 19 maddeden oluşan EİDDÖ’nün orijinal formundaki bir madde hariç tüm maddelerin ait oldukları faktörlerde toplandığı ve ölçeğin orijinal halinde olduğu gibi dört faktörden oluştuğu bulgusuna ulaşılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin özgün formuna uygun olarak “içsel işlevsel”, “içsel işlevsel olmayan”, “dışsal işlevsel” ve “dışsal işlevsel olmayan” olmak üzere dört boyutlu bir yapı sergilediği görülmüştür. Nihai ölçek 5’li likert (hiçbir zaman, nadiren, bazen, çoğu zaman ve her zaman) tipte 18 maddeden oluşmaktadır.

Uyarlayıcıları tarafından ölçeğin güvenilirliği ile ilgili olarak cronbach-alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayıları ölçeğin alt boyutları için sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, içsel işlevsel olmayan alt boyutu için .68, dışsal işlevsel alt boyutu için .59 ve dışsal işlevsel olmayan alt boyutu için ise .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin araştırmacı tarafından 286 ergene uygulanışı ile elde edilen cronbach-alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin alt boyutları için sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan alt boyutu için .72, dışsal işlevsel alt boyutu için .53 ve dışsal işlevsel olmayan alt boyutu için ise .76 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Ergenler için başa çıkma ölçeği (EBÇÖ)

Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) Spirito vd. (1988) tarafından geliştirilmiş ve Bedel vd. (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması çalışmaları kapsamında ölçek 7., 8., 9., 10. ve 11. sınıflardan toplam 453 öğrenci üzerinde

yürütülmüş ve bu amaçla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizleri (DFA) sonucunda 15 maddeden oluşan ölçeğin örneklem verisine en iyi uyumu Spirito vd.'nin (1994) önerdiği aktif (bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, duygu düzenleme ve sosyal destek), kaçınan (dikkat dağıtma çekilme, sosyal uzaklaşma, çekilme ve arzu giderici düşünme) ve olumsuz (kendini eleştirme ve başkalarını suçlama) başlıklı üç faktörlü model olduğu bulunmuştur. Nihai ölçek 4'lü likert (hiçbir zaman, ara sıra, çoğu zaman ve hemen her zaman) tipte 11 maddeden oluşmaktadır. Bu 11 madde on farklı başa çıkma stratejisini (sosyal uzaklaşma, dikkati dağıtma, arzu giderici düşünme, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal destek, problem çözme, kendini eleştirme, duygu düzenleme, çekilme ve başkalarını suçlama) ölçümlemektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa Çıkma içinse 0-9 arasında değişmektedir. Ölçeğin cronbach-alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı madde sayılarının azlığından dolayı farklı çalışmalarda (Cheng ve Chan, 2003; Spirito vd., 1988; Vigna vd., 2010) .43'ten .77'e göre değişim göstermiştir. Bu değerlerin çalışmaların büyük çoğunluğunda kabul edilebilir düzeyde oldukları görülmüştür (Bedel vd., 2014).

Uyarlayıcıları tarafından ölçeğin güvenirliği ile ilgili olarak cronbach-alpha iç tutarlık güvenirlik katsayıları ölçeğin alt boyutları için sırasıyla Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Ölçeğin araştırmacı tarafından 286 ergene uygulanışı ile elde edilen cronbach-alpha iç tutarlık güvenirlik katsayıları ise ölçeğin alt boyutları için sırasıyla Aktif Başa Çıkma için .58, Kaçınan Başa Çıkma için .53 ve Olumsuz Başa Çıkma için .48 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler uyarlayıcıların da ifade ettikleri gibi madde sayısının az olmasından kaynaklı diğer çalışmalara benzerlik göstermiştir.

3.4. Deneysel İşlemler

3.4.1. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programı

Psiko-eğitsel gruplar:

- Öğretici ve programlıdır.
- Planlı ve yapılandırılmış etkinlikleri kullanır.
- Amaçlar genelde lider tarafından belirlenir.
- Lider kolaylaştırıcı ve öğretmendir.

- Önemeye odaklıdır.
- Gruplar çok geniş olabilir (50 kişi).
- Kendini açma kabul edilir ancak teşvik edilmez.
- Görevler uygulanır (Brown, 2018).

Hanna, Hanna ve Keys (1999) grupları planlama ve yürütmeye etkili olabilen ergenlerin genel özelliklerini şöyle belirtmişlerdir:

- Sonucunu hemen görme veya iyileşmeye yönelik ısrar ve ihtiyaç
- Düzgün bir şekilde desteklenen açık ve net sınırlar ve kurallar
- Çok çabuk ve kolayca yaşanabilen yoğun duygular
- Yetişkinleri şoke etme, şaşırtma ihtiyacı
- Cinsellik ve cinsel güç konusunda artan farkındalık

Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı bilişsel davranışçı psikoloji yaklaşımı temel alınarak ergenlik dönemindeki ortaöğretim öğrencilerinin duygu düzenleme ve stresle baş etme düzeylerini artırıp, problemleri internet kullanımlarını azaltmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı; Ergenlerin duyguların farkına varmalarına ve bu duyguların işlevlerini anlamalarına, stres hakkında bilgi sahibi olmalarına, duygularının nedenlerinin farkına varmalarına, gerekli olduğu durumlarda olumsuz duyguları kabul ve tolere edebilmelerine, kendi stresörlerinin farkına varmalarına, duygu, düşünce ve davranış arasındaki etkileşimi anlamalarına, duygu ve düşüncelerle stres arasındaki ilişkiyi anlamalarına, stresli durumları kabul etmelerine ve bu durumları yönetebilmelerine, stresle alternatif baş etme becerilerini geliştirmelerine, problemleri internet kullanımı, stres düzenleme arasındaki ilişkiyi anlamalarına, stresle baş etmek için problemleri internet kullanımına alternatif yolları fark etmelerine ve bunları uygulamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı toplam on oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar Konya İli'nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında haftada bir kere

olarak yapılmıştır. Oturumlar İnsanlık Hali Psikolojik Danışmanlık Merkezi eğitim salonunda gerçekleştirilmiştir. Psiko-eğitim programı oturum süreleri 60-90 dakika arasındadır.

3.4.2. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının pilot uygulaması

Duygu düzenleme ve stresle baş etme düzeylerini yükseltmeye yönelik hazırlanan bu psiko-eğitimin içerisinde yer alan etkinliklerin hedef ve kazanımlara ulaşılacak nitelikte olup olmadığını, aynı zamanda oturumlar ve eğitim için belirlenen sürenin yeterli olup olmadığını değerlendirmek amacıyla pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama 2021-2022 öğretim yılı içerisinde Konya TOKİ Anadolu Lisesi 11. Sınıfa devam etmekte ve gönüllü olan 12 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

Pilot uygulamadan alınan geribildirimler ile psiko-eğitim üzerinde bazı değişiklikler yapılmıştır:

İlk oturumdaki tanışma etkinliği olan ‘Topla İsim Söyleme’ etkinliği, ‘İsim ve Sıfat’ etkinliği ile değiştirilmiştir. 2. Oturumda ise duyguların işlevlerini daha iyi kavramaları için katılımcılara dağıtılmak üzere ‘Duyguların 11 İşlevi’ isimli form hazırlanmış ve eğitime eklenmiştir. 3. Oturuma ergenlerin daha çok ilgisini çekecek ‘Emoji Taklit Oyunu’ etkinliği eklenmiştir. 4. Oturuma katılımcıların kendi mantık dışı inançlarını belirlemeleri için ‘Mantık Dışı İnançlarım’ Formu hazırlanmış ve programa eklenmiştir. 8. Oturumdaki Nefes ve Gevşeme egzersizleri katılımcılar tarafından çok uzun ve sıkıcı yorumları aldığı için, araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Gevşiyorum-Rahatlıyorum’ etkinliği ile değiştirilmiştir. Netice itibarıyla duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitiminde yer verilen bütün etkinlikler pilot uygulamada denenmiş ve yukarıda da belirtildiği gibi, amaca uygun olarak yeniden düzenlenmiştir (Ek-1).

3.4.3. Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının uygulanması

Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı toplam on oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar Konya ilinde 2021-2022 yılı eğitim öğretim yılında haftada bir kere olarak yapılmıştır. Oturumlar İnsanlık Hali Psikolojik Danışmanlık Merkezi eğitim salonunda gerçekleştirilmiştir. Psiko-eğitim programı oturum süreleri 60-90 dakika arasındadır.

Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının amaçları

- Duyguların farkına varmak işlevlerini anlamak.
- Stres hakkında bilgi sahibi olmak
- Duygularını yönetebilmek ve işlevsel şekilde değiştirebilmek
- Duyguların nedeninin farkına varmak
- Gerekli olduğunda olumsuz duyguları kabul ve tolere edebilmek
- Kendi stresörlerinin farkına varmak
- Duygu düşünce ve davranış arasındaki etkileşimi anlamak
- Duygu ve düşüncelerle stres arasındaki ilişkiyi anlamak
- Stresli durumları kabul etmek ve bu durumları yönetebilmek
- Stresle alternatif baş etme becerileri geliştirmek
- Problemleri internet kullanımı, stres ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi anlamak
- Stresle baş etmek için problemleri internet kullanımına alternatif yolları fark etmek ve uygulamak

Duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının içeriği

1. Oturum: Programa Giriş

- Grup üyelerinin birbiri ile ve liderle tanışmasını sağlama
- Programın genel amacının ve oturumun amacını kavrayabilme
- Grup kurallarının belirlenmesini sağlama
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

2. Oturum: Duygularla Tanışıyorum

- Duygu kavramını tanımlar

- Duygularının bilinçli bir şekilde farkına varma,
- Duygularını doğru bir şekilde tanımlama ve ifade edebilme
- Duygularının işlevlerinin farkına varma
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

3. Oturum: Neden Böyle Hissediyorum?

- Ergenlik Döneminde Duygu Düzenlemeyi anlama ve önemini kavrama
- Olumsuz duyguya neden olan çevresel etkenleri fark edebilme ve çevreyi uygun şekilde düzenleyebilme
- Otomatik düşüncelerin duygulara etkisinin farkına varma
- Bilişsel çarpıtmaların olumsuz duygulara ve strese etkisini anlama
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

4. Oturum: Duygum Düşüncem ve Davranışım

- Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlama
- İşlevsel olmayan (mantık dışı) düşüncelerin duygu ve davranışa etkisini fark etme
- Olumsuz duygularla baş etmede ‘ABC’ döngüsünü anlama ve kullanabilme
- Olumsuz duyguya neden olan çevresel etkenlerin düzenlenmesi mümkün olmadığında durumu farklı açılardan ele alabilme
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

5. Oturum: Stresi Tanıyorum

- Stres hakkında bilgi sahibi olma
- Stresin üzerimizdeki etkisini anlama ve stres durumlarında meydana gelen fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal değişiklere dair farkındalık kazanma
- Stres ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi anlama
- Kendi stresörlerinin farkına varma
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

6. Oturum: Kontrol Edemediklerimi, Kabul Ediyorum

- Kontrolünde olan ve olmayan durumları ayırt edebilme
- Değiştirebileceği ve değiştiremeyeceği unsurlarının farkına varma ve değiştiremeyeceklerini kabul edip değiştirebildiklerine yönelme
- Stresli durumların kabul edilmesi ve yönetilmesi
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

7. Oturum: Baş etmede Yanlış Bildiklerim

- Stresle baş etmede etkin olan ve olmayan düşünce ve davranışlarının farkına varma
- Stres oluşturan olay ve durumlar karşısında harekete geçmenin ve aktif başa çıkmanın öneminin farkına varma
- Stresle baş etmede kullanılan inkâr, zihinsel ve davranışsal boş verme, alkol ve madde kullanımı davranışının farkına varma ve bunun pik i ile bağlantısını anlama
- Stresle baş etmede kaçınma odaklı başa çıkma tutumlarının işe yaramadığının farkına varma ve aktif başa çıkma tutumlarını kullanmayı öğrenme
- Problemlerini internet kullanımıyla sağlıksız bir baş etme davranışı olduğunu anlama
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

8. Oturum: Stresle Baş ediyorum

- Stresli yaşam olayları karşısında sosyalleşmenin ve sosyal desteğin öneminin farkına varma
- Stresli durumlar karşısında bedensel ve zihinsel gevşeme ve rahatlama yöntemlerini etkili kullanmayı öğrenir ve uygular.
- Düzenli beslenme, uyku, egzersiz ve zaman yönetimi ve hobilerin stresin azalmasındaki önemini anlama
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

9. Oturum: Duygunu Düzenle, Stresle Baş et, Problemlı İnternet Kullanımından Kurtul

- Problemlı internet kullanımını stres ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi anlar.
- Stresi azaltmak için problemlı internet kullanımına alternatif yollar olduğunu fark eder.
- Özetleme–değerlendirme
- Ev Ödevi

10. Oturum: Sonlandırma

- Duygu düzenleme ve stres psiko-eğitim programının genel değerlendirmesini yapar.
- Duygu düzenleme ve stres psiko-eğitim programından elde ettiği kazanımları ifade eder.
- Özetleme–değerlendirme



3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada verilerin çözümü için IBM SPSS 21.0 istatistik programından faydalanılmıştır. İlk olarak deney ve kontrol gruplarının dağılımlarının normallik gösterip göstermediği ölçümlenmiştir. Dağılımların normal olmaması nedeniyle karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda Mann Whitney U karşılaştırmalarından, bağımlı gruplarda ise Wilcoxon istatistik analizlerinden faydalanılmıştır.

3.5.1. Ön test puanlarının analiz sonuçları

Verilerin çözümü sürecinde ilk olarak Problemlerli internet kullanım ölçeği (PİKÖ)-ergen, Ergenler için duygu düzenleme ölçeği (EİDDÖ) ve Ergenler için başa çıkma ölçeği (EBCÖ) puanlarının parametrik testlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için homojenlik testi ve normallik testleri yapılmıştır.

Tablo 3. Grupların Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)-Ergen Ön Test Puanlarının Dağılımına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	̄	SS	Ortanca	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Shapiro-Wilk	
							İstatistik	p
Tüm Ölçek (Problemlerli İnternet Kullanımı)	Deney	94.67	19.69	99.0	-1.096	.121	.857	.022*
	Kontrol	98.13	5.41	97.0	.978	-.334	.849	.017*
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Deney	45.93	11.52	51.0	-1.301	.152	.755	.001*
	Kontrol	50.0	4.14	50.0	-.376	-.888	.934	.050*
Aşırı Kullanım	Deney	25.67	4.24	26.0	-1.267	1.465	.877	.042*
	Kontrol	26.53	3.23	27.0	-1.836	5.040	.809	.005*
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Deney	23.07	7.16	25.0	-.411	-.605	.961	.717
	Kontrol	21.60	6.42	22.0	.186	-.137	.967	.814

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunun problemlerli internet kullanım ölçeği ön test aritmetik ortalaması ile kontrol grubunun problemlerli internet kullanım ölçeği ön test aritmetik ortalaması farklılık göstermektedir. Shapiro-Wilk Testi analiz sonuçları (deney grubu p=.,022 kontrol grubu p=.17, p<.05) olduğundan dolayı her bir grubun ön test puanlarının normal dağılım göstermediği görülmektedir.

Tablo 4. Grupların Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) Ön Test Puanlarının Dağılımına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	□	SS	Ortanca	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Shapiro-Wilk	
							İstatistik	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	15.67	3.77	16.0	-2.232	6.619	.785	.002*
	Kontrol	15.80	3.05	15.0	.097	-1.192	.916	.010*
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	17.73	4.33	18.0	-.617	.263	.946	.045*
	Kontrol	18.80	3.95	20.0	-.222	-1.169	.948	.049*
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	11.47	4.12	12.0	.349	-.175	.973	.896
	Kontrol	11.20	4.02	11.0	.295	.193	.956	.631
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	13.3	5.18	14.0	-.306	-1.385	.920	.013*
	Kontrol	11.80	3.86	12.0	-.324	-.864	.946	.046*

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde deney grubunun Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ön test aritmetik ortalaması ile kontrol grubunun Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ön test aritmetik ortalamalarının ölçeğin içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olma durumunda normalden aşırı bir şekilde sapma gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Shapiro-Wilk Testi analiz sonuçları bu alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterdiğinden dolayı grupların ön test puanlarının normal dağılım göstermediği söylenebilir.

Tablo 5. Grupların Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) Ön Test Puanlarının Dağılımına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	□	SS	Ortanca	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Shapiro-Wilk	
							İstatistik	p
Aktif Başa Çıkma	Deney	9.47	2.93	9.0	.336	.798	.972	.042*
	Kontrol	8.80	1.57	9.0	-.262	-1.059	.930	.016*
Kaçınan Başa Çıkma	Deney	11.60	2.44	11.0	.741	-.739	.873	.038*
	Kontrol	11.60	2.53	12.0	-.486	-.784	.928	.257
Olumsuz Başa Çıkma	Deney	6.33	1.35	7.0	-.707	-.890	.809	.005*
	Kontrol	6,87	1.60	6.0	1.341	2.026	.863	.027*

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde deney grubu ile kontrol grubunun ölçeğin alt boyutlarında sahip oldukları aritmetik ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olma durumunda normalden aşırı bir şekilde sapma gösterdiği görülmektedir. Shipiro-Wilk Testi analiz sonuçları bu alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterdiğinden dolayı grupların ön test puanlarının normal dağılım göstermediği söylenebilir.

Yukarıdaki analizlerden yola çıkarak araştırmada grupların karşılaştırmaları gerçekleştirirken non-parametrik çözümleme tekniklerinden faydalanmıştır.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri ile Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Toplam Puan (Problemlı İnternet Kullanımı)	Deney	15	16.60	249.00	96.000	.492
	Kontrol	15	14.40	216.00		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Deney	15	14.97	224.50	104.500	.739
	Kontrol	15	16.03	240.50		
Aşırı Kullanım	Deney	15	14.90	223.50	103.500	.706
	Kontrol	15	16.10	241.50		
Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık	Deney	15	16.67	250.00	95.000	.466
	Kontrol	15	14.33	215.00		

Tablo 6 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Problemlı İnternet Kullanımı ön test tüm ölçek (U=96.000; p>.05) ve İnternetin Olumsuz Sonuçları (U=104.500; p>.05), Aşırı Kullanım (U=103.500; p>.05), Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık (U=95.000; p>.05) alt boyutlarında sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu durumda deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesinde problemlı internet kullanımları bakımından denk oldukları söylenebilir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	15	16.03	240.50	104.500	.738
	Kontrol	15	14.97	224.50		
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	15	14.43	216.50	96.500	.505
	Kontrol	15	16.57	248.50		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	15	15.67	235.00	110.000	.917
	Kontrol	15	15.33	230.00		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	15	17.17	257.50	87.500	.298
	Kontrol	15	13.83	207.50		

Tablo 7 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Duygu Düzenleme ön test alt boyutlarının tamamında; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (U=104.500; p>.05), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (U=96.500; p>.05), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (U=110.000; p>.05), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (U=87.500; p>.05) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubunun Öntest Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Aktif Başa Çıkma	Deney	15	16.60	249.00	96.000	.489
	Kontrol	15	14.40	216.00		
Kaçınan Başa Çıkma	Deney	15	15.20	228.00	108.000	.851
	Kontrol	15	15.80	237.00		
Olumsuz Başa Çıkma	Deney	15	14.87	223.00	103.000	.684
	Kontrol	15	16.13	242.00		

Tablo 8 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Stresle Başa Çıkma öntest alt boyutlarının tamamında; Aktif Başa Çıkma (U=96.000; p>.05), Kaçınan Başa Çıkma (U=108.000; p>.05), Olumsuz Başa Çıkma (U=103.000; p>.05) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma denencelerinin test edilmesi amacıyla istatistiksel analizlere ve bu analizler neticesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunun Son Test Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri ile Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçlar

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Tüm Ölçek (Problemlı İnternet Kullanımı)	Deney	15	10.17	152.50	32.500	.001*
	Kontrol	15	20.83	312.50		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Deney	15	10.27	154.00	34.000	.001*
	Kontrol	15	20.73	311.00		
Aşırı Kullanım	Deney	15	9.93	149.00	29.000	.001*
	Kontrol	15	21.07	316.00		
Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık	Deney	15	10.97	164.50	44.500	.005*
	Kontrol	15	20.03	300.50		

* p<.05

Tablo 9 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Problemlı İnternet Kullanımı son test tüm ölçek (U=32.500; p<.05) ve İnternetin Olumsuz Sonuçları (U=34.000; p<.05), Aşırı Kullanım (U=29.000; p<.05), Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık (U=44.500; p<.05) alt boyutlarında sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Uygulama kapsamında deney grubuna verilmiş olan psiko-eğitimin etkili olduğu, ölçeğin tamamında ve alt boyutlarında farklılığı oluşturduğu saptanmıştır.

4.2. Duygu Düzenlemeye İlişkin Bulgular

Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubunun Son test Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	15	20.03	300.50	44.500	.004*
	Kontrol	15	10.97	164.50		
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	15	13.33	200.00	80.000	.176
	Kontrol	15	17.67	265.00		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	15	19.07	286.00	59.000	.025*
	Kontrol	15	11.93	179.00		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	15	12.50	187.50	67.500	.060
	Kontrol	15	18.50	277.50		

* p<.05

Tablo 10 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Duygu Düzenleme son test alt boyutlarında; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (U=44.500; p<.05) ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (U=59.000; p<.05) alt boyutlarında sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (U=80.000; p>.05) ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (U=67.500; p>.05) alt boyutlarında deney grubunun sıra ortalamaları kontrol grubundan düşük olmasına rağmen sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

4.3. Stresle Baş Etmeye İlişkin Bulgular

Tablo 11. Deney Ve Kontrol Grubunun Son test Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Aktif Başa Çıkma	Deney	15	20.30	304.50	40.500	.002*
	Kontrol	15	10.70	160.50		
Kaçınan Başa Çıkma	Deney	15	14.67	220.00	100.000	.599
	Kontrol	15	16.33	245.00		
Olumsuz Başa Çıkma	Deney	15	12.20	183.00	63.000	.037*
	Kontrol	15	18.80	282.00		

* p<.05

Tablo 11 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Stresle Başa Çıkma son test alt boyutlarından Aktif Başa Çıkma (U=40.500; p<.05) ve Olumsuz Başa Çıkma (U=63.000; p<.05) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kaçınan Başa Çıkma

($U=100.000$; $p>.05$) alt boyutunda ise sıra ortalamalarının düşmesine rağmen, sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

4.4. İzleme Sürecine İlişkin Bulgular

Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubunun İzleme Problemlili İnternet Kullanım Düzeyleri ile Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Toplam Puan (Problemlili İnternet Kullanımı)	Deney	15	9.37	140.50	20.500	.000*
	Kontrol	15	21.63	324.50		
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Deney	15	9.77	146.50	26.500	.000*
	Kontrol	15	21.23	318.50		
Aşırı Kullanım	Deney	15	9.93	149.00	29.000	.001*
	Kontrol	15	21.07	316.00		
Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık	Deney	15	10.27	154.00	34.000	.001*
	Kontrol	15	20.73	311.00		

* $p<.05$

Tablo 12 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Problemlili İnternet Kullanımı izleme testi tüm ölçek ($U=20.500$; $p<.05$) ve İnternetin Olumsuz Sonuçları ($U=26.500$; $p<.05$), Aşırı Kullanım ($U=29.000$; $p<.05$), Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık ($U=34.000$; $p<.05$) alt boyutlarında sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubunun İzleme Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	15	20.63	309.50	35.500	.001*
	Kontrol	15	10.37	155.50		
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	15	13.53	203.00	83.000	.219
	Kontrol	15	17.47	262.00		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Deney	15	19.63	294.50	50.500	.009*
	Kontrol	15	11.37	170.50		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Deney	15	12.03	180.50	60.500	.030*
	Kontrol	15	18.97	284.50		

* $p<.05$

Tablo 13 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Duygu Düzenleme izleme testi alt boyutlarında; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ($U=35.500$; $p<.05$) ve Dışsal İşlevsel Duygu

Düzenleme ($U=50.500$; $p<.05$) ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($U=60.500$; $p<.05$) alt boyutlarında sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($U=83.000$; $p>.05$) alt boyutunda ise deney grubunun sıra ortalamaları kontrol grubundan düşük olmasına rağmen sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Grubunun İzleme Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Aktif Başa Çıkma	Deney	15	21.67	325.00	20.000	.000*
	Kontrol	15	9.33	140.00		
Kaçınan Başa Çıkma	Deney	15	14.70	220.50	100.500	.611
	Kontrol	15	16.30	244.50		
Olumsuz Başa Çıkma	Deney	15	11.70	175.50	55.500	.016*
	Kontrol	15	19.30	289.50		

* $p<.05$

Tablo 14 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun Stresle Başa Çıkma izleme testi alt boyutlarından Aktif Başa Çıkma ($U=20.000$; $p<.05$) ve Olumsuz Başa Çıkma ($U=55.500$; $p<.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kaçınan Başa Çıkma ($U=100.500$; $p>.05$) alt boyutunda ise sıra ortalamalarının düşmesine rağmen, sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

4.5. Deney Grubunun Kendi İçerisinde Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular

Tablo 15. Deney Grubunun Ön Test-Son test Problemlü İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği	N	Ön Test		Son Test	
		Ortalama	sd	Ortalama	sd
Toplam Puan (Problemlü İnternet Kullanımı)	15	94.6667	19.69288	71.2000	20.18203
İnternetin Olumsuz Sonuçları	15	45.9333	11.51686	34.2000	13.74357
Aşırı Kullanım	15	25.6667	4.23703	19.3333	4.35343
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	15	23.0667	7.15608	17.6667	5.66527

Tablo 16. Deney Grubunun Ön Test-Son test Problemlü İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Toplam Puan (Problemlü İnternet Kullanımı)	Azaldı	13	8.00	104.00	-2.500	.012*
	Arttı	2	8.00	16.00		
	Değişmedi	0				
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Azaldı	13	7.96	103.50	-2.472	.013*
	Arttı	2	8.25	16.50		
	Değişmedi	0				
Aşırı Kullanım	Azaldı	12	9.13	109.50	-2.820	.005*
	Arttı	3	3.50	10.50		
	Değişmedi	0				
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Azaldı	10	9.70	97.00	-2.103	.035*
	Arttı	5	4.60	23.00		
	Değişmedi	0				

* p<.05

Tablo 16 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre deney grubunun Problemlü İnternet Kullanımı ölçeğinin tümünde ve alt boyutlarında ön test ve son test ölçüm puanları bakılmıştır. Problemlü İnternet Kullanımı toplam puanlarında (Z=-2.500, p<.012) tüm alt boyutlarında; İnternetin Olumsuz Sonuçları (Z=-2.472, p<.013), Aşırı Kullanım (Z=-2.820, p<.005), Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık (Z=-2.103, p<.035), ön test son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür.

Tablo 17. Deney Grubunun Ön Test-Son test Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Duygu düzenleme ölçeği	Ön Test			Son Test	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	15	15.6667	3.77334	15.5333	2.58752
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	17.7333	4.33370	15.7333	5.04928
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	15	11.4667	4.12080	12.8667	3.20416
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	13.3333	5.17779	10.7333	3.36933

Tablo 18. Deney Grubunun Ön Test-Son test Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	8	8.44	67.50	-.947	.044*
	Arttı	6	6.25	37.50		
	Değişmedi	1				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	9	8.39	75.50	-1.448	.048*
	Arttı	5	5.90	29.50		
	Değişmedi	1				
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	8	4.81	38.50	-.882	.038*
	Arttı	6	11.08	66.50		
	Değişmedi	1				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	10	8.80	88.00	-1.594	.011*
	Arttı	5	6.40	32.00		
	Değişmedi	0				

* p<.05

Tablo 18 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre deney grubunun duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarında ön test ve son test ölçüm puanlarına bakılmıştır. Duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (Z=-.947, p<.044), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (Z=-1.448, p<.048), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (Z=-.882, p<.038), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (Z=-1.594, p<.011) öntest son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür.

Tablo 19. Deney Grubunun Ön Test-Son test Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma ölçeği	Ön Test			Son Test	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
Aktif Başa Çıkma	15	9.4667	2.92445	10.0667	2.57645
Kaçınan Başa Çıkma	15	11.6000	2.44365	10.4667	1.92230
Olumsuz Başa Çıkma	15	6.3333	1.34519	6.0667	1.27988

Tablo 20. Deney Grubunun Ön Test-Son test Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Aktif Başa Çıkma	Azaldı	6	8.83	53.00	-.399	.690
	Arttı	9	7.44	67.00		
	Değişmedi	0				
Kaçınan Başa Çıkma	Azaldı	9	6.61	59.50	-1.624	.047*
	Arttı	3	6.17	18.50		
	Değişmedi	3				
Olumsuz Başa Çıkma	Azaldı	6	5.67	34.00	-.672	.502
	Arttı	4	5.25	21.00		
	Değişmedi	5				

* p<.05

Tablo 20 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre deney grubunun Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt boyutlarında ön test ve son test ölçüm puanlarına bakılmıştır. Stresle Başa Çıkmanın alt boyutlarından olan Kaçınan Başa Çıkma alt boyutunda ($Z=-1.624$, $p<.047$) öntest son test puanları arasında anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutları olan Aktif Başa Çıkma alt boyutunda ($Z=-.399$, $p<.690$) ortalama puanlar yükselmesine, Olumsuz Başa Çıkma alt boyutunda ($Z=-.672$, $p<.502$) ortalama puanlar düşmesine rağmen anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 21. Deney Grubunun Son Test- İzleme Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği	Son Test			İzleme	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
Toplam Puan (Problemlı İnternet Kullanımı)	15	71.2000	20.18203	70.4667	16.54805
İnternetin Olumsuz Sonuçları	15	34.2000	13.74357	33.9333	11.59105
Aşırı Kullanım	15	19.3333	4.35343	18.5333	3.48193
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	15	17.6667	5.66527	18.0000	4.73588

Tablo 22. Deney Grubunun Son Test- İzleme Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Toplam Puan (Problemlı İnternet Kullanımı)	Azaldı	6	8.33	50.00	-.317	.751
	Arttı	7	5.86	41.00		
	Değişmedi	2				
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Azaldı	5	4.90	24.50	-.238	.812
	Arttı	4	5.13	20.50		
	Değişmedi	6				
Aşırı Kullanım	Azaldı	7	7.21	50.50	-.906	.365
	Arttı	5	5.50	27.50		
	Değişmedi	3				
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Azaldı	4	6.25	25.00	-.720	.472
	Arttı	7	5.86	41.00		
	Değişmedi	4				

Tablo 22 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre deney grubunun Problemlı İnternet Kullanımı ölçeğinin tümünde ve alt boyutlarında son test ve izleme ölçüm puanları bakılmıştır. Problemlı İnternet Kullanımı toplam puanlarında ($Z=-.317$, $p<.751$) ve tüm alt boyutlarında; İnternetin Olumsuz Sonuçları ($Z=-.238$, $p<.812$), Aşırı Kullanım ($Z=-.906$, $p<.365$), Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ($Z=-.720$, $p<.472$), son test- izleme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 23. Deney Grubunun Son Test-izleme Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Duygu düzenleme ölçeği	Son Test			İzleme	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	15	15.8333	2.38959	15.9583	2.25503
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	15.5833	4.22124	15.9167	4.17983
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	15	12.8750	2.95344	12.9167	3.14735
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	11.1667	3.61959	11.1250	3.74529

Tablo 24. Deney Grubunun Son Test-izleme Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	2	3.75	7.50	.000	1.000
	Arttı	3	2.50	7.50		
	Değişmedi	10				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	2	2.00	4.00	-.577	.564
	Arttı	1	2.00	2.00		
	Değişmedi	12				
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	2	4.50	9.00	-1.414	.157
	Arttı	6	4.50	27.00		
	Değişmedi	7				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	9	5.67	51.00	-1.647	.099
	Arttı	2	7.50	15.00		
	Değişmedi	4				

Tablo 24 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre deney grubunun duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarında son test ve izleme ölçüm puanlarına bakılmıştır. Duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ($Z=.000$, $p<1.000$), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($Z=-.577$, $p<.564$), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ($Z=-1.414$, $p<.157$), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($Z=-1.647$, $p<.099$) son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 25. Deney Grubunun Son Test-İzleme Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma ölçeği	Son Test			İzleme	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
Aktif Başa Çıkma	15	10.0667	2.57645	10.6000	1.99284
Kaçınan Başa Çıkma	15	10.4667	1.92230	10.4000	1.84391
Olumsuz Başa Çıkma	15	6.0667	1.27988	6.0667	1.33452

Tablo 26. Deney Grubunun Son Test-İzleme Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Aktif Başa Çıkma	Azaldı	0	.00	.00	-2.060	.059
	Arttı	5	3.00	15.00		
	Değişmedi	10				
Kaçınan Başa Çıkma	Azaldı	1	1.00	1.00	-1.000	.317
	Arttı	0	.00	.00		
	Değişmedi	14				
Olumsuz Başa Çıkma	Azaldı	2	3.75	7.50	.000	1.000
	Arttı	3	2.50	7.50		
	Değişmedi	10				

Tablo 26 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre deney grubunun Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt boyutlarında son test ve izleme ölçüm puanlarına bakılmıştır. Stresle Başa Çıkmanın tüm alt boyutlarından; Aktif Başa Çıkma alt boyutunda ($Z=-2.060$, $p<.059$) Kaçınan Başa Çıkma ($Z=-1.000$, $p<.317$), Olumsuz Başa Çıkma ($Z=.000$, $p<.1.000$) son test izleme puanları arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür.

4.5. Kontrol Grubunun Kendi İçerisinde Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular

Tablo 27. Kontrol Grubunun Ön Test-Son test Problemlİ İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği	Ön Test			Son Test	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
Toplam Puan (Problemlİ İnternet Kullanımı)	15	98.1333	5.40987	99.4667	10.15499
İnternetin Olumsuz Sonuçları	15	50.0000	4.14039	51.2667	6.56252
Aşırı Kullanım	15	26.5333	3.22638	25.3333	3.28778
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	15	21.6000	6.42317	22.8667	5.62985

Tablo 28. Kontrol Grubunun Ön Test-Son test Problemlİ İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Toplam Puan (Problemlİ İnternet Kullanımı)	Azaldı	5	7.20	36.00	-1.364	.172
	Arttı	10	8.40	84.00		
	Değişmedi	0				
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Azaldı	3	9.50	28.50	-1.514	.130
	Arttı	11	6.95	76.50		
	Değişmedi	1				
Aşırı Kullanım	Azaldı	7	5.36	37.50	-1.799	.072
	Arttı	2	3.75	7.50		
	Değişmedi	6				
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Azaldı	5	5.30	26.50	-1.352	.177
	Arttı	8	8.06	64.50		
	Değişmedi	2				

Tablo 28 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre kontrol grubunun Problemlİ İnternet Kullanımı ölçeğinin tümünde ve alt boyutlarında öntest ve son test ölçüm puanlarına bakılmıştır. Problemlİ İnternet Kullanımı toplam puanlarında ($Z=-1.364$, $p<.172$) ve tüm alt boyutlarında; İnternetin Olumsuz Sonuçları ($Z=-1.514$, $p<.130$), Aşırı Kullanım ($Z=-1.799$, $p<.072$), Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ($Z=-1.352$, $p<.177$), öntest ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 29. Kontrol Grubunun Son Test-İzleme Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği	N	Son Test		İzleme	
		Ortalama	sd	Ortalama	sd
Toplam Puan (Problemlı İnternet Kullanımı)	15	99.4667	10.15499	98.8000	8.63713
İnternetin Olumsuz Sonuçları	15	51.2667	6.56252	51.8000	6.52687
Aşırı Kullanım	15	25.3333	3.28778	24.8000	3.54965
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	15	22.8667	5.62985	22.2000	5.17135

Tablo 30. Kontrol Grubunun Son Test-İzleme Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Toplam Puan (Problemlı İnternet Kullanımı)	Azaldı	6	7.58	45.50	-.511	.610
	Arttı	6	5.42	32.50		
	Değişmedi	3				
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Azaldı	3	2.17	6.50	-.843	.399
	Arttı	3	4.83	14.50		
	Değişmedi	9				
Aşırı Kullanım	Azaldı	6	7.33	44.00	-.983	.326
	Arttı	5	4.40	22.00		
	Değişmedi	4				
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Azaldı	7	6.64	46.50	-1.214	.225
	Arttı	4	4.88	19.50		
	Değişmedi	4				

Tablo 30 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre kontrol grubunun Problemlı İnternet Kullanımı ölçeğinin tümünde ve alt boyutlarında son test ve izleme ölçüm puanlarına bakılmıştır. Problemlı İnternet Kullanımı toplam puanlarında ($Z=-.511$, $p<.610$) ve tüm alt boyutlarında; İnternetin Olumsuz Sonuçları ($Z=-.843$, $p<.399$), Aşırı Kullanım ($Z=-.983$, $p<.326$), Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ($Z=-1.214$, $p<.225$), son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 31. Kontrol Grubunun Ön Test-Son test Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Duygu düzenleme ölçeği	Ön Test			Son Test	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	15	15.8000	3.05193	14.7333	1.98086
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	18.8000	3.94968	18.6667	4.15188
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	15	11.2000	4.02137	10.4667	3.22638
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	11.8000	3.85820	12.8000	2.93258

Tablo 32. Kontrol Grubunun Ön Test-Son test Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	7	7.79	54.50	-1.221	.222
	Arttı	5	4.70	23.50		
	Değişmedi	3				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	5	6.20	31.00	-.179	.858
	Arttı	6	5.83	35.00		
	Değişmedi	4				
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	6	5.17	31.00	-1.845	.065
	Arttı	2	2.50	5.00		
	Değişmedi	7				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	2	9.75	19.50	-1.840	.066
	Arttı	11	6.50	71.50		
	Değişmedi	2				

Tablo 32 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre deney grubunun duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarında öntest ve son test ölçüm puanlarına bakılmıştır. Duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ($Z=-1.221$, $p<.222$), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($Z=-.179$, $p<.858$), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ($Z=-1.845$, $p<.065$), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($Z=-1.840$, $p<.066$) öntest ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 33. Kontrol Grubunun Son test- İzleme Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Duygu düzenleme ölçęęi	Son Test			İzleme	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	15	14.7333	1.98086	13.8667	2.41622
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	18.6667	4.15188	18.5333	4.08598
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	15	10.4667	3.22638	10.5333	2.99682
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	15	12.8000	2.93258	13.0000	3.09377

Tablo 34. Kontrol Grubunun Son test- İzleme Duygu Düzenleme Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	9	5.28	47.50	-1.303	.192
	Arttı	2	9.25	18.50		
	Değişmedi	4				
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	2	2.25	4.50	-.816	.414
	Arttı	1	1.50	1.50		
	Değişmedi	12				
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Azaldı	3	4.17	12.50	-.264	.792
	Arttı	4	3.88	15.50		
	Değişmedi	8				
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Azaldı	3	6.00	18.00	-.539	.590
	Arttı	6	4.50	27.00		
	Değişmedi	6				

Tablo 34 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre kontrol grubunun duygu düzenleme ölçęęinin alt boyutlarında son test ve izleme ölçüm puanlarına bakılmıştır. Duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ($Z=-1.303$, $p<.192$), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($Z=-.816$, $p<.414$), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ($Z=-.264$, $p<.792$), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ($Z=-.539$, $p<.590$) son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 35. Kontrol Grubunun Ön Test-Son test Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma ölçeği	Ön Test			Son Test	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
Aktif Başa Çıkma	15	8.8000	1.56753	8.1333	1.50555
Kaçınan Başa Çıkma	15	11.6000	2.52982	11.2000	2.14476
Olumsuz Başa Çıkma	15	6.8667	1.59762	7.2000	1.52128

Tablo 36. Kontrol Grubunun Ön Test-Son test Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Aktif Başa Çıkma	Azaldı	7	5.29	37.00	-1.755	.079
	Arttı	2	4.00	8.00		
	Değişmedi	6				
Kaçınan Başa Çıkma	Azaldı	5	5.90	29.50	-.836	.403
	Arttı	4	3.88	15.50		
	Değişmedi	6				
Olumsuz Başa Çıkma	Azaldı	3	5.00	15.00	-1.387	.166
	Arttı	7	5.71	40.00		
	Değişmedi	5				

Tablo 36 incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre kontrol grubunun Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt boyutlarında ön test ve son test ölçüm puanlarına bakılmıştır. Stresle Başa Çıkmanın tüm alt boyutlarından; Aktif Başa Çıkma alt boyutunda ($Z=-1.755$, $p<.079$) Kaçınan Başa Çıkma ($Z=-.836$, $p<.403$), Olumsuz Başa Çıkma ($Z=-1.387$, $p<.166$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür.

Tablo 37. Kontrol Grubunun Son Test-İzleme Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Stresle Başa Çıkma ölçeği	Son Test			İzleme	
	N	Ortalama	sd	Ortalama	sd
Aktif Başa Çıkma	15	8.1333	1.50555	7.8667	1.06010
Kaçınan Başa Çıkma	15	11.2000	2.14476	10.9333	2.25093
Olumsuz Başa Çıkma	15	7.2000	1.52128	7.4667	1.88478

Tablo 38. Kontrol Grubunun Son Test-İzleme Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait Puanlarına Göre Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Durum	Değişim yönü	S	Ortalama değişim	Toplam değişim	Z	p
Aktif Başa Çıkma	Azaldı	5	5.10	25.50	-1.100	.271
	Arttı	3	3.50	10.50		
	Değişmedi	7				
Kaçınan Başa Çıkma	Azaldı	5	5.10	25.50	-1.100	.271
	Arttı	3	3.50	10.50		
	Değişmedi	7				
Olumsuz Başa Çıkma	Azaldı	3	3.83	11.50	-.933	.351
	Arttı	5	4.90	24.50		
	Değişmedi	7				

Tablo 38. incelendiğinde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonucuna göre kontrol grubunun Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt boyutlarında son test ve izleme ölçüm puanlarına bakılmıştır. Stresle Başa Çıkmanın tüm alt boyutlarından; Aktif Başa Çıkma alt boyutunda ($Z=-1.100$, $p<.271$) Kaçınan Başa Çıkma ($Z=-1.100$, $p<.271$), Olumsuz Başa Çıkma ($Z=-.933$, $p<.351$) son test ve izleme puanları arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin problemlili internet kullanımları düzeylerinin düşmesinde bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak hazırlanmış olan duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının etkilerine dair bulguların tartışma, sonuç ve önerilerine yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu araştırmada duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programını uygulamadan önce, Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen (PİKÖ-E), Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ve Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri (EBÇÖ) ortaöğretim sürecindeki ergenlere uygulanarak 15'er kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Psiko-eğitim uygulaması bittikten sonra ise son test ve 4 ay sonrasında da izleme ölçümleri yapılmıştır. Neticede elde edilen veriler ile araştırmacı tarafından geliştirilen psiko-eğitim programının, ergenlerin problemlili internet kullanımları düzeylerine etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde deney grubunda yer alan ergenlerin ön test ve son test problemlili internet kullanım düzeyleri toplam puanları ve tüm alt boyutları (İnternetin Olumsuz Sonuçları, Aşırı Kullanım, Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık) puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu; kontrol grubundaki ergenlerin ise ön test ve son test problemlili internet kullanım düzeyleri toplam puanları ve tüm alt boyutları (İnternetin Olumsuz Sonuçları, Aşırı Kullanım, Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık) puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bu sonuçlar, Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-eğitim Programının ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Tüm bu sonuçlarla birlikte izleme çalışması verilerinin analizi sonucunda hem deney grubu son test ve izleme testi problemlili internet kullanım düzeyleri toplam puanları ve tüm alt boyutları (İnternetin Olumsuz Sonuçları, Aşırı Kullanım, Sosyal Fayda Sosyal Rahatlık), Duygu düzenleme tüm alt boyutlarında (İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme, İçsel İşlevsel

Olmayan Duygu Düzenleme, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme) ve stresle başa çıkma düzeylerinin tüm alt boyutlarında (Aktif Başa Çıkma, Kaçınan Başa Çıkma, Olumsuz başa çıkma) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Bu sonuç deney grubundaki ergenlerin problemlili internet kullanımı, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri düzeylerinin psiko-eğitim sonrası yapılan son test ölçümleri ile izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir.

Yapılan araştırmanın önemli bir sonucu Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-eğitiminin ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve stresle baş etme stratejileri üzerinde etkili olarak problemlili internet kullanımının düzeylerini azaltmış olmasıdır. Araştırma bulguları incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin ön test ve son test stresle başa çıkma alt boyutlarından Kaçınan Başa Çıkma alt boyutunda anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Aktif Başa Çıkma alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir fark görülmemesine rağmen; ortalama puanların yükseldiği görülmüştür. Olumsuz başa çıkma alt boyutunda ise yine anlamlı fark olmadığı görülmesine karşın ortalama puanlarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubundaki ergenlerin ise ön test son test stresle başa çıkma düzeylerinin tüm alt boyutlarında (Aktif Başa Çıkma, Kaçınan Başa Çıkma, Olumsuz başa çıkma) anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-eğitim Programının ergenlerin Stresle başa çıkma stratejileri düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bu sonucunu destekleyen alan yazında yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, başa çıkma tutumlarının internet bağımlılığı ile negatif, inkar ve zihinsel boş vermenin internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Chou vd., 2015). 400 öğrenciyle yapılan başka bir çalışmada, stresle uyumsal başa çıkmanın İnternet bağımlılığı ile negatif olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bahadori ve Hashemi, 2012). Stresle baş edemeyen kişilerin internet bağımlılığı belirtilerini daha çok gösterdiği saptanmıştır (Chou vd., 2018). Alan yazın incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeğin al boyutlarına bakılması, problemlili internet kullanımıyla ilişkisini anlamamız için yardımcı olacaktır. Spirito, Stark ve Williams (1988) tarafından geliştirilen ergen başa çıkma ölçeğinde başa çıkma stratejileri üç alt boyutta ele alınmıştır. Aktif başa çıkma, yapıcı ve işlevsel bir başa çıkma stratejisidir. Kaçınan başa çıkma stratejisi, üstesinden gelmek yerine kaçınma gibi problem çözmede işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarını içermektedir. Olumsuz başa çıkma stratejisinde ise bireylerin sorunu bir tehdit

olarak algıladıkları, sorunları çözemeyeceklerine inandıkları, kendilerini ve çevreyi suçladıkları, çevreye zarar verdikleri görülmektedir (Eskin, 2014). Spirito vd., (1994) Başa çıkma stratejilerini üç ana faktörde gruplandırdılar: Aktif (problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal düzenleme ve sosyal destek), kaçınan (dikkat dağıtma, sosyal izolasyon, geri çekilme ve arzu gideren düşünme) ve olumsuz (özeleştirme ve başkalarını suçlama) (Bedel vd., 2014). Uyumsuz olamayan (işlevsel olmayan) başa çıkma tutumlarının (inkar, zihinsel boş verme, alkol kullanımı, davranışsal boş verme) internet bağımlısı bireylerde anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür (Şenormancı vd., 2014). Başka bir çalışma, gençlerde saldırgan, dolaylı ve kaçınmacı başa çıkma tutumlarının İnternet bağımlılığı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur (Chwaszcz, Wiechetek ve Przybylek, 2016). Üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada öğrencilerde; İnternet bağımlılığının kaçınma ve problem çözme mekanizmalarının ilişkili olduğu, düşük öz yeterliliğin ve psikolojik stresin internet bağımlılığını arttırdığı bulunmuştur (Hasan ve Jaber, 2019). Öğrenciler arasında yapılan bir başka araştırmanın sonuçlarına göre problemlili internet kullanımı, bir felaket yaşamış çocuk ve ergenlerde travma sonrası stres bozukluğu semptomlarında bir tanesi olabilir (Yeon, 2016). Alan yazında yukarıda bahsedilen çalışmaların ışığında felaket yaşayan çocuk ve ergenler bir kaçınma baş etme davranışı olarak problemlili internet kullanımı davranışı gösteriyor olabilirler. Uyumsuz başa çıkmanın psikolojik ihtiyaçlar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, karşılanmayan psikolojik ihtiyaçların uyumsuz başa çıkmayı teşvik ettiği ve dolayısıyla internet bağımlılığının şiddetini artırdığı bulunmuştur (Piri vd., 2019). Stresle baş etme ve problemlili internet kullanımı arasında bu çalışmada yapılan psiko-eğitim ile elde edilen sonuçları destekleyen Türkiye’de birçok çalışma bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada; Stres düzeyi arttıkça problemlili İnternet kullanma davranışı da artış göstermektedir (Odacı ve Çikrıkci, 2017). Kavaklı ve Yalçın, (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin internet bağımlılıklarının algıladıkları stresi yordadığı, algıladıkları sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada algılanan stres ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Stres bağımlılık geliştirmek için bir risk faktörü olarak belirlenmiştir (Sancaktar, 2020). Baltacı, Akbulut ve Yılmaz (2021) Covid-19 salgını; ergenlerin stres, doyumsuzluk, kaygı gibi durumları arttırdığını ve bu nedenle problemlili internet kullanımının da arttığını belirtiyorlar. Kaymak, vd. (2021) çalışmalarında öğrencilerde online oyun bağımlılığının artmasıyla stres, depresyon ve anksiyete puanlarının da arttığını bulmuşlardır. Hindistan’da ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise, internet kullanımı, algılanan stres ve uyumsuz başa çıkma ile pozitif yönde

ilişkili olduğu bulunmuştur (Singh, vd., 2021). Çalışkan, Caner Evgin ve Kaplan (2017), günde 4 saatten fazla internete bağlı olan kişilerin %70,3'ünün orta düzeyde stres yaşadığını ve insanların internete ne kadar uzun süre bağlı kalırsa stres düzeylerinin o kadar yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca stresin ve internet bağımlılığının birbirini karşılıklı olarak etkilediğini belirtmişlerdir. Yapılan başka bir araştırma, davranışsal ve duygusal stres, bireylerin internete bağımlılık derecesini önemli ölçüde artırabileceğini ortaya koymaktadır (Xiang v., 2022). Kavaklı ve Yalçın (2019) yaptıkları çalışmalarında internet bağımlılığının algılanan stres düzeyini yordadığını ve aynı zamanda bu ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü olduğunu belirtmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde stresle baş etme stratejileri ile problemlili internet kullanımı arasında oldukça yakın ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu da bu araştırmada ergenlerin problemlili internet kullanımını azaltmaları için yapılan duygu düzenleme ve stresle başa çıkma psiko-eğitiminin sonuçlarını destekler niteliktedir.

Mevcut araştırma sonuçları incelendiğinde duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının stresle başa çıkma tüm alt boyutlarında da etkili olmuş ancak kaçınan başa çıkma alt boyutunda anlamlı farklılık göstermiş ve bu farklılık ergenlerin kaçınan başa çıkma düzeylerinin anlamlı olarak azalmasını sağlamıştır. Bunun da ergenlerin problemlili internet kullanımı düzeylerinin azalmasında önemli bir katkı yapmış olabileceği söylenebilir. Cooper'a (1994) göre, internet kullanımı pasif bir aktivitedir, bu nedenle saatlerce aşırı kullanım mümkündür. Sorunu çözmek için çalışmayanlar için başa çıkma mekanizması olarak adlandırılabilir. İnternet bağımlılığı olan kişiler, sorunu tanımlamak yerine görmezden gelme eğilimindedir. Holahan ve Moos, (1987)'a göre başa çıkma tutumları, aktif ve pasif tutumlar olarak tanımlanır. Aktif olanlar, stres etkeninin kendisini değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik davranışsal veya psikolojik tepkileri içerirken, pasif olanlar, dikkati stres etkeninden uzaklaştıran davranışları içerir. Mevcut araştırmada ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek için kullanılan Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri (EBCÖ)'nin kaçınan başa çıkma alt boyutuna ait maddelere bakıldığında, internetin iyi bir kaçınarak başa çıkma aracı olarak kullanılabileceği görülebilir. İlgili ölçek maddeleri şunlardır: 'Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.', 'Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.', 'Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.', 'Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.' İlgili ölçek maddelerinden de anlaşılacağı üzere, mevcut araştırmaya katılan ve bu maddelere olumsuz cevap veren ergenlerin kaçınan başa çıkma stratejisini kullanabilmeleri için problemlili internet kullanımının oldukça uygun olduğu görülmektedir.

Problemlerli internet kullanımı ve stresle başatmenin olumsuz alt boyutlarından olan ‘kaçınan başa çıkma’ arasındaki ilişkiyi mevcut araştıma sonuçlarını desteleyecek alan yazında birçok çalışma bulunmaktadır. Young (1998) insanların interneti olumlu duyguları artırmak ve/veya hoş olmayan duyguları azaltmak için kullandığını öne sürüyor (Young ve Rodgers, 1998). Kardefelt Winther, (2013) olumsuz yaşam durumlarının, olumsuz duyguları hafifletmek için çevrimiçi olma motivasyonunu artırabileceğini ve insanların interneti olumsuz yaşam durumlarını hafifletmek için kullandıklarını savunarak bu görüşü destekler. Bradley (2000), kimi zaman insanların bilgisayar ekranının arkasına saklandığını ve daha zorlu görüşmelerden ya da çatışmalardan kaçındıklarını ifade etmektedir (Gülнар, 2016). Kaçınma, insanları bağımlılığa yatkın hale getiren en önemli psikolojik faktörlerden biridir (Shameli ve Sadeghzadeh, 2019). Servidio, Gentile ve Boca, (2018) Olumsuz bir başa çıkma mekanizması olan kaçınmanın internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu düşünöldüğünü ifade etmektedir ve düşük benlik saygısının kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi yoluyla internet bağımlılığını artırdığı bulunmuştur. Durak ve Durak (2017), hem kaçma-kaçınma hem de sorumluluğu kabul etme uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kontrol edilemezlik ile ilişkili olduğunu ve dolayısıyla tehdit değerlendirmesi ile problemlerli İnternet kullanımına ilişkin bilişler arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Whang vd. (2003) yaptıkları çalışmaya göre de problemlerli internet kullanıcıları, gerçeklikten kaçmak, stres ve olumsuz duygularla baş etmek amacıyla internete girmektedir. Bir başka çalışmada, ergenler arasında internet kullanım süresinin uzunluğunun gerçeklikten kaçınma, depresyon, öfke yönetimi ve dürtüsellik ile ilişkili olduğunu bulunmuştur (Kim, 2009). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmanın bulgularına göre, gerçeklerden kaçma güdüsünün onaylanmasının, depresyon, problemlerli internet kullanımı ve diğer iyi oluş göstergeleri için riskli bir içsel faktör olabileceğine işaret ediyor (Chang ve Lin, 2019). Gürer (2021)’in lise öğrencileriyle yaptığı çalışmanın sonuçları, travmatik yaşantılar, stres ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerde duygusal rahatlama amaçlı internet kullanımının problemlerli internet kullanımında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Gülнар (2016), Stres ve İnternet Kullanımı İlişkisini incelediği çalışmasında 26 üniversiteden toplam 2.806 öğrenci ile çalışmış ve %68,5’inin stres hissettiğini bulmuştur. İletişim amaçlı internet kullanım düzeyi ile stresin alt boyutlarından “kaçınma” boyutu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Gülнар’a göre, internetin eğlence, iletişim ve bilgi amaçlı kullanımı ile genel stres puanı arasında pozitif bir ilişki vardır. Mevcut araştırmadaki psiko-eğitim programı amaçlarına bakıldığında, stresli durumun kabul edilmesi ve kaçınan başa çıkma davranışından vazgeçip, aktif başa çıkma

stratejilerini kullanması amaçlanmıştır. Sonuçlara bakıldığında psiko-eğitimin amacına ulaşmış olduğu görülmektedir.

Mevcut araştırmanın bulguları incelendiğinde çıkan önemli bir sonucu da duygu düzenleme ve stresle baş etme psiko-eğitim programının duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığı sağlamış olması ve böylece ergenlerin problemleri internet kullanımını düzeylerinin azaldığına katkı sağlamış olmasıdır. Alan yazın incelendiğinde Türkiye’de ve yabancı alanyazında birçok çalışmaya rastlanmıştır. Mevcut araştırmada Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-eğitim Programının ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri düzeylerini azalmasını; dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin yükselmesini sağladığı görülmüştür. Ancak içsel işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin artması beklenirken azalma görülmüştür.

İçsel işlev olmayan duygu düzenleme (ör:"Duygularımı içimde tutuyorum, saklıyorum") bastırma, gerçeklerden uzaklaşma, ruminasyon, olumsuz sosyal karşılaştırma ve kendine zarar vermeyi içerirken, içsel işlevsel duygu düzenleme (ör: Durumla ilgili düşünceleri yeniden düşünme) olumlu tekrar değerlendirme, hedefleri değiştirme, plan yapma, , dikkatli olma yöntemlerini içerir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (ör: "Zorbalık yapıyorum; örneğin, alay etme, itme, dedikodu gibi"), sözel saldırganlığı, fiziksel saldırganlığı, bir şeye vurmayı veya kırmayı, kötü hissederken başkalarına yaptırmaya çalışmayı içerir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ise (örneğin, “Başka insanlardan tavsiye alırım”), duyguları ifade etme, tavsiye arama, fiziksel ilişkiler kurma ve egzersiz yapma gibi duygu düzenleme yöntemlerini içerir (Duy ve Yıldız, 2014). Mevcut araştırmanın psiko-eğitim programının amaçları incelendiğinde, İçsel ve Dışsal işlevsel olmayan Duygu Düzenleme ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutlarına etki edebilecek birçok amaca ve kazanıma rastlayabiliriz. Ancak ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutu düzeylerinin artmasına etki edebilecek amaç ve kazanımlara yer verilmediği görülmektedir. Bununla birlikte, Şenel ve Tolan, (2022) yaptıkları çalışmada, ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığının %34’ünü açıkladığı ve içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin internet bağımlılığının yordayıcıları arasında olduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışmada yapılan psiko-eğitim programı neticesinde her iki alt boyutta da (içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) anlamlı farklılaşma görülmüş ve ergenleri duygu düzenlemenin bu alt boyutlarındaki düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma görülmüştür. Bu da Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-

eğitim Programının problemlı internet kullanımını azalmasını sağlamasında bu noktadaki etkililiği daha iyi anlaşılmaktadır.

Duygu dzenleme ve problemlı internet kullanımını arasındaki ilişki biręok araştırma sonucunda desteklenmiştir. Faghani vd., (2020), üniversite öğrencileri ile yaptıkları ęalıřmada duygu dzenlemedeki zorlukların, problemlı internet kullanımına aracılık ettiğini bulmuşlardır. Ercengiz ve şar (2017), ergenlerde duygu dzenlemenin internet bağımlılığının %34'ünü ağıkladığı ve dışsal işlevsel duygu dzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu dzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu dzenlemenin internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili ve içsel işlevsel duygu dzenlemenin internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bir başka araştırmada ise Budak (2017) bireylerin duygu dzenleme alanında yaşadığı gęüklüklerin artmasının ve yaşam doyumlarının azalmasının internet bağımlılık düzeylerinin yordayıcısı olduğu söylemektedir. Marcantonio, Spada ve Marino (2017) yaptığı araştırmada da duygu dzenleme problemlı internet kullanımıyla negatif ilişkili bulundu. Problemlı internet kullanımını ergenlerin duygu dzenlemede gęüklükler yaşadıkları, duyguları ayırt etme/tanıma ve ifade etme becerilerinin yetersiz olduğu saptanmıştır (Karaer, 2017). Yu, Kim ve Hay (2013) tarafından yapılan ęalıřmada da benzer sonuçlar ortaya konmuş ve duygu dzenleme gęüklüğü ile problemlı internet kullanımını arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Rhouma vd.,(2021) 175 tıp öğrencisi ile yaptıkları ęalıřmanın neticesinde; göre problemlı internet kullanımını etkisiz duygu dzenleme becerilerinin bir sonucu olarak ortaya ęıktıđını belirtmişler ve bu sebeple, problemlı internet kullanımını kontrolünde duygu dzenleme becerileri için verilen eğitimler faydalı olacağını vurgulamışlardır. Hormes vd. (2014) tarafından yapılan bir ęalıřmada duygu dzenleme sorunlarının sosyal medya ve internet kullanım bozukluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaya (2019) ęalıřmanın sonuçlarına göre ergenlerin duygu dzenleme düzeyleri ile internet bağımlılığı alt boyutları düzeylerinin tamamında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akın (2014), Budak (2011) duygu dzenlemenin, internet bağımlılığının yordayıcılarından biri olduğunu bulmuştur. Mevcut araştırmada Duygu Dzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-eğitim Programının ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu dzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu dzenleme düzeyleri düzeylerini azalmasını; dışsal işlevsel duygu dzenleme düzeylerinin yükselmesini sağladığı görülmüştür. Ancak içsel işlevsel duygu dzenleme düzeylerinin artması beklenirken azalma görülmüştür.

Mevcut araştırmanın psiko-eğitim programının amaçları incelendiğinde, İçsel ve Dışsal işlevsel olmayan Duygu Düzenleme ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutlarına etki edebilecek birçok amaca ve kazanıma rastlayabiliriz. Ancak ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutu düzeylerinin artmasına etki edebilecek amaç ve kazanımlara yer verilmediği görülmektedir. Bununla birlikte, internet bağımlılığının bir başka önemli yordayıcısı da işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileridir (Schreiber vd., 2012). Şenel ve Tolan, (2022) kendi yaptıkları çalışmada da, ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığının %34'ünü açıkladığı ve içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin internet bağımlılığının yordayıcıları arasında olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle duygu düzenlemenin problemlili internet kullanımına sebep oluşturan alt boyutlarının içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olduğu söylenebilir. Mevcut çalışmada uygulanan psiko-eğitim de duygu düzenlemenin bu iki alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşmayı sağlayabilmiştir. Buradan hareketle psiko-eğitime katılan ergenlerin problemlili internet kullanımı düzeylerinin psiko-eğitim sonrasında azalmasına katkı sağladığı söylenebilir.

5.2. Sonuç

Duygu Düzenleme ve Stresle Başa Etme Psiko-Eğitim Programı uygulaması neticesinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1. Duygu düzenleme ve stresle başa etme psiko-eğitim programı, ergenlerin problemleri internet kullanımları üzerinde anlamlı düzeyde azaltmaktadır.
2. Duygu düzenleme ve stresle başa etme psiko-eğitim programı ile ergenlerin duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma sağlanmıştır.
3. Duygu düzenleme ve stresle başa etme psiko-eğitim programı ergenlerin stresle başa çıkma tüm alt boyutlarında etkili olduğu görülmüş, kaçınan başa çıkma düzeylerini anlamlı bir şekilde azaltmış, anlamlı farklılaşma olmamasına rağmen; olumsuz başa çıkma düzeylerinin ortalamalarının azalmasını ve aktif başa çıkma ortalamalarının ise artmasını sağlamıştır.
4. Psiko-eğitim sonrası yapılan deney grubu son test ve izleme testi ölçümlerinde ergenlerin problemleri internet kullanımı düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
5. Psiko-eğitim sonrası yapılan deney grubu son test ve izleme testi ölçümlerinde ergenlerin stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
6. Psiko-eğitim sonrası yapılan deney grubu son test ve izleme testi ölçümlerinde ergenlerin duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.

Sonuç olarak: Bilişsel davranışçı temelli hazırlanan duygu düzenleme ve stresle başa etme psiko-eğitim programı ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin azaltmaktadır.

5.3. Öneriler

Aşağıda duygu düzenleme ve stresle başa etme psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanımlarının azalmasında etkililiğinin sınındığı bu çalışmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak önerilere yer verilmiştir.

1. Ergenler için hazırlanan bu psiko-eğitim programına benzer çalışmalar farklı yaş gruplarına göre hazırlanabilir.
2. Ergenlere uygulanan bu psiko-eğitim programına anne-babalar dâhil edilerek ve onlara da bir psiko-eğitim programı uygulanarak ergenlerin problemleri internet kullanımlarını düzenlemelerine yardımcı olunabilir.
3. Ortaöğretim düzeyinde eğitim gören öğrencilerin katıldığı bu Duygu Düzenleme Ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı problemleri internet kullanımı olan öğrencilere

uygulanabilir. Ortaöğretim öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarını azaltabilmeleri için duygu düzenleme ve stresle baş etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı programlara ağırlık verilebilir.

4. Araştırmada hazırlanan ve uygulanan Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko eğitim Programının ergenlerin problemleri internet kullanımlarını azaltmak amacıyla ortaöğretime devam eden öğrencilere uygulanabilir.

5. Bu psiko-eğitim programı ile stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınan başa çıkma alt boyutunda anlamlı farklılık göstermiş fakat olumsuz başa çıkma ve aktif başa çıkma alt boyutlarında etkili olmasına karşın anlamlı farklılık elde edilememiştir. Benzer psiko-eğitim programları düzenlendiğinde katılımcıların olumsuz başa çıkma ve aktif başa çıkma düzeylerine daha fazla etki edebilecek etkinlik ve içeriğe yer verilmesine dikkat edilebilir.



KAYNAKLAR

- Acar, D. ve Dirik, G.(2019). Güncel Bir Paradigma: Yazılı Duygusal Dışavurum. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1): 65-79.
- Acar, E. (2007). *İşletme yönetiminde duygusal zekânın yeri ve önemi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A.ve Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği) Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Ağır M. 2007. *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2).
- Akçay, C. ve Çoruk, A. (2012). Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analizi*, 1 (1) , 3-25. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/epa/issue/48307/611606>
- Akdemir, A., ve Gündüz, B. (2022). Duygu Düzenleme Becerileri Psikoeğitim Programının Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Reaktif-Proaktif Saldırganlıklarına Etkisi. *Eğitim Ve Bilim*, 47(209). doi:http://dx.doi.org/10.15390/EB.2022.9048
- Akdemir, H. (2019). *Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif- proaktif saldırganlıklarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Akdeniz, V.(2010). Otojenik eğitim ve otojenik eğitim teknikleri. *Kent Kültürü ve Yönetimi Dergisi: Kent Akademisi: Gündem Başlıkları* 3(4).
<http://www.kentakademisi.com/otojenik-egitim-nedir/10426/>.
- Akman, S.(2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), Eylül-Aralık, 41.
- Aksoy, A. ve Kutluca, F. Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/9239> (Erişim Tarihi: 21.03.2023).
- Alpay, E., Bellur, Z. ve Aydın, A.(2018). The mediating role of coping styles in personal, environmental and event related factors and posttraumatic growth relationships among women with breast cancer (english). *Journal of Clinical Psychiatry*. 21. 38-51. DOI: 10.5505/kpd.2018.65365
- Altan, S. (2018). Örgütsel yapıya bağlı stres kaynakları ve örgütsel stresin neden olduğu başlıca sorunlar. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(3),137-158. DOI: 10.30692/sisad.470420
- Altan, S.(2020). Karar Alma Sürecinde Duyguların Rolü ve Etkileri. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 6(2), 52-65.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmelliyetçi bilişlerine etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2003). Yalnızlık ve İnternet kullanımı. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 19 (1), 71–80.
- Amponsah, M. & Owolabi, H. (2011). Perceived stress levels of fresh university students in ghana: a case study. *British Journal of Educational Research*, 1(2), 153-169
- Anand, K., & Nagle, Y. K. (2016). Perceived stress as predictor of psychological wellbeing in Indian youth. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 211-217. doi: 10.25215/0304.213.

- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549–558. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.549>
- Arens, A. M., Gaher, R. M., Simons, J. S. & Dvorak, R. D. (2014). Child maltreatment and deliberate self-harm: A negative binomial hurdle model for explanatory constructs. *Child Maltreatment*, 19(3-4), 168-177. <https://doi.org/f6q9nn>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1), 75-83.
- Arslan Cansever, B. (2013). Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerde yarattığı sorunlar. *Sosyoloji Dergisi*, 23-24: 147-153.
- Arslan, C., Dilmaç, B., ve Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 791-800.
- Artıran, M. ve Şeker, A. (2020). Otomatik Düşüncelerin Yordayıcılığı: Umut Ve Umutsuzluk Farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 36 - 47. 10.17755/esosder.488733
- Ataman Temizel, E., ve Dağ, İ., (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- Ataman, E. (2011), *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. M. Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aytaç, S. (2004). Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyetleri arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Bülteni*. (34-35), 164-170.
- Aytekin, A.(2009). *Stres Yönetiminin Önemi ve Kamu Çalışanlarında Stres Faktörlerinin Teşhisine İlişkin Bir Araştırma: Sivas Valiliği Defterdarlığı Uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

- Badanfiroz, A., Boogar, I. R., Najee, A., & Shaikhe, M. (2017). Cognitive emotion regulation in students: the predictive role of ego strength and personality organization. *Majallah-i Dānishgāh-i Ulūm-i Pizishkī-i Qum*, 11(8), 37-45.
- Bahçivan-Saydam, R. ve Gençöz, T. (2005). Aile ilişkileri, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumu ve kendilik değerinin gençler tarafından belirtilen davranış problemleri ile olan ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 61-74.
- Baklacı, E.(2013). *İş stresi ve tükenmişlik arasındaki ilişki: banka çalışanları üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hatay.
- Balcı, A.(2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Sağlık Sektörü*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, A. ve Baltas, Z.(2002). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*, 21. Basım, Remzi Kitabevi, S.23.
- Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., & Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1014–1027.
- Barrett, L. F., ve Russell, J. A. (1999). The Structure of Current Affect Controversies and Emerging Consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 10-14.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1):31-36
- Batıgün Durak, A., Hisli Şahin, N., ve Demirel, E. (2011). Bedensel hastalıkları olan bireylerde stres, kendilik algısı, kişilerarası tarz ve öfke ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 245-54.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67) 1-10.

- Bayrak, B., Oğuz, S., Arslan, S., Candar, B., Keleş, S., ve Karagöz, B. (2019). Miyokard İnfarktüsü Geçirmiş Hastalarda Algılanan Stresin Belirlenmesi. *Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 10(23), 129 - 137. 10.5543/khd.2019.09719
- Bayrı Bingöl, F. (2014). *Çalışan Ergenlerde Stresle Başetme Grup Çalışmasının Stresle Başetme ve Depresif Belirti Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (Hisli-Şahin, N. , Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck S.J., & Tompkins, M.A. (2007) Cognitive Therapy. Handbook of Homework Assignment in Psychotherapy (Eds N Kazantzis, L L'Abate):51-65. New York, Springer.
- Beck, J., (2015). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*, 2. Baskı, Nobel Yayınevi
- Bee, H. & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi* (1. Basım). (Çev. Gündüz, O.) İstanbul. Kaknüs Yayınları.
- Ben-Zur, H., & Zeidner, M. (2012). Appraisals, coping and affective and behavioral reactions to academic stressors. *Psychology*, 3(09), 713. doi: 10.4236/PSYCH.2012.39108.
- Berk, E. L. (2013). *Bebekler ve çocuklar- doğum öncesinden orta çocukluğa* (Işıkoğlu, E. Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Berk, Laura E., (2015). *Child Development*. Pearson Australia Pty Limited, 9.
- Berking M, Whitley B. (2014). *Affect Regulation Training. A Practitioner's Model*. New York: Heidelberg, Dordrecht, London: Springer.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
- Boyce, W. T. & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271-301.
- Braham, J. B. (2002). *Stres Yönetimi, Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev.: Vedat G. Diker). Hayat Yayınları: İstanbul.

- Brand, M., Laier, C. & Young, K. S. (2014). İnternet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers In Psychology*, 5, 1256, 1-14.
- Budak, E., Taymur, I., Aşkın, R., Güngör, B. B., Demirci, H., Akgül, A. I., ve Şahin, Z. A. (2015). Relationship between İnternet addiction, psychopathology and selfesteem among university students. *The European Research Journal*, 1(3), 128- 135
- Bulut Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467-478.
- Byrne, D.G., Davenport, S.C. & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393-416
- Calkins, S. D. (2007). *The emergence of self-regulation: Biological and behavioral control mechanisms supporting toddler competencies*. In C. A. Brownell & C. B. Kopp (Eds.), *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and transformations*, 261-284. The Guilford.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psikoeğitim Çalışmasının Etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal BİLimler Enstitüsü, Adana.
- Canpolat, Ö.(2006). *Çalışanların stres düzeyini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15, 109–116.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlili internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (3), 1323-1355
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347-363. doi: 10.1177/0091415017720890
- Christensen, M. H., Orzack, M. H., Babington, L. & Patsdaughter, C. A. (2001). When The Monitor Becomes The Control Center: Computer Addiction. *Journal Of Psychosocial Nursing*, 39 (3), 40-47.
- Chwaszcz, J., Lelonek-Kuleta, B., Wiechetek, M., Niewiadomska, I., & Palacz-Chrisidis, A. (2018). Personality traits, strategies for coping with stress and the level of internet addiction - a study of polish secondary-school students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(5), 987, 2-11.
- Chwaszcz, J., Wiechetek, M., & Przybylek, A. (2016). Coping strategies and the risk of developing internet addiction in young people—a study report. *Gambling And Internet Addictions-Epidemiology And Treatment*, 101- 107.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A., & Heaven, P. (2016). The development of compulsive internet use and mental health: A fouryear study of adolescence. *Developmental Psychology*, 52, 271–283.

- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G. ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve Stres Hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1) , 1-14. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tusbid/issue/37884/433073>
- Cole, P. M., Michel, M. K. & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation : a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73–100.
- Compas B.E. (1998). An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 231-237.
- Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 105–130). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3_4
- Consedine, N. S., & Magai, C. (2003). Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. *Attachment & Human Development*, 5(2), 165- 187.
- Consedine, N. S., & Moskowitz, J. T. (2007). The role of discrete emotions in health outcomes: A critical review. *Applied and Preventive Psychology*, 12(2), 59-75.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2005).
- Corsını R.J.&Wedding, D. (2012). Modern Psikoterapiler (E. Güzelyazıcı, S. Darcan Çiftçi, M. Türkoğlu Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları, s: 421-425.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74–101. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74>
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çakır, Ş. (2006). *Polislerin Stres ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Çam, H. (2014) *Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Çapkın, N.,(2011). *Personelin Kaygı Düzeyinin İş Tatminine Olan Etkisi: Sağlık Sektöründe Yapılan Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Dönem Projesi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Çarkıt, E., ve Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), s. 195-210.
- Çelik, H., & Kocabıyık, O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çelik, T. ve Karaaslan, E. (2003). “İnternet Toplumu Oluşum Süreci”, İnternet Konferansı. <http://inet-tr.org.tr/inetconf9/bildiri/45.doc>
- Çetinkaya, F. F. ve Korkmaz, F. (2019). Algılanan Sosyal Destek İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 91-103. Retrieved from <http://esjournal.cumhuriyet.edu.tr/tr/pub/issue/45599/441325>
- Çivitci, A. (2006). Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 69-81..
- Çolakkadioğlu, O. (2010). *Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar verme stillerine etkisi*. Doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers & Education*, 59(2), 173-181.

- Dalyan, Z.A. (2010). *Servis sorumlu hemşirelerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- David, D., Montgomery, G. H., Macavei, B., & Bovbjerg, D. H. (2005). An Empirical Investigation of Albert Ellis's Binary Model of Distress. *Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 499–516.
- Davis R.A., Flett G.L. & Besser A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychol Behav. Aug;5*(4):331-45. doi: 10.1089/109493102760275581. PMID: 12216698.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195.
- Davranış Bilimleri Entitüsü (2021). *Stres Hangi Durumlarda İyi ve Faydalıdır?* <https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/stres-hangi-durumlarda-iyi-ve-faydalidir/> (Erişim Tarihi: 07.06.2022).
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri . *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 109-114. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/57226/808287>
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Journal of Turkish Studies, 13*, 487-503.
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(25), 17-26.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11–58).
- Dingeç, İ. Ö., (2020). *Problemlerli internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339–342.
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in psychology*, 9.
- Douglas, M., & Frank, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329-352.
- Durak, E. Ş., ve Durak, M. (2013). Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic internet use in youths. *Education and Science*, 19-29.
- Durak-Batıgün, A., & Kılıç, N. (2010). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Durna, U. (2004). Stres, a ve b tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), 191-206. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yonveek/issue/13680/165545>
- Duy, Y., ve Yıldız, M. A., (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe,'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (41), 23-35
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Düşmez, İ., ve Yayıcı, L. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 61-84.

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136.
- Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin görgül bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 27 (1): 109-120.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What Is Meant By Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364-370.
- Ercengiz, M., ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(1), 183-194.
- Ercengiz, R. E., Savcı, M.,ve Ercengiz, M. (2015). Duygu düzenleme internet bağımlılığını yordar mı?. 24. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Niğde.
- Erdem, A. (2017). *Kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarına etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Ersan, C. Ve Tok, Ş. (201). Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(201), 359-391.
- Eskin, M. (2014). Sorun çözme terapisi (3. Baskı). Ankara: HYB
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Evren C., Evren B., Dalbudak E., Topcu M., Kutlu N. ve Elhai, J.D.(2019). Severity of dissociative experiences and emotion dysregulation mediate the relationship between childhood trauma and internet addiction symptom severity among young adults. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 334-344.

- Faghani, N., Akbari, M., Hasani, J., & Marino, C. (2020). An emotional and cognitive model of problematic internet use among college students: The full mediating role of cognitive factors. *Addictive Behaviors*, 105. doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106252
- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive–compulsive symptoms: A further examination of associations. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 243-248.
- Fırat, Y. (2018), *Türkiye'de riskli bir topluluktaki çocukların dirençlilik, duygu düzenleme, sosyal yetkinlik ve problem davranışları*. Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Folkman S. Ve Lazarus R. S.(1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J Health Soc Behav* 21:219-239.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet use among greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(1-2), 51-58..
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Froushani, M. A., ve Akrami, N. (2017). The relationship between cognitive emotion regulation and tendency to addiction in adolescents. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(4), 245.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). Adolescents Least able to cope: how do they respond to their stresses. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(1), 25-37.
- Galvan, A. & Rahdar, A. (2013). The Neurobiological Effects of Stress on Adolescent Decision Making. *Neuroscience*, 249, 223–231.
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 714-719

- Gómez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Havas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviours*, 40, 109–114.
- Garnefski N., Kommer T., Kraaij V., Teerds J., Legerstee J., & Onstein E.(2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16:403–420.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–132
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, 25(6), 603- 611.
- Garnefski, Nadia, Kraaij, V.ve van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619–631. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.12.009>
- Geçtan, E.(1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Geray, H. (2003). İletişim ve Teknoloji Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları. Ankara: Ütopya.
- Gilbert, P., Price, J. and Allan, S. (1995) Social Comparison, Social Attractiveness and Evolution: How Might They Be Related? *New Ideas in Psychology*, 13, 149-165. [http://dx.doi.org/10.1016/0732-118X\(95\)00002-X](http://dx.doi.org/10.1016/0732-118X(95)00002-X)
- Goleman, D. (2007). Duygusal zeka. (B. S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.

- Gökçearslan, Ş. & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı . Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama , 2 (2) , 10-24 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etku/issue/6271/84223>
- Göksel, A., ve Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 315-343.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. Doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Griffiths M.D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8,413-418.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4, 118.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. ve Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation conceptual foundations*. Handbook of Emotion Regulation içinde (s. 3-20). New York: Guilford Publications.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>

- Gross, J., J. (1998a) Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*, 74, 224-237.
- Guo, J., Huang, N., Fu, M., Ma, S., Chen, M., Wang, X., Feng, X. L. & Zhang, B. (2021). Social support as a mediator between internet addiction and quality of life among Chinese high school students. *Children and Youth Services Review*, 129, 106181.
- Güçüyeter, N. (2003). *Lise öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güçlü, N.(2001). Stres Yönetimi. *G.Ü Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güçray, P. S., Çolakadioğlu, A. O. ve Çekici, A. F. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2) , 194-208.
- Güldü,Ö.(https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/7654/mod_resource/content/0/KONU%204.pdf#:~:text=Duygular%2C%20bireyin%20kendini%20ve%20ba%C5%9Fkalar%C4%B1n%C4%B1,g%C3%BCvenli%20koruyucular%20olarak%20i%C5%9Flev%20g%C3%B6r%C3%BCr) (Erişim Tarihi: 10.03.2023)
- Güler, Ö., ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 253-261.
- Güleç, A. (2019). *Bipolar bozukluğu olan hastalara verilen stresle baş etme eğitiminin stres belirtileri, algılanan stres düzeyi ve stresle baş etme tarzlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Gümüş, A., Şıpkın, S., Tuna, A., ve Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6).

- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürçan, N. (2010). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürol, Ö. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hacıbalayeva, A. (2017). *Lisansüstü öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Hamarta, E. (2015). Ergenlerde Sosyal Kaygının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(180).
- Hamarta, E., Akbulut, Ö. F., ve Baltacı, Ö. (2021). Ulusal düzeydeki problemleri internet kullanımını önleme programlarının incelenmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1-34.
- Hamarta, E., Bedel, A. ve Işık, E., (2014). Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeğinin (EBÇÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Ve Bilim*, 39(176). doi:<http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3501>
- Hanna, F. J., Hanna, C. A., ve Keys, S. G. (1999). Fifty strategies for counseling defiant and aggressive adolescents: Reaching, accepting, and relating. *Journal of Counseling and Development*, 77, 395– 404.
- Haşimoğlu, A., ve Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2)

- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F.(2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 18(2): 68-78.
- Hirokawa, K., Yagi, A. & Miyata, Y. (2002). An Examination of the Effects of Stress Management Training for Japanese College Students of Social Work. *International Journal of Stress Management*,9,113-123.
<https://doi.org/10.1023/A:1014906820573>
- Horwitz A.G, Hill R.M, & King C. A. (2011)Specific Coping Behaviors İn Relation To Adolescent Depression And Suicidal İdeation. *Journal Adolesc*, 34, 1077– 1085.
- Hosseinalipaur, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hsieh, Y. P., Shen, A.C., Wei, H. S., Feng, J. Y., Huang, S. C. & Hwa, H. L.(2016).Associations Between Child Matreatment, PTSD, and Internet Addiction Among Taiwanese Students. *Computers in Human Behavior*, 56, 209-214.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106181>
- Hughes, E.K., Gullone, E., Dudley, A., & Tonge, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 30, 691–706.
- Hunter, E. C., Katz, L. F., Shortt, J. W., Davis, B., Leve, C., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2011). How do I feel about feelings? Emotion socialization in families of depressed and healthy adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 40(4), 428- 441.
- Hussain, A., ve Juyal, I. (2007). Stress appraisal and coping strategies among parents of physically challenged children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(2), 179-182.
- Hyson, M. (2004). *Supporting children's regulation of emotions*. In M. Hyson (Ed.), *The emotional development of young children: Building an emotion-centered curriculum*, 82-96. Teachers College.

- Işık, A. ve Turan, F. (2015). Normal Gelişim Gösteren ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Duygu Düzenleme. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal* - . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/husbfd/issue/7893/103935>
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 260-280.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Joormann, J. (2010). Cognitive Inhibition and Emotion Regulation in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 161–166. <https://doi.org/10.1177/0963721410370293>
- Joormann, J. Yoon, K. Siemer, M. (2010). *Cognition and emotion regulation*. In: Kring A, Sloan D (eds) *Emotion regulation and Psychopathology; a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press, pp 174-203.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı Ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73),63-81. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/47888/761264>
- Kabasakaloğlu, A. (2019). *Lise öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin saldırı ve öfke ifade biçimlerini yordaması*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Kağan, M. (2010). *Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kaltiala, R., Lintonen, T. & Rimpela, A. (2004). Internet Addiction. Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *European Addiction Research*, 12, 89-96. 10.1080/1606635031000098796.
- Kara, N. (2019). *Farklı şiddet türlerine maruz kalan kadınlarda anksiyete ve depresyonun bilişsel duygu düzenlemeye etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karacaoğlan, B., (2015). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Kara Harp Okulu. Savunma Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kaval, A. (2018). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kavas, E, (2013), Dini tutum ve stresle başa çıkma ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 14-148.
- Kaya, İ.(2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kaya, Z., İkiz, F. E., ve Asıcı, E. (2016). Investigation of the relationship between problematic internet use and psychological symptoms of science high school students. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 451-465.
- Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*. Anı Yayıncılık: Ankara.

- Kayış, A. R., Satici, S. A., Yılmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., ve Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and İnternet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40.
- Kılıç, N.(2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, K. W. (2009). The Study On The İnternet Addiction İnfluencing Factor And Coping Strategies For Juvenile. *Journal Of The Korea Society Of Computer And Information*, 14(9), 157-165.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M., et al. (2006) İnternet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192
- Kleinginna, P. R. and Kleinginna, A. M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, With Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and emotion*, 5(4), 345-379.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of İnternet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study. *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 545-551.
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., & Chen, C. (2012). The association between İnternet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8
- Kolan, H. I. ve Dinçer, B. (2021). The Predictive Power of Problematic İnternet Use on Learning Responsibility of High School Students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 128-142.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review: Psychology press.

- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Kratz, A. L., Davis, M. C., Zautra, A. J., & Tennen, H. (2009). *Emotions*. In *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 315-320).
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (1st ed.), (pp. 359-385). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kundakcı, A. H.(2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurtoğlu Karataş, B. (2019). *9-11 yaş grubu çocukların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2012). Online gaming addiction in adolescence: A literature review of empirical research. *Journal of Behavioural Addiction*, 1, 3-22.
- Kuss, J., Griffiths, D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 19(3), s. 779-792.
- Kuzucu, Y. , Kögercin, A. U. , Yavaş, S. ve Çuhacı, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Sorun Çözme, Stresle Baş Etme ve Sosyal Desteğin Problemlerle İlişkisi: Olumsuz ve Olumlu Duyguların Aracılık Rolü. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1) , 17-34.

- Labouvie-Vief, G., Lumley, M. A., Jain, E., & Heinze, H. (2003). Age and gender differences in cardiac reactivity and subjective emotion responses to emotional autobiographical memories. *Emotion, 3*(2), 115-126.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. Annual. *Review of Psychology, 44*, 1-2.
- Lazarus, Richard S. Ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. New York: Behavioral Science Books.
- Leahy, L. R. (2010). Bilişsel terapi yöntemleri (Çev. H. Türkçapar ve E. Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2009). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri. (S, Aslan, H, Türkçapar ve E, Köroğlu Çev.). Ankara: Hyb Basım
- Leblebicioğlu, M.(2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- LeDoux J. (2006) (A. Uysal, Çev). *Duygusal Beyin* (2. Baskı). Pegasus. Yayınları.
- Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives For Internet Use, and Social Support Among Digital Kids. *CyberPsychology & Behavior. 10*(2), 204-214.
- Levenson, R. W. (1994). *Human Emotions: A Functional View*. In P. Ekman, & R .J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 123-126). New York, NY: Oxford University Press.
- Lohman, B., & Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence, 29*(1), 15–43. <https://doi.org/10.1023/A:1005117020812>
- Lukens, E. P. ve McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention, 4*(3), 205-225

- Madrid, E., & Swanson, J. (1995). Psychoeducational groups for young adults with genital herpes: Training group facilitators. *Journal of Community Health Nursing*, 12(4).
- Maria A., Naragon-Gainey K. & Christopher C. (2020). Distress tolerance and stress-induced emotion regulation behavior. *Journal of Research in Personality*, 99.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415. doi:10.1016/J.PAİD.2004.01.010.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007a). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- Mauss, I.B., Cook, C.L. and Gross, J.J. (2007b) Automatic Emotion Regulation during Anger Provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43,698-711. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003>
- McLaren,C. (1998). *Channeling Your Emotions*, <http://innerself.com/>
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143-162.
- Michopoulos V, Powers A, Moore C, Villarreal S, Ressler KJ, & Bradley B.(2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. doi: 10.1016/j.appet.2022.03.03.
- Mohammadsadegh Homayoon (2022). Effects of stress reduction therapy based on mindfulness-based stress reduction (mbsr) on emotion regulation strategies, perceived stress, and quality of life of patients with multiple sclerosis. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 23 (4) , 1-7.
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K.,ve Oratile, K. N. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 19(2), 153-173. doi: 10.1080/02673843.2014.908784.

- Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659–671.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş*. (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan
- Morrison CM, & Gore H.(2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2):121-6. doi: 10.1159/000277001.
- Moyal, N., Henik, A., & Anholt, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions: Current evidence and future directions, *Frontiers in Psychology*, 4, 1-4.
- Mulligan, K., & Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357.
- Nalwa, K., ve Anand, A. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1(1), 29–50.
- O'Bryan, E. M., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., & Fleming, J. B. (2015). Emotion regulation difficulties and posttraumatic stress disorder symptom cluster severity among trauma-exposed college students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(2), 131–137. <https://doi.org/10.1037/a0037764>
- Ochsner, N.K. and Gross, J.J. (2005) The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Science*, 9, 242-249.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2017). Differences in problematic Internet use based on depression, anxiety, and stress levels. *The Turkish Journal on Addictions*, 4, 41–61. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0020>
- Odacı, H., ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091– 1097.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). Stresle bas etmede zihinsel yöntemler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35

- Ortakale, M.Y. (2008). *Akılcı Davranış Eğitimi*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öner, H. (2013). *Çalışanlarda stres ve başa çıkma yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özakkaş T, (2004). Bütüncül Psikoterapi (2. Baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık, s: 231-252
- Özcan, N.K. ve Buzlu, S. (2005).problemlili internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. Türkiye klinikleri *J. Child Psychiatry-Special Topics*, 3 (2), 115-120.
- Özel, Y. & Bay Karabulut, A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tusbad/issue/38852/427943>
- Özer, A. (2012). Çalışanlar İçin Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi. *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 24(1 – 2):45-66.
- Özer, A.K. (1989). *Ben değeri tiryakiliği*. Varlık Yayınları. İstanbul.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özışık, T. (2019). *Gemi bakım ve onarım çalışanlarında duygu düzenleme stratejileri, stres ve etkileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Tarsus Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.
- Özkalp, E. ve Cengiz, A. A. (2003). İşyerinde duygular ve yönetimi. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi (s. 943-955). Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Özmutaf, M., Özgür, Z., ve Gökmen, F. (2008). Üniversite öğrencilerin bilgisayar kullanımına birey sağlığı açısından genel bakış açıları. *Ege Tıp Dergisi*, 47(2), 81- 86.

- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği Ve Tedavisi, *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36–41.
- Padar, P. (2015). *Türkçe’de duygu anlatan kelimelerin afekt kavramı bağlamında tespiti*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 1-10.
- Parker H. (2007). *Stress management*. Global Media. Retrieved May 2 2022 from <http://site.ebrary.com/id/10300336>.
- Parladıcı, R.M. (2020). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı, saldırganlık ve olumlu sosyal davranış arasındaki ilişkinin incelenmesi: ahlaki uzaklaşmanın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10(2), 163–186. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(87\)80086-6](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(87)80086-6)
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Pegem Yayınları, Ankara.
- Peker, A. (2013). *İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlı internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Pennebaker JW & Beall SK (1986) Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal Abnorm Psychol*, 95,274-281.
- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., Giannantonio, M., & Grant, J.E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036

- Piri, Z., Majd, M. A., Bazzazian, S., & Ghamari, M. (2019). The Mediating Role of Coping Strategies in Relation with Psychological Needs and Internet Addiction among College Student. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 5(3), 9-17.
- Poli, R., & Agrimi, E. (2012). Internet Addiction Disorder: Prevalence In An Italian Student Population. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 66(1), 55-59.
- Przepiorka A. M., Blachnio A, Miziak B., Czuczwar S.A. (2014). Clinical approaches to treatment of internet addiction. *Pharmacological Reports* 66(2), 187-91.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424.
- Rothbart, M., Ziaie, H. & O'Boyle, C. (1992) *Self-Regulation and Emotion in Infancy*. In: Eisenberg, N. and Fabes, R., Eds., *Emotion and Its Regulation in Early Development*, Jossey-Bass/Pfeiffer, San Francisco, 7-23.
- Rukmini, S., Sudhir, P. M., & Math, S. B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian journal of psychological medicine*, 36(3), 239
- Rumpf, H. J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., Meerkerk, G.J. & Meyer, C. (2014). Occurrence of Internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *European addiction research*, 20(4), 159-166.
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Saarni, C. & Buckley, M., (2006). Skills of emotional competence: Developmental implications. In J. Ciarrochi, J. . R Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 51–76). Psychology Press/Erlbaum (UK) Taylor & Francis.
- Saarni, C. (1999) *The Development of Emotional Competence*. Guilford Press, New York.

- Safran, D.J. & Greenberg, S.L.(1991) Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications, Derl; Safran, D.J; Greenberg, S.L. Emotion, Psychotherapy, and Change New York-The Guilford Press, s.3-13.
- Sağlam, S. (2007). *Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi Sosyal Destek ve Ana-Baba Tutumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Salihoğlu, H. N. (2021). *Başta çıkma tutumları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Covid-19 sürecine özgü bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2012). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Sarıtaş, D., Grusec, J. E., & Gençöz, T. (2013). Warm and harsh parenting as mediators of the relation between maternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1093–1101. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.015>
- Savaşır, I., (1996). Bilişsel Davranışçı Görüşme ve Değerlendirme Süreçleri, I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, E. Kabakçı, (Eds.). Bilişsel Davranışçı Terapiler İçinde (s: 1-17). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:7, s:12.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan StresDüzeyi ile Stres ile BaşaÇıkma Stratejileri Arasında İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Ekim, 45.
- Scheier M.F., Weintraub J.K. & Carver CS.(1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *J Pers Soc Psychol*. 51(6) 1257-64. doi: 10.1037//0022-3514.51.6.1257. PMID: 3806361.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A., Manzella, S., & Famà, F. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(5), 588-595.

- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Sarnecki, M.S. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 34, 987-996.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 651-658. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.02.005.
- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2019). Ergenlerde aile ortamı ve problemlili internet kullanımı: depresyonun aracılık rolleri ve kaybetme korkusu. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 106226. doi: 10.1016/j.chb.2019.106226
- Senol-Durak, E., & Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms and problematic internet use. *Social Indicators Research*, 103, 23–32.
- Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of internet addiction. *Europe's journal of psychology*, 14 (1), 176-187.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla U.M. & McElroy S.L.(2000). Psychiatric Features Of Individuals With Problematic Internet Use. *Journal of Affective Disorders* 57, 267-272.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazowitz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shotton, M. (1989). *Computer Addiction? A Study of Computer Dependency*. Bristol, PA: Taylor & Francis.

- Sırakaya, M. (2011). *Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımı ve internet öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Sönmez, M., Eraydın, C., ve Harkın, Ş. (2018). Dijital Bağımlılıkta Çığ Bibi Büyüyen Bir Sorun: Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Birey Üzerine Olumsuz Etkileri, 1. *Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi*, Aydın, 14-16 Kasım, 1-82, 43.
- Spada, M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.
- Spirito, A., Stark, L. J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574.
- Stanković, M. & Nešić, M. (2022). Association of internet addiction with depression, anxiety, stress, and the quality of sleep: Mediation analysis approach in Serbian medical students. *Current Research in Behavioral Sciences*, 3, 1-8.
- Steinberg, A., & Ritzmann, R. F. (1990). A living systems approach to understanding the concept of stress. *Behavioral Science*, 35(2), 138-146. <https://doi.org/10.1002/bs.3830350206>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Sorias, O., (2008). Bilişsel Davranışçı Terapi, A. Çoşkun, E. İşeri, F. Çuhadaroğlu, S. Miral, N. Motavallı, B. Pehlivan Türk, T. Tümer, R. Uslu, F. Ünal (Eds.). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı içinde (s:667-676)*. Ankara: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Derneği Yayınları, No:3.
- Sun, P., Johnson, C., Palmer, P., Arpawong, T., Unger, J., Xie, B. ve Sussman, S. (2012). Concurrent and predictive relationships between compulsive Internet use and

- substance use: Findings from vocational high school students in China and the USA. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 660–673.
- Suna, H. T. (2018). *Ergenlerde duygu düzenlemesi ve cinsiyete göre mizah tarzlarındaki farklılaşmanın incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sung, J., Lee, J., Noh, H., Park, Y., ve Ahn, E. (2013). Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal Of Family Medicine*, 34(2), 115-122.
- Sungur, M., (2007). Bilişsel-Davranışçı Terapiler: Temel İlke ve Özellikleri, Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Konular, E. Koroğlu, C. Güleç (Eds.). *Psikiyatri Temel Kitabı içinde (s:603-604)*. (2. Baskı). Ankara: HYB Basın Yayın.
- Suri, G., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and cognition. In M. D. Robinson, E. Watkins, & E. Harmon-Jones (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 195–209). The Guilford Press
- Şahin, N. (1994). *Stres ve Başa Çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73
- Şenol, F. B. ve Metin, E. N. (2019). Okul öncesi dönem çocukları için sosyal bilgi işleme süreci testi: Türkçe'ye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 27(4), 1445-1456.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., ve Şenormancı, G. (2014). Evaluation Of Coping Strategies Of Male Patients, Being Treated İn İnternet Addiction Outpatient Clinic İn Turkey. *Journal Of Mood Disorders*, 4(1), 14-19.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions İn Psychological Science*, 18, 101-105.
- Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among Southern Chinese

- adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3).
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2021). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education *Current Psychology*.
Doi:10.1007/s12144-020-01304-z
- Tekin, E., Yazgan Çilesiz, Z., ve Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89
- Tekin, G.O. (2010). Çalışma Yaşamında Stres Kaynakları Ve Kamu Kurumlarında Çalışanlar Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Tekin, Ö. (2009). *İlköğretim okul müdürlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Terzi, Ş., ve Çankaya, Z. C. (2012). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163–182.
- Tilim, E. ve Murat, M. (2019). Ergenlerde madde bağımlılığında korunmaya ilişkin özyeterlik ile akran baskısı, kendini ifade edebilme becerisi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 929-955. DOI: 10.26466/opus.608229
- Titrek, O. (2007). IQ'dan EQ'ya: Duyguları zekice yönetme. Ankara: Pegem A.

- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2016). A review and meta-analysis examining conceptual and operational definitions of problematic internet use. *Human Communication Research, 42*(2), 165-199.
- Traş, Z. (2019). Internet Addiction and Loneliness as Predictors of Internet Gaming Disorder in Adolescents. *Educational Research and Reviews, 14*(13), 465-473.
- Traş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions, 6*, 91-113.
- Traş, Z. ve Yakıcı, H.B. (2023). Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi, 24*:316-324. [DOI: [10.51982/bagimli.1172148](https://doi.org/10.51982/bagimli.1172148)]
- Traş, Z., Baltacı, U. B., ve Yılmaz, M. (2021). The relationships between internet addiction, social appearance anxiety and coping with stress. *International Education Studies, 14*(5), 135. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n5p135>
- Traş, Z., Öztemel, K. ve Baltacı, U. B. (2019). Role of Problematic Internet Use, Sense of Belonging and Social Appearance Anxiety in Facebook Use Intensity of University Students. *International Education Studies, 12*(8), 1-10.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri, 1*, 12-20.
- Tuğrul, C.D. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası, 4*, 12-17.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres yönetimi*, İstanbul.
- Türkçapar, M.H. (2006). *Bilişsel Terapi-Temel İlkeler ve Uygulama*, 7.Baskı. Ankara, Hyb Yayıncılık.
- Türkçapar M, Sargın A (2012). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim*, 7 - 14.
- Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulama*, 3. Baskı, Ankara. HYB yayıncılık

- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar*. İstanbul: HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türküm, A.S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma, düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 1(2), 1-16.
- Uçar, İ. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi* 7(24): 58-75.
- Uğur, E.(2020). *Farklı sosyal çevrede yaşayan ergen gruplarının bağlanma, psikolojik sağlık ve duygu düzenlemesi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Unur Gürer, L.(2021). *Ergenlerde travmatik yaşantılar ve problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkide stres ve duygu düzenlemenin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Uysal, G. (2009). Stres ve Stresle Baş Etme Tarzları. *Sağlıcakla Dergisi*, Aralık (9): 6-8.
- Uzun, A. M., Ve Erhan, Ü.(2018). Üniversite Öğrencilerinin Genelleştirilmiş Problemlerle İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 11(1), 83-100.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Entitüsü, İstanbul.
- Ünsar, S., Akgün, M., Yılmaz,S., Özdinc, S., Öztürk, S. & Ünsar, A.(2020). Problematic Internet Use and Stress Levels in Students of Health and Social Sciences. *International Journal of Caring Sciences*. 13. 1-438.

- Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. (2016). Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97-100.
- Varlı, E.(2022).*üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin yordanmasında duygu düzenlemenin ve stresle başa çıkma tarzlarının rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Vatan, S.(2014). *Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerin incelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vatan, S.(2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 9(1), 45-62.
- Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan C. L. W. & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory*, 21(1), 62-69.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2015). New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *The American Journal on Addictions*, 24(2), 117-125.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadfi, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.

- Whang, L., Lee, S., ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Widyanto L. & Mcmurran M. (2004). The Psychometric Properties Of The Internet Addiction Test. *Cyberpsychology*, 7, 443–50. York: Taylor & Francis Group. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences.
- Widyanto, L. ve M. Griffiths. (2006). Internet addiction: A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51.
- Wilson, R. L., & Wilson, R. (2015). Understanding emotional development: Providing insight into human lives. Routledge.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(2), 317- 329.
- Wu, J. Y. W., Ko, H. C., Tung, Y. Y., & Li, C. C. (2016). İnternet use expectancy for tension reduction and disinhibition mediates the relationship between borderline personality disorder features and internet addiction among college students–Oneyear follow-up. *Computers in Human Behavior*, 55, 851-855.
- Yakınlar, İ. C.(2006). Askeri lise öğrencilerinin ve yatılı okuyan, erkek, sivil lise öğrencilerinin stres yaşantısı ve ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri açısından karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi. T.C. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Elif, A. K., Hatice, E. K. T. İ. ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yavuzer, H. (2010). *Gençleri Anlamak, Anne Babaların En Çok Sorduğu Sorular Ve Cevaplarıyla*. İstanbul: Remzi Kitabevi

- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2015). *Gelişim psikolojisi*. Pegem Akademi, Ankara.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H., ve Yang, M. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder, depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93- 98.
- Yıkılmaz, M., ve Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (35), 54-65.
- Yıldırım, İ.(1991). Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yıldırım, Ü. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin sosyal destek algısı ve akademik erteleme açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, K. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres Algılarının İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 80-99.
- Yıldız, M. A. (2017). Çocuk Ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*: 24 (2) 2017
- Yıldız, M. A. (2017a). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal Of Educational Sciences & Psychology*, 7(1), 66-78.
- Yıldız, M. A., (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, Y. (2020). ‘Amerikan Güzeli’ Filminin Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Terapi’nin Bazı Kavram ve Görüşleri Açısından İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1) , 219-232. DOI: 10.17860/mersinefd.479531

- Yılmaz, A. ve Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1), 25-46.
- Yılmaz, S. (2006). *İnternet ve internet kafelerin ilk ve orta öğretim öğrencilerine etkileri (İstanbul örneği)*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yurdakoş, A. Stres Fizyolojisi. Erişim: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4711.pdf>
08.09.2022
- Yorulmaz E., Civgin U., ve Yorulmaz O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use?. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33,71-78.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*,1(3), 237-244
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice* (Vol. 17). In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with İnternet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K.S. (2004) Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*,48,402-415. doi.org/10.1177/0002764204270278
- Yöndem, Z.D., ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle başatme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(45).
- Yurtsever, Hidayet (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Zafer, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.

Zhang, M. X., Wang, X., Shu, M. Y. & Wu, A. M. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1- year follow-up study. *Addictive behaviors*, 99.

Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zorbaz, O., ve Tuzgöl naDost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.

<https://sozluk.gov.tr/?q=stres&aranan> (Erişim Tarihi: 24.03.2022. 15:47).

<https://www.yaraticidrama.com/tanisma-etkinlikleri/> (Erişim tarihi: 08.09.2022).

https://edirne.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_09/16162209_DUYGU_KONTOLU_ORN_EK_OYUNLAR.pdf. (Erişim Tarihi: 19. 01. 2023).

<https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-41805344> (erişim tarihi: 02.01.2023).

EKLER

Ek-1 Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-eğitim Programı

1.OTURUM: Programa Giriş

AMAÇ: Tanışmak, Duygu Düzenleme Ve Stresle Baş Etme Psiko-Eğitim Programı hakkında bilgi sahibi olmak, psiko-eğitim programının grup kurallarını belirlemek.

KAZANIMLAR:

- Grup  yelerinin birbiri ile ve liderle tanışmasını sağlama
- Programın genel amacının ve oturumun amacını kavrayabilme
- Grup kurallarının belirlenmesini sağlama
-  zetleme-değerlendirme

SÜRE: 90 dakika

ARAÇLAR:

- Kâğıt, Kalem, Grup Kuralları Formu, Beklentilerim Formu, Program Tanıtım Formu, Kişisel Gelişim Defteri

SÜREÇ:

1. Tanışma

Grup lideri sıcak bir karşılamayla grup üyelerine neden burada olduklarını anlatacağını fakat öncelikle onlarla tanışmak istediğini söyler. Ayrıca grup üyelerinin birbirlerini de tanımaları için bir etkinlik yapılacağı açıklanır. Grup  yelerinin birbirleriyle tanışmalarını sağlamak için bir tanışma oyunu oynanır.

***Etkinlik: İsim ve Sıfat**

Katılımcılar halka şeklinde ayakta sıralanırlar. Grup liderinden başlayarak herkes ismini ve isminin baş harfiyle başlayan bir sıfatı söylemeleri istenir.  rn: ismim Selçuk, sıfatım: sevecen. Sırayla herkes kendi ismini ve sıfatını söyler. Ardından başa dönülür ve herkesin kendilerini tanımlayan başka bir sıfat seçmeleri istenir. Neden bu sıfatın onu

tanımladığı hakkında konuşulur. Örneğin: Sevecen Selçuk kendisine seçtiği vasıf ‘kitap kurdu’ olabilir. Nedeni ise kitap okumayı çok sevmesi ve çok kitap okuması olabilir.

*Bu etkinlik <https://www.yaraticidrama.com/tanisma-etkinlikleri/> internet sitesinden uyarlanmıştır.

Etkinlik sonrasında grup üyeleri yerlerine geçerler. Etkinliğe dair neler hissettikleri sorulur. Cevaplar alındıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

2. Duygu Düzenleme ve Stres Psiko-eğitimi Programı Hakkında Genel Bilgi Sahibi Olma

Grup lideri programla ilgili genel bilgileri katılımcılara aktarır.

- Program Bilişsel Davranışçı yaklaşım temel alınarak hazırlanmıştır.
- Program toplam 10 oturum boyunca devam edecektir. Her oturum 90 dk sürecek ve haftada bir ya da 2 kez gerçekleştirilecektir.
- Program duygu düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerini artırmayı ve buna bağlı olarak problemleri internet kullanımını davranışını azaltmayı amaçlamaktadır.

3. Programın amaçları

Duygu Düzenleme ve Stresle Baş etme Psiko-eğitim Programının amaçları hakkında katılımcılara bilgi verilir.

Bu programın amacı katılımcıların duygu düzenleme ve stresle baş etme becerilerini artırmaları ve bununla birlikte problemleri internet kullanımlarını düşürmeleridir.

Programın alt amaçları

- Duyguların farkına varmak işlevlerini anlamak.
- Duygularını yönetebilmek ve işlevsel şekilde değiştirebilmek
- Duyguların nedeninin farkına varmak
- Duygu düşünce ve davranış arasındaki etkileşimi anlamak
- Gerekli olduğunda olumsuz duyguları kabul ve tolere edebilmek
- Stresle ilgili bilgi sahibi olmak ve kendi stres unsurları fark etmek.
- Duygu ve düşüncelerle stres arasındaki ilişkiyi anlamak
- Stresle baş etmede etkin olan ve olmayan düşünce ve davranışlarının farkına varmak Stresle alternatif baş etme becerileri geliştirmek

- Stresle baş etmek için problemleri internet kullanımına alternatif yolları fark etmek ve uygulamak
- Problemleri internet kullanımı, stres ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi anlamak

Grup lideri yukarıdaki amaçlar üzerinde tek tek duru ve ne anlama geldiğiyle ilgili konuşur. Amaçların öneminden ve katılımcıların hayatlarına katacaklarıyla ilgili aşağıdaki açıklama yapar:

Eğitim özetle stresle başa çıkmamızı, duygularımızı fark etme kabul etme ve ifade etme becerileri kazandırıp, duygularımızı düzenleyebilmemizi ve böylelikle içinde bulunduğunuz problemleri internet kullanımınızı düşürmemizi amaçlamaktadır. Şimdi oturumlar boyunca sizin uymanız gereken kurallardan bahsedelim.

Katılımcıların programa katılım amaçlarını belirlemek için Ek-3 'Programdan Beklentilerim Formu' gruba dağıtılır. Programa katılım amaçları alınır. Ardından grup kuralları belirleme aşamasına geçilir.

4. Grup kurallarını belirleme

Grup üyelerine Ek-2 'Grup Kuralları Formu' dağıtılır ve kurallar açıklanır.

- Katılımcılar her oturuma (zorunlu durumlar dışında) katılırlar.
- Grup lideri de dâhil, tüm grup üyelerinin telefonları oturum süresince kapalı tutulur.
- Psiko-eğitim programı belirlenen gün saat ve yerde hazır bulunurlar.
- Katılımcılar birbirinin konuşmalarına, paylaşımlarına ilişkin yargılayıcı yahut eleştirel yorumlarda ve değerlendirmede bulunmamalıdır.
- Grup katılımcıları grup lideri yahut diğer grup üyeleri konuşurken sessizce dinlerler.
- Psiko-eğitim programı boyunca verilen ödevleri tüm katılımcılar yaparak getirmelidirler.
- Grup içerisinde paylaşılan her şey grup içinde kalmalıdır ve grup dışındaki kişilerle kesinlikle paylaşılmamalıdır.

Grup kuralları sıralanır ve ardından kurallara katılımcıların eklemek istedikleri olup olmadıkları sorulur. Var ise konuşulur ve gerekli görülürse yeni kurallar eklenir. Ardından grup kuralları formu grup lideri ve katılımcılar tarafından imzalanarak onaylanır.

Oturumu sonlandırırken oturumun özeti yapılır. Oturuma dair katılımcıların görüşleri alınır. Ardından ev ödevine geçilir.

4. Ev Ödevi

Katılımcılardan bir daha ki oturuma kadar hafta boyunca hissettiği duyguları fark etmeleri ve onları kişisel gelişim defterlerine sebepleriyle yazmaları istenir.



Ek-1:

PROGRAM TANITIM FORMU

Programın yapısal özellikleri

- Program Bilişsel Davranışçı yaklaşım temel alınarak hazırlanmıştır.
- Program toplam 10 oturum boyunca devam edecektir. Her oturum 60-90 dk sürecek ve haftada bir kez gerçekleştirilecektir.
- Program duygu düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerini artırmayı ve buna bağlı olarak problemleri internet kullanımını davranışını azaltmayı amaçlamaktadır.

Programın amaçları

Duygu Düzenleme ve Stresle Baş Etme Psiko-eğitim Programının amaçları hakkında katılımcılara bilgi verilir.

Bu programın amacı katılımcıların duygu düzenleme ve stresle baş etme becerilerini artırmaları ve bununla birlikte problemleri internet kullanımını düşürmeleridir.

Programın alt amaçları

- Duyguların farkına varmak işlevlerini anlamak.
- Duygularını yönetebilmek ve işlevsel şekilde değiştirebilmek
- Duyguların nedeninin farkına varmak
- Duygu düşünce ve davranış arasındaki etkileşimi anlamak
- Gerekli olduğunda olumsuz duyguları kabul ve tolere edebilmek
- Stresle ilgili bilgi sahibi olmak ve kendi stres unsurları fark etmek.
- Duygu ve düşüncelerle stres arasındaki ilişkiyi anlamak
- Stresle baş etmede etkin olan ve olmayan düşünce ve davranışlarının farkına varmak Stresle alternatif baş etme becerileri geliştirmek
- Stresle baş etmek için problemleri internet kullanımına alternatif yolları fark etmek ve uygulamak
- Problemleri internet kullanımı, stres ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi anlamak

Ek-2

GRUP KURALLARI

- Katılımcılar her oturuma (zorunlu durumlar dışında) katılırlar.
- Grup lideri de dâhil, tüm grup üyelerinin telefonları oturum süresince kapalı tutulur.
- Psiko-eğitim programı belirlenen gün saat ve yerde hazır bulunurlar.
- Katılımcılar birbirinin konuşmalarına, paylaşımlarına ilişkin yargılayıcı yahut eleştirel yorumlarda ve değerlendirmede bulunmamalıdır.
- Grup katılımcıları grup lideri yahut diğer grup üyeleri konuşurken sessizce dinlerler.
- Psiko-eğitim programı boyunca verilen ödevleri tüm katılımcılar yaparak getirmelidirler.
- Grup içerisinde paylaşılan her şey grup içinde kalmalıdır ve grup dışındaki kişilerle kesinlikle paylaşılmamalıdır.

-
-
-

Grup Üyesi

Grup Lideri

Ek-3

Programdan Beklentilerim Formu	
1.	
2.	
3.	
4.	

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Adı Soyadı:

Cinsiyeti:

Yaşı:

Okulu:

Sınıfı:

Günlük internet kullanım süresi:

5-45 dk () 1-2 saat () 3-4 saat () 4-5 saat () 6 saat ve üzeri ()

İnternetti daha çok hangisi için kullanıyorsun:

Sosyal medya() oyun() alış/veriş() mesajlaşma() video/film/dizi izlemek()

Diğer(.....
.....)

İnternetin sizin için olumlu etkileri nelerdir?

.....
.....
.....

İnternetin sizin için olumsuz etkileri nelerdir?

.....
.....
.....

Öğrenci Telefon numarası:

Anne- Baba telefon numarası:.....

EK-3: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

<p>Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.</p> <p>“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;</p>		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).	()	()	()	()	()

EK-4: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen (PİKÖ-E)

Açıklama: İlk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun” “Nadiren Uygun”, ve “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz.

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.....	()	()	()	()	()
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor	()	()	()	()	()
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.....	()	()	()	()	()
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum	()	()	()	()	()
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor	()	()	()	()	()
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.....	()	()	()	()	()
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum....	()	()	()	()	()
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.....	()	()	()	()	()
9. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.....	()	()	()	()	()

EK-5: Kullanılan Stratejiler (EBCÖ)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejileri <u>ne sıklıkla</u> kullandığınızı işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	0	1	2	3
2. Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.	0	1	2	3
3. Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.	0	1	2	3
4. Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.	0	1	2	3
5. Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	0	1	2	3
6. Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.	0	1	2	3