

## Ergenlerde Sosyal Sorun Çözme, Stresle Baş Etme ve Sosyal Desteğin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi: Olumsuz ve Olumlu Duyguların Aracılık Rolü

Yaşar KUZUCU<sup>1</sup>, Ali Umut KÖGERCİN<sup>2</sup>, Sultan YAVAŞ<sup>3</sup>, Ahmet ÇUHACI<sup>4</sup>

**ÖZ:** Bu çalışmanın amacı ergenlerde sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinde olumsuz ve olumlu duygu durumlarının aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 512 ergen oluşturmaktadır (342 kadın 170 erkek). Veriler Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Envanteri, Stresle Baş Çıkma Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Saplantılı İnternet Kullanımı Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Veriler betimsel istatistik, korelasyon, varyans analizi ve regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinde olumsuz duygu durumunun kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmektedir. Buna karşın olumlu duygu durumunun aracılık rolü bulunmamıştır.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal Sorun Çözme, Stresle Baş Etme, Sosyal Destek, Duygu Durum, Problemlili İnternet Kullanımı

**Jel Kod:** I31, I31, I31, I31, I31

## The Relationship between Social Problem Solving, Coping with Stress, Social Support and Problematic Internet Use in Adolescents: The Mediator Role of the Negative and Positive Affects

**ABSTRACT:** The aim of this study is to investigate to the mediating role of negative and positive affect in relation between social problem solving, coping with stress and social support variables with the problematic internet use among adolescents. The participants of this research were composed of 512 adolescent (342 female, 170 male). The data were obtained by using Social Problem Solving Scale, Coping with Stress Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, PANAS and Compulsive Internet Use Scale. Data were analyzed by descriptive statistics, correlation, analysis of variance and multiple regression. The results indicated that negative affect has a partial mediator role in relation between social problem solving, cope with stress, social support and problematic internet use. However, positive affect had not any effect.

**Key words:** Social problem solving, cope with stress, social support, affect, problematic internet use.

**Jel Kod:** I31, I31, I31, I31, I31

<sup>1</sup> Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Email: [yasarkuzucu@adu.edu.tr](mailto:yasarkuzucu@adu.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8487-9993>

<sup>2</sup> Psikolojik Danışman

Email: [akgercin1864@gmail.com](mailto:akgercin1864@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2959-9945>

<sup>3</sup> Psikolojik Danışman

Email: [sultanyavas34@gmail.com](mailto:sultanyavas34@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0006-5122>

<sup>4</sup> Psikolojik Danışman

Email: [ahmetcuhaci95@gmail.com](mailto:ahmetcuhaci95@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5423-4724>

## 1. GİRİŞ

Giderek artan teknolojik araç kullanımının insanların hayatlarına olumlu ve olumsuz yansımaları olmaktadır. İhtiyaç duyulan bilgiye kolay ulaşma ve insanlar arası iletişimi hızlandırma gibi özellikleri yaşamımızdaki olumlu etkileri olarak öne çıkmaktadır (Cengizhan, 2005). Kullanımın getirdiği olumsuz etkiler arasında ise yüz yüze ilişkileri azaltması dikkat çekmektedir (Beard ve Wolf, 2004). Ayrıca sık ve kontrolsüz kullanım insanları bağımlı hale getirerek (Kayri, Tanhan ve Tanrıverdi, 2014), gündelik yaşamlarını ve sorumluluklarını aksatmalarına yol açmaktadır (Oktan, 2015; Şahin, İbili ve Uluyol, 2017). Problemlerli internet kullanımı, interneti kullanma isteğinin önüne geçilememesi ve internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemsiz görülmesi olarak tanımlanmaktadır (Shaw ve Black, 2008). İnternette geçirilen zaman kadar, bu zamanın nasıl geçirildiği de problemi yordayan güçlü etkenler arasında gösterilmektedir (Batıgün ve Hasta, 2010).

İnternet kullanımının, insanların yaşamlarına olumlu ve olumsuz etkileri üzerindeki tartışmalar devam ederken, interneti kullanan kişi sayısı sürekli olarak artmaktadır (Akdağ, Yılmaz, Özhan ve Şan, 2014). İnternet kullanımının hızla büyüyen ve bağımlılık yaratan bir olguya dönüşmesi ruh sağlığı çalışanlarının dikkatini çekmiştir (Young, 2004; Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Çalışmalar internet bağımlılığının sorumlulukları aksatma, akademik anlamda başarısızlık yaşama ve özel yaşamda zorlanma gibi olumsuz sonuçları olduğunu göstermektedir (Byun Ruffini vd., 2009; Chou, Condrone ve Belland, 2005; Lortie ve Guitton, 2013; Widyanto ve Griffiths, 2006; Weinstein ve Lejoyeux, 2010). İnternetin problemlerli kullanımının nedenleri arasında, bireyin yalnızlığı (Özdemir, Kuzucu, Ak 2014; Batıgün ve Hasta, 2010; Subrahmanyam ve Lin, 2007), olumsuz problem çözme eğilimi (Şahin vd., 2017), depresyonu (Ekşi ve Ümmet, 2013) ve interneti stresle başa çıkma yöntemi olarak seçmesi (Derin, 2013) gibi birçok faktör sayılabilmektedir.

Problemlerli internet kullanımı tüm yaş gruplarında psikolojik, sosyal ve bedensel zararlara açsa da (Meral ve Bahar, 2016) ergenler yetişkinlere göre daha savunmasız oldukları için (Ha vd., 2007) akademik ve kişisel olarak çok olumsuz etkilenmektedir (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008). Bu dönemde problemlerli internet kullanımı sosyal izolasyona, beraberinde de kişilerarası sorunlara yol açabilmektedir (Seo, Kang ve Yom, 2009). Ortaya çıkan bu olumsuz etkiler ergeni daha fazla internet kullanımına itip, bir kısır döngü içine sokarak toplumdan uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Çağır ve Gürkan, 2010).

Ergenlik döneminde problemlerli internet kullanımı, yol açtığı sorunlar nedeniyle üzerinde önemle durulması gereken bir konudur. Çocukluk ve yetişkinlik arasında statü karmaşasının ve duygusal çalkalanmanın yaşandığı bu dönem diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha zorlu geçebilmektedir. Ergen birey fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimler yaşarken çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaşmakta ve kimlik kazanmaya çabalarırken yaşadığı güçlüklerle baş etmeye (Steinberg, 2009) ve ebeveynlerinden bağımsızlaşarak özerk davranabilmeye çalışmaktadır (Steinberg, 2009). Havighurst (1972)'e göre bu zaman dilimi içerisinde ergenin değişen fiziksel görünümüne uyum sağlama, toplumsal sorumluluklar alma, cinsiyet rolüne uygun davranma ve gelecek planları oluşturup mesleğe yönelik tutum geliştirme gibi bir takım önemli gelişim görevlerini yerine getirmesi beklenmektedir. Tüm bu gelişim görevleri ergen üzerinde baskı yaratabilmektedir. Ergenlerin bu baskıyla baş etmek için internete yönelmesi durumluk öznel iyi oluşlarını arttırsa da sürekli iyi oluşlarına katkı yapmamaktadır. Bununla birlikte, ergenlerin stres durumlarıyla baş etmesine yardımcı olan ve ruhsal sağlıklarını koruyan bazı faktörler bulunmaktadır. Sosyal sorun çözme ve stresle baş etme becerileri ile sosyal destek bu faktörlerden bazılarıdır (Soylu, Taneli ve Taneli, 2013). Ergen ruh sağlığında koruyucu öneme sahip bu değişkenlerin ergenlik dönemindeki önemi ve problemlerli internet kullanımıyla ilişkisi aşağıda detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Sosyal Sorun Çözme

Sorun çözmenin bir türü olan sosyal sorun çözme bireylerin günlük yaşantılarında sıklıkla karşılaştıkları sorunlara yönelik işlevsel başa çıkma stillerini kullanmasıdır (D'zurilla ve Nezu, 1990). Birey karşılaştığı bir sorunla başa çıkabilme konusunda başarı elde ettiğinde daha zor sorunlarla mücadele edebilmek için güç kazanmaktadır (Güner, 2000). İşlevsel olmayan sorun çözme yönteminde birey problemleri düşünmeden ve dikkatsiz bir şekilde çözmektedir (Doğan, 2009). Sorunun çözümünde yalnızca birkaç alternatifle sınırlı kalan birey işlevsel çözüm yollarını bulma konusunda zorlanmaktadır

(Arslan, 2009). Araştırmalar, bireyin tüm yaşamında etkili olan sorun çözme becerisinin (Yenice, 2012; Bakioğlu, Küçükaydın ve Karamustafaoğlu, 2015) problemlı internet kullanımıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2012; Mertoğlu ve Öztuna, 2004; Bakioğlu vd., 2015; Şahin vd., 2017). Hem interneti problemlı kullananların sosyal sorun çözme becerilerinin düşük olduğunu hem de sosyal sorun çözme becerisi düşük olan bireylerde problemlı internet kullanımın yüksek olduğunu gösteren sonuçlar bulunmaktadır (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Sosyal sorun çözme ve interneti problemlı kullanma arasında karşılıklı nedensel ilişkiyi gösteren araştırmaların dışında iletişim becerisi gelişmemiş bireylerin sorun çözme becerilerinin düşük olduğu (Çetinkaya, 2013) ve bu kişilerin kontrollü internet kullanımında başarısız oldukları belirtilmektedir (Yüksel ve Yılmaz, 2016).

Ergenlik döneminde problemlı internet kullanımının akılcı problem çözme becerisiyle negatif (Say ve Batıgün, 2016), kaçınan ve dürtüsel problem çözme becerisiyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Ekinci, 2014). Ergenlik döneminde sosyal sorun çözme becerisinin problemlı internet kullanımına etkisinin belirlenmesi sorunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır.

## **2.2. Stresle Baş Etme**

Baş etme, kişinin yaşamında karşılaştığı sorun ve sıkıntıları ele alma (Eskin, 2009), bilişsel ve davranışsal olarak tepki verme şekli olarak tanımlanmış olup (Çevik ve Yıldız, 2017) zorlayıcı yaşantılarda kişinin başvurduğu stratejileri içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1986). Başa çıkma kaynaklarını iyi kullanan bireyler, günlük hayatta yaşanan stresli durumlarla baş etmede başarı kazanmaktadır (Geldard ve Geldard, 2013). Baş edilmesi gereken bir durum ortaya çıktığında kimi bireyler bu duruma karşı olumlu baş etme stratejileri kullanırken, kimileri içe kapanma, yeme problemleri, madde ve internet bağımlılığı ya da bunlardan birkaçının birlikte olduğu olumsuz davranış örüntüleri sergilemektedir (Topal, 2011).

Problemlı internet kullanımı olan bireyler işlevsel başa çıkma stratejileri kullanmamaktadır (Çevik ve Yıldız, 2017). Örneğin üniversite hayatına uyum sağlayamayan gençlerin, sorunlarıyla baş etmek için interneti kullandıkları görülmektedir (İkiz, Asıcı, Savcı ve Yörük, 2015). Diğer yandan baş etme becerisi yüksek bireylerde problemlı internet kullanımının daha az görüldüğü belirlenmiştir (Brand, Laier ve Young, 2014). Sorun çözme ve stresle baş etme becerileri psikolojik sağlamlığın göstergesi olup giderek daha fazla araştırmacının çalışma konusu olmaktadır. Alanyazında sorun çözme ve baş etme gibi içsel kaynakların yanı sıra, sosyal destek gibi dışsal kaynakların da internet kullanımıyla ilişkisini gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

## **2.3. Sosyal Destek**

İnsanlar yaşamlarını çevrelerinde bulunan bireylerle ilişki kurarak devam ettirmekte (Cüceloğlu, 1992), duygusal güçlüklerde kendilerine yakın gördükleri arkadaşlarından ve aile üyelerinden yardım almaktadırlar. Psikolojik uyuma olumlu katkı sağlayan bu yardım ağları (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997) kişinin kendini geliştirmesi ve olası zor durumlarla baş etmesinde de önem taşımaktadır (Köseoğlu ve Erçevik, 2015). Sosyal desteğin fonksiyonel olmayan baş etme stilleri ile negatif; fonksiyonel baş etme stilleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009; Runtz, Schallow, 1997). Ancak endüstrileşme ve kentleşmeyle birlikte insanlar arası ilişkilerde değişimler yaşanmakta (Yıldırım 1997), yüz yüze etkileşim giderek azalmakta ve yalnızlık karşımıza büyüyen bir problem olarak çıkmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005). Strese yol açan problemlerin çözümünde önemli bir koruyucu faktör olan sosyal desteğin azalması birçok psikolojik ve bedensel rahatsızlığa zemin hazırlamaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011; Cohen, 2004).

Ergen bireyin gelişiminde, yaşamındaki önemli kişilerden aldığı destek çok önem arz etmekte (Akın ve Ceylan, 2005; Moksnes, Moljord, Espnes, ve Byrne, 2010), ergenin kriz durumlarıyla başa çıkmasında kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır (Akın ve Ceyhan, 2005). Aile ve arkadaşlarla kurulan ilişkiler, ergenin gelişimini desteklemekte ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Zhu, 2015). Aile ve okul desteğinin psikolojik sağlamlığı artırıcı, depresyonun ortaya çıkmasını veya kötüye gitmesini engelleyici rolü olduğu bilinmektedir (Green, Hyunsan, Gallis ve Puffer, 2019; Maiuolo, Deane ve Ciarrochi, 2019).

Kişilerin karşılaştıkları problemlerin çözümünde ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmesinde önemli rolü olan sosyal destek (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Esen, 2009; Oktan, 2015) problemleri internet kullanımıyla da ilişkilidir (Kutlu, Savcı, Demir ve Ayhan, 2015). Problemleri internet kullanımı olan ergenlerin, olmayanlara göre daha zayıf aile ve arkadaşlık bağlarına sahip oldukları görülmektedir (Martin ve Schumacher, 2003). Çalışmalar problemleri internet kullanımıyla algılanan sosyal destek arasında yüksek bir ilişki olduğunu (Kayri vd., 2014), internete bağımlı bireylerin sadece yaşam doyumlarının değil, algıladıkları sosyal desteğin de düşük olduğunu göstermektedir (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011). Yaşamlarındaki önemli kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilen ergenler sorunlar karşısında daha mücadeleci ve duygu durumu açısından da daha iyi durumdadırlar. Öznel iyi oluşta belirleyici psikolojik faktörlerden bir tanesi olan duygu durumunun sosyal destek, sorun çözme ve baş etme gibi pozitif ruh sağlığı kavramlarıyla da, problemleri internet kullanımı gibi negatif ruh sağlığı kavramıyla ilişkisi olduğu görülmektedir.

#### **2.4. Olumsuz ve Olumlu Duygu Durumlarının Aracı Rolü**

Sorun çözme becerileri zayıf olan bireylerin bu becerileri yüksek olanlara göre olumsuz duyguları ve duygusal problemleri daha fazladır (Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011). Sorun çözme becerisinin yetersiz kalması umutsuzluğa ve olumsuz duygulanıma yol açabilmektedir (Şahin, Şahin ve Heepner, 1993). Sosyal sorun çözmede yaşanan yetersizliğin yol açtığı olumsuz duygular arasında üzüntü, suçluluk, nefret ve öfke gibi temel duygular yer almaktadır (Yiğit, 2013).

Stresle problem odaklı başa çıkma stiline sahip bireylerle olumsuz duygu durum arasında negatif, olumlu duygu durumla arasında ise pozitif ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, stresle başa çıkma stillerinden kaçınma ile olumsuz duygu durum arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Topal, 2011). Yaşantılarındaki sorunlara ve stres yaratan durumlara karşı baş etme stilleri geliştiremeyen gençlerin yeni girdikleri ortamlarda uyum sorunları yaşadıkları ve bu duruma bağlı olarak olumsuz duygularının arttığı görülmektedir (Temel, Bahar ve Çuhadar, 2005).

Sorun çözme ve stresle baş etme becerileri gibi sosyal desteğin düşüklüğü de olumsuz duygulara yol açmaktadır (Compas, Slavin, Wagner ve Vannatta, 1986). Ergenlerin sürekli eleştirildiklerini ve akranları tarafından reddedildiklerini düşünmeleri, olumsuz duyguları ortaya çıkarmaktadır (Eisenbarth, 2012). Benzer şekilde destekleyici ebeveyn ergen iletişimi, depresif belirtilere karşı koruyuculuk sağlamaktayken, destekleyici olmayan ilişkiler olumsuz duyguları arttırmakta ve depresif durumun devamına katkıda bulunmaktadır (Wang ve Sheik, 2014). Ergenlerin olumsuz yaşam olayları karşısında mutsuzluk ve yalnızlık açısından yüksek risk grubunda oldukları bilinmektedir. Bu olumsuz duyguların ortaya çıkardığı gerilimi önlemede sosyal destek önemli bir faktördür (Demirtaş, 2007).

İnternet kullanımıyla olumsuz duygu durumunun azalması arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalardan (Chou 2001; Morahan-Martin 2005) farklı olarak, olumsuz duygulanıma sahip bireylerde, olumlu duygulanımdaki bireylere göre problemleri internet kullanımının daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Anderson ve Dill, 2000; Vidyachathoth, Kumar ve Pai, 2014). Young (1998)'ın internet bağımlılığı belirtileri içerisinde olumsuz duygulanım içeren maddeler vardır. Bu maddeler, "İnterneti sorunlardan kaçmanın ve disforik bir ruh halinden kurtulmanın yolu olarak mı görüyorsunuz?" ve "İnternet kullanımını azaltmaya ya da durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar veya depresif hissediyor musunuz?" şeklindedir. Young'a göre olumsuz duygular, bireyleri sanal uygulamalara itmekte ve internet bağımlılığında önemli rol oynamaktadır.

Çalışmalar sosyal sorun çözme ile stresle baş etme becerilerinin ve sosyal destek kaynaklarının ergenlerin duygu durumları ve problemleri internet kullanımlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sorun çözme becerisi yüksek olan, stresle baş edebilen ve sosyal desteğe sahip ergenler olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları ise daha az yaşamaktadır. Yaşanan olumlu ve olumsuz duygular da problemleri internet kullanımıyla ilişki göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde sosyal sorun çözme becerileri ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkinin az sayıda çalışmada ele alındığı görülmektedir. Stresle başa çıkma ve sosyal desteğin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi çok farklı çalışmalarla incelenmesine rağmen, bu ilişkilerde duygu durumlarının önemine dair sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Ayrıca, duygu durumunun problemleri internet kullanımıyla ilişkisine yönelik birbirinden farklılık gösteren araştırma sonuçlarının varlığı konuyla ilgili çalışma yapmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, bu araştırmanın temel amacı sorun çözme ve stresle baş etme becerisi

ile sosyal desteğin ergenlerde problemlı internet kullanımıyla ilişkisinde olumsuz ve olumlu duygu durumunun aracılık rolünü ortaya koymaktır.

### **3. Yöntem**

#### **3.1. Araştırmanın modeli**

Sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal desteğin problemlı internet kullanımıyla ilişkisinde olumsuz ve olumlu duygu durumunun aracılık rolünün incelenmesini amaçlayan bu araştırmada ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkiyel tarama modellerinde birçok değişkenin ortak etkisiyle değişimin düzeyi ifade edilmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2009).

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Araştırma kapsamında Aydın ilinde yaşayan beş farklı lisede öğrenim gören 342 kadın (%66,8), 170 erkek (%33,2) olmak üzere toplam 512 ergen ile çalışılmıştır. Liselere göre öğrencilerin dağılımı 3 Anadolu lisesinden 408 öğrenci, 2 Meslek Lisesinden 104 öğrenci şeklindedir. Başlangıçta 550 ergene ulaşılmıştır. Ancak 17 öğrenci ölçek formunu tamamlamadığı 21 öğrenci de uç değer olduğu için veri setinden çıkarılmıştır. Araştırma dışı kalan 38 öğrencinin 35 tanesi erkek ve meslek lisesi öğrencileridir. Çalışmaya katılan ergenlerin yaşları 15 ile 18 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalamaları ise 17.01 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.3. İşlem**

Araştırmanın verilerini toplayabilmek için Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Uygulamadan önce katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu okunmuş ve araştırmanın kim/kimler tarafından yapıldığı ve araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve katılımcıların kişisel bilgilerini paylaşma zorunluluklarının olmadığı belirtilmiştir. Kullanılan ölçme araçları, öğrencilerin öğrenim gördükleri dersliklerde bir ders saatinde uygulanmıştır.

#### **3.4. Veri Toplama Araçları**

##### **3.4.1. Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Envanteri-Kısa Form**

Ölçek D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2002) tarafından geliştirilmiş olup Aycan ve Eskin (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 25 maddelik olup sosyal sorun çözme sürecinin farklı yönlerini değerlendiren her biri beş maddelik beş alt ölçekten oluşmaktadır (Olumlu Sorun Yönelimi, Olumsuz Sorun Yönelimi, Akılcı Sorun Çözme Tarzı, Dürtüsel-dikkatsiz Sorun Çözme Tarzı ve Kaçınan Sorun Çözme Tarzı). Yüksek puanlar daha iyi sorun çözme becerisine işaret etmektedir. Bu araştırmanın veri seti üzerinden iç tutarlığı incelemek için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış değerlerin alt boyutlara göre .73 ile .88 arasında değiştığı belirlenmiştir.

##### **3.4.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği**

Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçek 23 madde ve 3 alt boyuttan (Sosyal Destek Arama, Soruna Yönelme ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma) oluşmaktadır. Alınan yüksek puanlar stresle başa çıkmada daha başarılı olduğunu göstermektedir. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanlarıyla değerlendirme yapabilmektedir. Ölçeğin üç alt faktörü için belirlenen iç tutarlık katsayıları sırasıyla .85, .80, .65’tir. Ölçeğin tümü için yapılan iç tutarlık hesaplamasında Cronbach alfa değeri .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada toplam puan kullanılmış olup Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .88’dir.

##### **3.4.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilen, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 7’li Likert tipi puanlanan 12 maddeli bir ölçektir. Ölçeğin her biri 4 maddeden oluşan ve bireyin sosyal destek kaynaklarını yansıtan aile, arkadaş ve özel kişi desteği olmak üzere üç alt faktörü bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği algılanan sosyal desteğin yüksekliğini göstermektedir. İç tutarlığı ölçmek için hesaplanan Cronbach alfa değerleri .80 ile .95 arasında değişmektedir. Bu araştırmada elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayı değeri ölçeğin tümü için .84 olarak bulunmuştur.

##### **3.4.4. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği**

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, Gençöz (2000)’ün Türkçeye uyarladığı ölçek 20 duygu ifadesinden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi ölçekten alınan alt boyut puanları ilgili maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Pozitif duyguların yer aldığı boyut duygusal iyi oluşun, negatif duyguların yer aldığı boyut ise duygusal stresin yansıması olarak görülmektedir. Her bir

boyuttan alınan puanların yüksek olması olumlu ya da olumsuz duyguların yoğun yaşandığına işaret etmektedir. Alt boyutlar için rapor edilen Cronbach alfa değerleri pozitif duygular için .86, negatif duygular için .83'tür. Bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach alfa değerleri pozitif duygu için .88, negatif duygu için .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada katılımcılardan son bir aydaki duygu durumlarını değerlendirmeleri istenmiştir.

#### 3.4.5. Saplantılı İnternet Kullanımı

Saplantılı internet kullanımı Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ve Garretsen (2009) tarafından geliştirilen 14 maddelik 5'li Likert tipi ölçek problemlili internet kullanımını ölçmektedir. Ölçek tek boyutlu olup yüksek iç tutarlık (.89) göstermektedir (Meerkerk, van den Eijnden, Franken ve Garretsen, 2010). Kuzucu, Özdemir ve Ak (2015) tarafından 409 ergen katılımcıyla gerçekleştirilen Türkçeye uyarılama çalışması tek faktörlü yapıyı doğrulamıştır. Bu araştırmanın verilerinde iç tutarlılık için hesaplanan Cronbach alfa değerleri .89 olarak bulunmuştur.

#### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın değişkenleri sosyal sorun çözme, stresle baş etme, sosyal destek, olumsuz ve olumlu duygu durumu ile problemlili internet kullanımınıdır. Sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal destek bağımsız değişken, olumlu ve olumsuz duygu durumları aracı değişken ve problemlili internet kullanımı da bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinden önce G\*Power 3.1.9.7 kullanılarak uygun örneklem sayısı belirlenmiştir. SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılarak iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) ve aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini kontrol etmek için iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Tüm analizlerde .05 anlamlılık düzeyi üst değer olarak alınmıştır.

### 4. Araştırmanın Bulguları

#### 4.1. Ön analizler

Örneklem büyüklüğünün yeterliliği G\*Power 3.1.9.7 programıyla belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre % 95 istatistiksel güç ve .05 hata payı için ulaşılmaması gereken örneklem sayısı 402 olarak hesaplanmıştır. Örneklem kayıpları dikkate alınarak 550 ergene ulaşılmıştır.

Veri seti incelenmiş, hatalı girişler ve uç değerler kontrol edilmiştir. Regresyon analizi öncesinde karşılanması gereken varsayımlar ele alınmıştır. Bu varsayımlar değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantının (multicollinearity), oto korelasyonun (autocorrelation) ve değişen varyansın (heteroscedasticity) olmaması ve değişkenlerin normal dağılmasıdır (Hox, 2013; Cohen, Cohen, West, ve Aiken, 2013). Varsayımların karşılanıp karşılanmadığını belirlemek için veri seti çoklu doğrusal bağlantı, değişen varyans, oto korelasyon ve normallik açısından incelenmiştir.

Değişkenler arasındaki yüksek ilişkiler tahminlerin güvenilirliğinde ciddi sorunlara yol açtığı (Alin, 2010) ve uyum değerlerini bozduğu için çoklu doğrusal bağlantıyı kontrol etmek önem taşımaktadır (Browne, MacCallum, Kim, Anderson ve Glasser, 2002). Durum endeksi (Condition Index=CI) ve Varyans Artış Faktörü (Variance Inflation Factor=VIF) teknikleri kullanılarak yapılan analiz sonucunda VIF değerleri 1.1 ile 1.6 arasında ve CI değerleri ise 1 ile 22 arasında hesaplanmıştır. Bu değerlerin VIF için 10, CI için ise 30 kritik değerinin altında olması (Büyüköztürk, 2007) veri setinde çoklu doğrusal bağlantı sorununun bulunmadığını göstermektedir.

Değişen varyansın (heteroscedasticity) varlığı regresyon analizinde problem yaratmaktadır. Tabachnick and Fidell (1996) değişen varyansın araştırmanın sonuçlarında bozulma yaratarak tip bir hata olasılığını arttırdığını vurgulamaktadır. Bu araştırma kapsamında sabit varyansı (homoscedasticity) test etmek için Breusch-Pagan testi (Hayes ve Cai, 2007) kullanılmıştır. Analiz sonucunda bulunan değerlerin anlamsız çıkması ( $p=.11$ ) sabit varyans varsayımının karşılandığını göstermektedir.

Regresyon analizi öncesinde karşılanması gereken varsayımlardan bir diğeri de veri setinde oto korelasyonun olmamasıdır. Oto korelasyonun varlığı bağımsız değişkenlerin hata terimleri arasında korelasyon olduğunu göstermektedir (Godfrey, 1988). Oto korelasyonu belirlemek için Durbin-Watson testi kullanılarak yapılan analiz sonucunda, elde edilen değer (1.94) beklenen referans aralığında (1.5 ile 2.5 arası) olması değişkenlikler arasında oto korelasyonun olmadığı göstermektedir.

Normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığını kontrol etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmış, Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır. Tablo 1'de, değişkenlere ait ortalama ve standart sapma puanları ile birlikte normallik değerleri verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenlere ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	Kolmogorov Smirnov
Sosyal Sorun Çözme	62.1	12.9	-.37	-.45	.12
Stresle Baş Etme	26.3	4.7	-.79	1.1	.07
Sosyal Destek	43.	10.4	-.19	-.69	.12
Olumsuz Duygu Durumu	36.7	5.6	-1.3	1.2	.06
Olumlu Duygu Durumu	33	6.1	.02	-.46	.11
Problemlı İnternet Kullanımı	13.5	13.5	.69	.26	.10

N=512

Normallik için basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında tüm değişkenler için ( $p>.05$ ) dağılımın normal olduğu görülmektedir. Araştırmada yer alan sosyal sorun çözme, stresle baş etme, sosyal destek, olumsuz ve olumlu duygu durumu ve problemlı internet kullanımı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

**Tablo 2.** Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Sosyal Sorun Çözme	-					
2. Stresle Baş Etme	.40**	-				
3. Sosyal Destek	.20**	.17**	-			
4. Olumsuz Duygu Durumu	-.26**	-.30**	-.23**	-		
5. Olumlu Duygu Durumu	.45**	.33**	.27**	-.23**	-	
6. Problemlı İnternet Kullanımı	-.28**	-.35**	-.23**	-.27**	-.03	-

N=512, \* $p<.01$ , \*\* $p<.001$

Tablo 2’de yer alan korelasyon analizi bulgularına göre problemlı internet kullanımı ile sosyal sorun çözme ( $r=-.28$ ,  $p<.001$ ), stresle baş etme ( $r=.35$ ,  $p<.001$ ) ve sosyal destek ( $r=-.23$ ,  $p<.001$ ) değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının olumsuz duygu durumu ile ( $r=-.26$ ,  $p<.001$ ) negatif yönde anlamlı ve olumlu duygu durumu ile ( $r=.03$ ,  $p>.05$ ) ilişki göstermediği görülmektedir.

#### 4.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Sosyo-demografik değişkenlerin etkisini kontrol etmek için, problemlı internet kullanımının cinsiyete ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcılar 15, 16, 17 ve 18 yaşlarındaki ergenlerden oluştuğu için “yaş (4) \* cinsiyet (2)” iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Demografik Değişkenlerin Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Sabit	77570.20	1	77570.20	434.29	.00	.69
Yaş	1211.09	8	151.386	.848	.56	.03
Cinsiyet	707.86	1	707.86	3.96	.05	.02
Yaş * Cinsiyet	695.68	6	115.94	.64	.69	.02
Hata	341115.1	191	178.61			
Toplam	38343.92	207				

N=512

Analiz sonucunda, yaş değişkeninin ( $F_{8-191}=84, p>.05$ ) problemlili internet kullanımından alınan puanlar üzerinde temel etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 15 yaş (Ort.=43.5, SS=2.3), 16 yaş (Ort.=41.80, SS=1.8) 17 yaş (Ort.=42.8, SS=1.6) ve 18 yaş (Ort.=45.4, SS=2.2) ortalamaları arasında bir anlamlı fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkeninin de temel etkisi bulunmamaktadır ( $F_{1-191}=3.96, p>.05$ ). Elde edilen sonuçlara göre erkekler (Ort.=45.5, SS=1.8) ve kadınların (Ort.=41.80, SS=.97) ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca yaşın ve cinsiyetin etkileşim etkisi de mevcut değildir ( $F_{6-191}=64, p>.05$ ).

#### 4.3. Olumsuz ve Olumlu Duygu Durumunun Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Bu çalışmada her bağımsız değişken aracı ve bağımlı değişken ile ayrı olarak incelenmiştir. Diğer bir ifadeyle regresyon aracılık testine uygun olarak 3 modelin her biri 4 adımda ele alınmıştır. Birinci modelde, sosyal sorun çözme ile olumsuz duygu durumu (a), olumsuz duygu durumu ile problemlili internet kullanımı (b), sosyal sorun çözme ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki (c) ve sosyal sorun çözme ile problemlili internet kullanımı ilişkisinde olumsuz duygu durumunun aracı değişken olduğu dolaylı ilişki (c') olacak şekilde kurgulanmıştır. Diğer bağımsız değişkenler için aynı işlem tekrarlanmıştır. Her bir bağımsız değişken için regresyon analizi sonuçları Tablo 4 içinde sunulmuştur.

**Tablo 4.** Olumsuz Duygu Durumunun Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

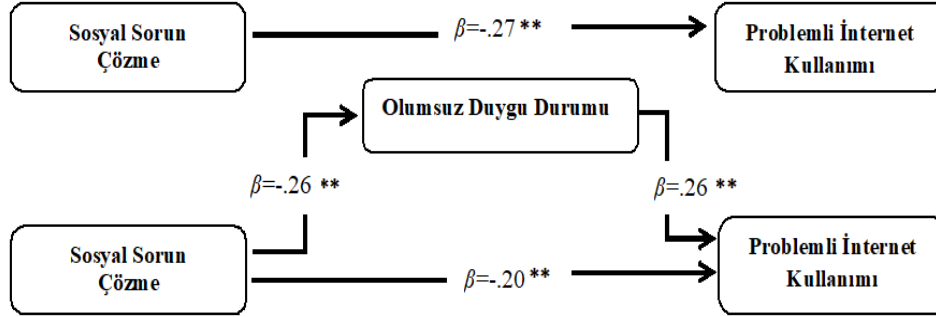
Bağımlı Değişken Bağımsız Değişken		B	SH	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
1	a Olumsuz Duygu Durumu Sosyal sorun çözme	-.12	.03	-.26**	4.1	.07
	b Problemlili İnternet Kullanımı Olumsuz Duygu Durumu	.64	.14	.26**	-4.6	.07
	c Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal sorun çözme	-.28	.06	-.27**	-4.2	.07
	c' Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal sorun çözme Olumsuz Duygu Durumu	-.21 .54	.06 .15	-.20** .23**	-3.1 -3.5	.12
2	a Olumsuz Duygu Durumu Stresle Baş Etme	-.32	.07	-.30**	-4.9	.09
	b Problemlili İnternet Kullanımı Olumsuz Duygu Durumu	-.64	.14	.26**	-4.6	.07
	c Problemlili İnternet Kullanımı Stresle Baş Etme	-.91	.16	-.34**	5.5	.11
	c' Problemlili İnternet Kullanımı Stresle Baş Etme Olumsuz Duygu Durumu	-.74 -.54	.16 .15	-.27** .21**	4.3 -3.4	.15
3	a Olumsuz Duygu Durumu Sosyal Destek	-.12	.03	-.22**	3.8	.05
	b Problemlili İnternet Kullanımı Olumsuz Duygu Durumu	.64	.14	.26**	-4.6	.07
	c Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal Destek	-.32	.08	-.23**	-3.9	.05
	c' Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal Destek Olumsuz Duygu Durumu	-.24 -.54	.08 .14	-.18** -.22**	-3.0 -3.8	.10

$N=512, *p<.01, **p<.001$

Tablo 4 incelendiğinde birinci modelin ilk adımında gerçekleştirilen regresyon analizinde olumsuz duygu durumunu yordamada sosyal sorun çözmenin anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ( $\beta=-.26, t=4.1, p<.01$ ). İkinci adımda aracı değişken olumsuz duygu durumu problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=.26, t=-4.6, p<.01$ ). Üçüncü adımda problemlili internet kullanımını yordamada sosyal sorun çözme değişkeninin anlamlı etkisi bulunmuştur ( $\beta=-.27, t=-4.2, p<.01$ ). Son adımda olumsuz duygu durumunun sosyal sorun çözme ile problemlili internet kullanımına aracılık etkisini test etmek için ilgili değişkenler analize dâhil edilmiştir. Olumsuz duygu

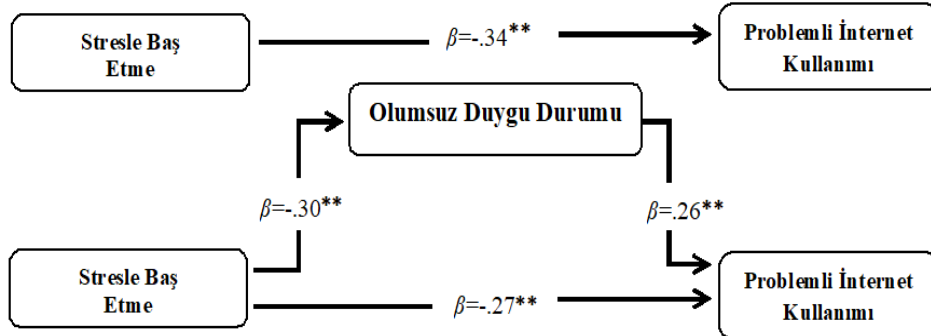


durumu modele eklendiğinde, sosyal sorun çözme becerisinin problemlı internet kullanımını yordamada etkisi azalsa da anlamlılık düzeyini koruduğu ( $\beta=-.20$ ,  $t=-4.6$ ,  $p<.01$ ) görülmüştür. Bu sonuç sosyal sorun çözme ve problemlı internet kullanımı ilişkisine olumsuz duygu durumunun kısmı aracılık ettiğini göstermektedir. Aracılık modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



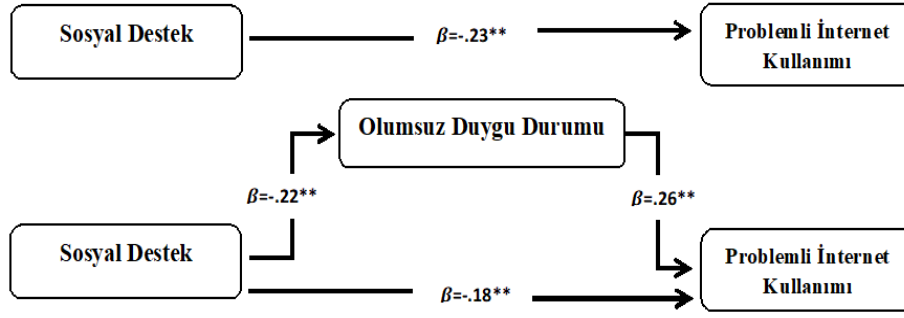
**Şekil 1.** Sosyal Sorun Çözme ve Problemlı İnternet Kullanımı İlişkisinde Olumsuz Duygu Durumunun Aracılık Rolü

İkinci modelin birinci adımında bağımsız değişken olan stresle baş etme değişkeninin olumsuz duygu durumuna etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=-.30$ ,  $t=-4.9$ ,  $p<.01$ ). İkinci adımda aracı değişken olumsuz duygu durumu problemlı internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=.26$ ,  $t=-4.6$ ,  $p<.01$ ). Üçüncü adımda stresle baş etmenin problemlı internet kullanımına etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=-.34$ ,  $t=5.5$ ,  $p<.00$ ). Son adımda stresle baş etmenin problemlı internet kullanımı üzerindeki etkisini gösteren beta değeri ( $\beta=-.34$ ), olumsuz duygu durumunun modele eklenmesiyle düşmüştür ( $\beta=-.27$ ,  $t=-4.3$ ,  $p<.01$ ). Bu sonuç stresle baş etme ve problemlı internet kullanımı ilişkisine olumsuz duygu durumunun kısmı aracılık ettiğini göstermektedir. Aracılık modeli Şekil 2 de sunulmuştur.



**Şekil 2.** Stresle Baş Etme ve Problemlı İnternet Kullanımı İlişkisinde Olumsuz Duygu Durumunun Aracılık Rolü

Tablo 4’de yer alan üçüncü modelin birinci adımında sosyal desteğin olumsuz duygu durumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=-.22$ ,  $t=3.8$ ,  $p<.01$ ). İkinci adımda aracı değişken olumsuz duygu durumu problemlı internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta=.26$ ,  $t=-4.6$ ,  $p<.01$ ). Üçüncü adımda sosyal destek değişkeninin problemlı internet kullanımı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=-.23$ ,  $t=-3.9$ ,  $p<.01$ ). Son adımda olumsuz duygu durumunun modele eklenmesiyle birinci ve ikinci modellerde oluşan düşüşe oranla daha az bir düşüş gerçekleşmiş olsa da, sosyal destek ile problemlı internet kullanımı ilişkisinde olumsuz duygu durumunun kısmı aracı etkisi gözlenmiştir ( $\beta=-.18$ ,  $t=-3.0$ ,  $p<.01$ ). Aracılık modeli Şekil 3 de sunulmuştur.



Şekil 3. Sosyal Destek ve Problemlili İnternet Kullanımı İlişkisinde Olumsuz Duygu Durumunun Aracılık Rolü

Yukarıda verilen analiz sonuçları göz önüne alındığında olumsuz duygu durumunun sosyal sorun çözüme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinde aracı etkisi görülmektedir. Olumsuz duygu durumunun bu etkisinin olumlu duygu durumu için de geçerli olup olmadığını kontrol etmek için tüm analiz aşamaları olumlu duygu durumu için de tekrarlanmıştır. Regresyon analizi sonuçları her bir bağımsız değişken için Tablo 5 içinde verilmiştir.

Tablo 5. Olumlu Duygu Durumunun Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
1	a Olumlu Duygu Durumu Sosyal sorun çözüme	.21	.03	.46**	7.7	.21
	b Problemlili İnternet Kullanımı Olumlu Duygu Durumu	-.06	.13	-.02	-4.7	.00
	c Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal sorun çözüme	-.29	.07	-.27**	-4.2	.07
	c' Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal sorun çözüme Olumlu Duygu Durumu	-.31 -.13	.07 .16	-.30** -.06	-4.1 -0.8	.07
2	a Olumlu Duygu Durumu Stresle Baş Etme	-.40	.07	-.33**	-5.5	.12
	b Problemlili İnternet Kullanımı Olumlu Duygu Durumu	-.06	.13	-.02	-4.7	.02
	c Problemlili İnternet Kullanımı Stresle Baş Etme	.93	.16	.34**	5.8	.11
	c' Problemlili İnternet Kullanımı Stresle Baş Etme Olumlu Duygu Durumu	.97 -.10	.17 .14	.36** -.04	5.7 0.7	.12
3	a Olumlu Duygu Durumu Sosyal Destek	.16	.03	.26**	4.5	.07
	b Problemlili İnternet Kullanımı Olumlu Duygu Durumu	-.06	.13	-.02	-4.7	.00
	c Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal Destek	-.31	.08	-.22**	-3.8	.05
	c' Problemlili İnternet Kullanımı Sosyal Destek Olumlu Duygu Durumu	-.3.1 0.7	.08 .13	-.23** -.03	-3.8 -5.5	.05

N=512, \*p<.01, \*\*p<.001

Tablo 5'te sunulan regresyon analizi bulguları değerlendirildiğinde olumlu duygu durumunun problemlili internet kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ( $\beta=-.02$ ,  $t= -4.7$ ,  $p>.01$ ). Bu sonuçlara göre, sosyal sorun çözüme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımıyla ilişkisinde olumlu duygu durumunun aracılık rolü olmadığı görülmektedir.

## **5. Tartışma ve Sonuçları**

Bu araştırmada sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin ergenlerde problemlı internet kullanımıyla ilişkisinde olumlu ve olumsuz duygu durumunun aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular konuyla ilgili diğer araştırma sonuçları dikkate alınarak tartışılmıştır.

Araştırmada, sosyal sorun çözme ve problemlı internet kullanımı arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalarla (Yüksel ve Yılmaz, 2016; Şahin vd., 2017; Ceyhan vd., 2012; Mertoğlu ve Öztuna, 2004; Bakioğlu vd., 2015) tutarlı bir şekilde sosyal sorun çözme ile problemlı internet kullanımı puanları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sorun çözme becerisi olan gençlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında alternatifler üretebildikleri (Ekinci, 2014), perspektif alıp neden sonuç ilişkisi kurabildikleri (Eskin, 2009), sorundan kaçmak yâda dürtüsel tepki vermek yerine akılcı sorun çözme tarzını kullanarak internetin olumsuz etkilerinden kendilerini koruyabildikleri bilinmektedir (Caplan, 2002). Sorun çözme konusunda zorlanan ergenlerin ise internet kullanımı ile sorunlarından uzaklaşmaya yöneldikleri, bu kaçınma davranışları nedeniyle zaten yetersiz olan sosyal sorun çözme becerilerinin zamanla daha da azaldığı gözlenmektedir (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Bu araştırmada olumsuz duygu durumunun, sosyal sorun çözme ve problemlı internet kullanımı değişkenleri arasında aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Hem sosyal sorun çözme (Baltacı, 2010; Oğuztürk vd., 2011; Sahin vd., 1993; Yiğit, 2013) hem de problemlı internet kullanımı (Vidyachathoth, Kumar ve Pai, 2014; Young, 1998) ile ilişkili olan olumsuz duygu durumu öznel iyi oluşun önemli parametreleri arasında yer almaktadır. Sorun çözme becerilerinin yetersizliği saldırganlık, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve intihar gibi birçok ruh sağlığı sorununu etkilemektedir (Eskin, 2009). Kişilerarası sorunlarını çözemeyen bireylerin sorunlarıyla yüzleşmek yerine onlardan uzaklaşma istekleri internet kullanımlarını artırmaktadır (İkiz vd., 2015). İnternet üzerinden gerçekleştirilen ve kişinin sorunlarından kısa süreli uzaklaşmasını sağlayan sanal aktiviteler uzun dönemde sorunların birikmesine yol açarak kişinin gündelik hayatını ve sosyal etkileşimini olumsuz etkilemektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Bireylerin karşılaştıkları sorunları çözebilmeleri için yüz yüze ilişkilere ihtiyaçları vardır (Caplan, 2002; Zorbaz ve Dost, 2014). Nitekim sosyalleşme yoluyla gerçek yaşamın içinde aktif bir şekilde yer alarak problemlere çözüm arayan bireylerin internete yönelimleri daha az olmaktadır (Yüksel ve Yılmaz, 2016).

Stresle baş etme ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin varlığını gösteren (İkiz vd., 2015; Çevik ve Yıldız, 2017) araştırma sonuçlarına ek olarak bu çalışma kapsamında, olumsuz duygu durumunun stresle baş etme ve problemlı internet kullanımı ilişkisinde kısmi aracılık rolüne sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Bireylerin stresle başa çıkma tarzlarıyla duygu durumları arasında ilişki bulunmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Etkili stresle baş etme yöntemleri stresle ilişkili olumsuz duygu durumlarını düzenlemeyi ve bu sayede farklı çözümler üreterek olumlu etkiler yaratmayı kolaylaştırmaktadır. İşlevsel olmayan stresle baş etme yöntemleri ise stresin yarattığı etkileri kötüleştirerek olumsuz duyguları ve uyum sorunlarını arttırmaktadır (Temel, Bahar ve Çuhadar, 2005). Sorunla uğraşmaktan kaçınan kişiler stres yaratan durumdan uzak durur ve kendilerini rahatsız eden konuyu düşünmemeye çabalarlar (Türküm, 2002). Sorunlarından kaçarak baş etmeye çalışmanın bedelini de kendilerini olumsuz duygu durumunda bulmalarıyla öderler (Topal, 2011). Baş etme becerisi gelişmemiş bu bireylerin, zorlayıcı yaşantılarla baş edemeyip kaçmak istemeleri de internet kullanımlarını arttırmaktadırlar (Lin ve Tsai, 2002; Çevik ve Yıldız, 2017; McNicol ve Thorsteinsson, 2017).

Bu çalışma kapsamında elde edilen sosyal destek ve problemlı internet kullanımı ilişkisi başka araştırmacılar tarafında da ortaya koyulmuştur (Kutlu vd., 2015; Esen ve Siyez, 2011; İkiz vd., 2015; Kuzucu, Bulut, Özçelik ve Soydemir, 2015; Papacharissi ve Rubin, 2000). Birçok çalışma sosyal destek ve olumsuz duygu durumu arasındaki ilişkiyi destekleyen sonuçlar sunmaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011; Saygın, 2008; Çeçen, 2008). Sosyal destek ile mutluluk gibi olumlu duygular arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Meehan, Durlak ve Braynt, 1993), mutlu bireylerin sosyal yaşantılarında güçlü ilişkilere ve nitelikli arkadaşlık bağlarına sahip olduğu görülmektedir (Saygın, 2008). Sosyal ilişkiler ve sosyal destek olumlu duygulara sahip olmanın kesin yordayıcısı olmamakla beraber, bu kaynakların yokluğunda olumsuz duygular ortaya çıkabilmektedir (Diener, Diener ve Tamir, 2004). Sosyal destek kayıp, reddedilme ve belirsizlik durumlarında bireylerin stresle baş etmelerini kolaylaştırmakta (Fiorelli,

Capitello, Barnie, Buonomo ve Gentile, 2019; Sandler, 1980), olumlu duygularını artırıp zorlayıcı olayları stresle ilişkilendirmeden değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Chung, 1995). İnternetin günlük hayatımıza yoğun olarak girmesi ve sık kullanımı, insanların sosyal desteği sanal ortamda aramalarını beraberinde getirmiştir (Esen ve Siyez, 2011). Özellikle kişilerarası ilişkileri ve sosyal desteği zayıf olan bireyler sosyal ağlar ve sohbet odaları gibi platformlarda sosyo-duygusal destek arayışına girmektedir (Esen, 2009; Esen ve Siyez, 2011; Papacharissi ve Rubin, 2000). Bu bilgiler, olumsuz duygu durumuna sahip mutsuz bireylerin sosyal destek ihtiyaçlarını karşılamak için internete daha fazla yöneldiklerini gösteren araştırma sonucuyla birlikte (Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008) sosyal kaynakların yetersizliğinin olumsuz duyguları üzerinden problemlili internet kullanımıyla ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulgularını desteklemektedir.

İnternet kullanımının bireylerin stres düzeylerini (Chou 2001) ve olumsuz duygularını azalttığını gösteren çalışmaların (Morahan-Martin 2005) aksine bu çalışmanın sonuçları problemlili internet kullanımının olumsuz duygu durumuyla ilişkili olduğunu, olumlu duygu durumuyla ilişki göstermediğini ortaya koymaktadır. Olumlu duyguları yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olmaktadır (Diener, 2001). Olumsuz duygu durumu yüksek olan bireylerin ise öfke, gerginlik, endişe, suçluluk, üzüntü duygularını daha sık ve yoğun yaşadıkları bilinmektedir (Doğan, 2009). Bu kişilerin sıkıntılı, sinirli, mutsuz ve kendilerinden hoşnutsuz oldukları, olumlu duygu durumu yüksek olanların ise mutlu, güvenli ve kendilerinden hoşnut oldukları görülmektedir (Watson ve Clark, 1984). Problemlili internet kullanımı ile anksiyete, depresyon ve üzüntü gibi olumsuz duygular arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Spada, Langston, Nikčević, ve Moneta, 2008). İnternetin yalnızlık, izolasyon, öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulardan kaçmak için bir duygu düzenleyicisi olarak kullanımı artmaktadır (Caplan 2005; Douglas et al. 2008).

Araştırmadan elde edilen bulgular sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımıyla ilişkisinde olumlu duyguların aracılık etmediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç problemlili internet kullanımında olumlu duygulardan çok olumsuz duyguların önemini ileri süren araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır (Schimmenti, Starcevic, Gervasi, Deleuze ve Billieux, 2018; Yen, Chou, Liu, Yang, ve Hu, 2014). Diğer yandan olumlu duygu durumuyla internet kullanımı arasında ilişki bulan çalışmalarla (Chou 2001; Morahan-Martin 2005) farklılaşmaktadır. Bu farklılığın araştırmalarda ölçüt olarak alınan internet kullanım düzeylerinin değişmesinden ve değerlendirmelerin öz bildirim dayalı olarak yapılmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının, problem boyutunda olmayan daha kontrollü kullanım ile olumlu duygu arasında pozitif yönde ilişki olabileceği dikkate alınarak yorumlanmasında yarar olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada problemlili internet kullanımının cinsiyet ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kadın ve erkek ergenlerde problemlili internet kullanım düzeylerinin farklılaştığını ve erkeklerde problemlili internet kullanımının daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçlarından (Anlı, 2018; Esen ve Siyez, 2011; Liu, Fang, Deng ve Zhang, 2012; Poodineh, Barati, Moghadam, Ghanbarzahi, ve Balouchi, 2016) farklı olarak, bu araştırmanın bulguları diğer bazı araştırma sonuçlarıyla (Bayraktar ve Gün, 2007; Fu, Chan, Wong ve Yip, 2010; Jang, Hwang ve Choi, 2008) benzer şekilde problemlili internet kullanımının kadın ve erkek ergenlerde aynı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları arasındaki farklılıkların internet kullanımını ölçme yönteminden ve/veya sosyo-kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde problemlili internet kullanımının yaşa göre değiştiğini, 15 ve 16 yaşlarındaki ergenlerin daha büyük yaşlara oranla daha fazla internet kullandıklarını ve yaş arttıkça problemlili internet kullanımının azaldığını gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Hawi, 2012; Korkmaz, 2014). Yaşla birlikte ergenlerin akademik sorumluluklarının artması nedeniyle internet kullanımlarının azalması beklense de, bu araştırmanın verileri 15 ile 18 yaşları arasındaki ergenlerde kullanım düzeyi açısından farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar ergenlerde yaşa göre farklılaşma olmadığını gösteren araştırmaları (Kayri vd. 2014; Şahin, 2014) desteklemektedir.

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında, kendisinden ve çevresinden destek alabilmenin ergenlerin psikolojik ve sosyal işlevsellikleri açısından önemli olduğu görülmektedir. Sorun çözme, stresle baş etmeyi ve sosyal desteği geliştirmeye yönelik okullarda yapılacak kişisel-sosyal rehberlik uygulamaları ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlaması ve problemlili internet

kullanımına karşı koruyucu olması açısından önem taşımaktadır. Okullarda psikolojik danışmanlar tarafından problemlı internet kullanımında risk grubunda olduğu düşünölen ergenlere yönelik sorun çözme temelli bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir. Ayrıca sosyal destek kaynaklarının artırılması amacıyla akran arabuluculuğu ve aile danışmanlığı uygulamalarından yararlanılabilir. Ailede, okulda ve sosyal yaşamda ergenlerin duygu durumlarının izlenmesi ve olumsuz duygu durumunun uzun süre varlığı söz konusu olduğunda psiko-eğitsel müdahalelerin yapılması önem taşımaktadır.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde söz konusu değişkenler ele alınarak yapılan kesitsel araştırmaların ağırlıkta olduğu görölmektedir. Bilindiği gibi kesitsel araştırmalar bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında belirlenen etkileşimleri zamanda öncelik açısından değerlendirmez. Nitekim bu sınırlılığın bir sonucu olarak bu araştırma kapsamında incelenen yordayan ve yordayıcı değişkenlerin yeri değiştirilerek değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Schimmenti vd., 2018; Vidyachathoth, Kumar ve Pai, 2014; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Yapılacak boylamsal araştırmalarla değişkenlerin zamanda önceliği ve nedensel ilişkisi hakkında daha sağlıklı bilgiler elde edilebilir. Problemlı internet kullanımı ile neden sonuç ilişkisi olduğu düşünölen değişkenleri araştırmak için de daha fazla deneysel çalışma yapılması önem taşımaktadır. Bu araştırma verilerinin tek bir ilden toplanması ve verilerdeki cinsiyet dağılımının dengeli olmaması araştırmanın sınırlılığıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise verilerin öz bildirim (self-report) yöntemiyle toplanmış olmasıdır. Yapılacak çalışmalarda arkadaş, anne-baba, öğretmen vb. çoklu bilgi kaynaklarından (multi-informant) yararlanılması beğenilir ve istenir cevapların kontrolünü sağlayacaktır. Ayrıca problemlı internet kullanımının ergenlerde sıkılmayla baş etme ve belirsizliğe tahammölsüzlük değişkenleriyle ilişkileri incelenebilir. Son olarak giderek her yaşı grubuna yayılan internet kullanımının ergenlik öncesi gelişim dönemlerinde araştırılması gelişimsel ve önleyici uygulamalar açısından önem taşımaktadır.

## **Kaynaklar**

- Akdağ, M., Yılmaz, B. Ş., Özhan, U., ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakölte si Dergisi*, 15(1), 73-96.
- Akın, D., ve Ceyhan, E. (2005). Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından kendini kabul düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 69-88.
- Alin, A. (2010). Multicollinearity. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Computational Statistics*, 2(3), 370-374.
- Anderson, C.A., ve Dill, K.E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social psychology*, 78, 772-790.
- Anlı, G. (2018). Kişilerarası Duyarlılık ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *MANAS Journal of Social Studies*, 07 (01), 103-118.
- Arslan, Y. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bakioğlu, B., Küçükaydın, M. A., ve Karamustafaoğlu, O. (2015). Öğretmen adaylarının biliş ötesi farkındalık düzeyi, sorun çözme becerileri ve teknoloji tutumlarının incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakölte si Dergisi*, 5(1), 22-33.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Batıgün, A. D., ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme/Internet addiction: An evaluation in terms of loneliness and interpersonal relationship styles. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213.
- 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.

- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2007). Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 191-197.
- Beard, K.W., ve Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Brand, M., Laier, C., ve Young, K. S. (2014). İnternet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5(1256), 1-14.
- Browne, M. W., MacCallum, R. C., Kim, C., Andersen, B. L., ve Glaser, R. (2002). When fit indices and residuals are incompatible. *Psychological Methods*, 7, 403-421.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., .. ve Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *CyberPsychology ve Behavior*, 12(2), 203-207.
- 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(5), 553-575.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 83-98.
- Ceyhan, A., Ceyhan, E., ve Kurtyılmaz, Y. (2012). The effect of body image satisfaction on problematic internet use through social support, problem solving skills and depression. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1(3), 83-95.
- Chou, C. (2001). Internet abuse and addiction among Taiwan college students: An online interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(5), 573-585.
- Chou, C., Condrón, L., ve Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chung, E. (1995). *Social Support and Self Efficacy as Mediators Between Stress and Depressive Symptoms in Older Adults*. (Doktora Tezi). University of Michigan, Michigan.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., ve Aiken, L. S. (2013). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Compas, B. E., Slavin, L. A., Wagner, B. M., ve Vannatta, K. (1986). Relationship of life events and social support with psychological dysfunction among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 15, 205-221.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute*, 13 (4), 70-85.
- Çakır, Y. ve Palabıyıköğlü, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1) 15-24.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çetinkaya, Ş. (2013). *Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Çevik, G. B., ve Yıldız, M. A. (2017). The Roles of Perceived Social Support, Coping, and Loneliness in Predicting Internet Addiction in Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 8(12), 64-73.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34-43.

- Doğan, H., Işıklar, A., ve Eroğlu, S. (2008). Ergenlerin problemlı İnternet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 18, 106-124.
- Doğan, U. (2009). *Lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stephenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., et al. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- D'Zurilla, T. J., ve Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 156–163.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M. ve Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the Social Problem Solving Inventory-revised (SPSI-R)*. North Tonawanda: Multi-Health Systems.
- Eisenbarth, C. (2012). Does self-esteem moderate the relations among perceived stress, coping, and depression? *College Student Journal*, 46(1), 149-157.
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Ekinci, B. (2014). The relationship between problematic internet entertainment use and proble solving skills among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 607-617.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Esen, B. (2009). Çeşitli değerşkenlere göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. *e-journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1331-1340.
- Esen, E., ve Siyze, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4, 127-138.
- Eskin, M., ve Aycan, Z. (2009). The adaptation of the revised social problem solving inventory into Turkish: A reliability and validity analysis. *Turkish Journal of Psychology*, 12(23), 11-13.
- Eskin, M. (2009). *Sorun çözme terapisi. Kuram, araştırma, uygulama*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107-113.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Fiorelli, C., Capitello, T. G., Barni, D., Buonomo, I., ve Gentile, S. (2019). Predicting adolescent depression: The interrelated roles of self-esteem and interpersonal stressors. *Frontiers in psychology*, 10(565), 1-6.
- Fu K., W. S. C. Chan, P. W. C. Wong, ve P. S. F. Yip, (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong, *British Journal of Psychiatry*, 196, 6, 486–492.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., Cho, S. C., 2007. Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology* 40, 424–430.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. 3rd ed. New York: David McKay Company.
- Hawi, S. N. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044-1053.
- Hayes, A. F., ve Cai, L. (2007). Using heteroscedasticity-consistent standard error estimators in OLS regression: An introduction and software implementation. *Behavior Research Methods*, 39(4), 709-722.

- Hox, J. (2013). Multilevel Regression and Multilevel structural equation modeling. In T. D. Little (Eds). *The Oxford Handbook of Quantitative Methods in Psychology*. Statistical analyses. Oxford library of psychology.
- Geldard, K. ve Geldard, D. (2013). Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma-proaktif yaklaşım (M. Pişkin, çev. ed.). Ankara: Nobel.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Godfrey, L.G. (1988). *Specification Tests in Econometrics*, Cambridge, UK: Cambridge.
- Green, E.P., Cho, H., Gallis, J. ve Puffer, E. S. (2019). The impact of school support on depression among adolescent orphans: a cluster-randomized trial in Kenya. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(1), 54-62.
- Güner P (2000). Sorunlarla etkili baş etme yolu problem çözme. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3(1), 62-71.
- İkiz, E., Asıcı, E., Savcı, M., ve Yörük, C. (2015). Problemlerle internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 34-50.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Kayri, M., Tanhan, F., ve Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(1), 33-59.
- Kılınç, H., & Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38, 69-88
- Korkmaz, Y. (2014). *Lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köseoğlu, S. A. ve Erçevik, A. (2015). Lise Öğrencilerinin Duygusal Özerklik ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Kuzucu, Y., Bulut, B., Özçelik, Ş., ve Soydemir, F. M. (2015). Sosyal destek kontrol edildiğinde cinsiyetin internet bağımlılığı üzerine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 11-19.
- Jang, K.S. , Hwang, S.Y. ve Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78, 165-171.
- Lin, S. S., ve Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in human behavior*, 18(4), 411-426.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L.Y. ve Zhang, J. T. (2012). Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28, 1269-1275.
- Lortie, C. L., ve Guitton, M. J. (2013). Internet addiction assessment tools: Dimensional structure and methodological status. *Addiction*, 108(7), 1207-1216.
- Maiuolo, M., Deane, F. P., ve Ciarrochi, J. (2019). Parental authoritative, social support and help-seeking for mental health problems in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1056-1067.
- Martin, J. M., ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- McNicol, M. L., ve Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(5), 296-304.
- Meehan, M. P., Durlak, J. A., ve Bryant, F. B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21(1), 49-55.



- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst A.A., ve Garretsen, H. F. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior*, 2, 1-6.
- Meral, D., ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Education Faculty*, 18(2), 1117-1134.
- Mertoğlu, H., ve Öztuna, A. (2004). Bireylerin Teknoloji Kullanımı Problem Çözme Yetenekleri ile İlişkili Midir? *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(1), 83-92.
- Metin, M., (2015). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E., Espnes, G. A. ve Byrne, D. G. (2010). The Association Between Stress And Emotional States In Adolescents: The Role Of Gender And Self-Esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 430-435.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse: Addiction? disorder? symptom? alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 173-184.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Papacharissi, Z., ve Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of broadcasting & electronic media*, 44(2), 175-196.
- Poodineh, Z., Barati, F., Moghadam, M. P., Ghanbarzehi, N. ve Balouchi, A. (2016). Comparison Internet Addiction among Students of Zahedan and Kerman Universities of Medical Sciences. *Der Pharmacia Lettre*, 8(19), 210-214.
- Runtz, M. ve Schallow, J. (1997). Social support and coping strategies as mediators of adult adjustment following childhood maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 21, 211-226.
- Say, G., ve Batıgun, A. D. (2016). The assessment of the relationship between problematic internet use and parent-adolescent relationship quality, loneliness, anger, and problem solving skills. *Dusunen Adam*, 29(4), 324-334.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sandler, I. N. (1980). Social support resources, stress, and maladjustment of poor children. *American Journal of Community Psychology*, 8(1), 41-52.
- Schimmenti, A., Starcevic, V., Gervasi, A., Deleuze, J., ve Billieux, J. (2018). Interference with Processing Negative Stimuli in Problematic Internet Users: Preliminary Evidence from an Emotional Stroop Task. *Journal of Clinical Medicine*, 7(7), 177.
- Seo, M., Kang, H. S., ve Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *Canadian Journal of Psychiatry*, 53, 411-418.
- Shaw, M., ve Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-365.
- Soylu, N., Taneli, Y., ve Taneli, S. (2013). Depresyonu olan ergenlerde intihar davranışını etkileyen sosyal, emosyonel ve kognitif faktörlerin araştırılması. *Nöropsikiyatri Arsivi*, 50(4), 352-359.
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., ve Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325-233.
- Steinberg, L. (2009). *Ergenlik*. İstanbul: İmge Kitapevi.
- Subrahmanyam, K., ve Lin, G. (2007). Adolescents on the Net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42(168), 659-677.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Şahin, S., İbili, E., ve Uluyol, Ç. (2017). Öğretmen adaylarında problem çözme eğilimi ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 1-21.

- Şahin, N., Şhin, N. H., ve Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (1996). Using Multivariate Statistics (3rd ed.). New York: Harper Collins.
- Temel, E., Bahar, A., ve Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19-31.
- Vidyachathoth, K. B., Kumar, N. A., ve Pai, S. R. (2014). Correlation between affect and internet addiction in undergraduate medical students in Mangalore. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(1), 1-4.
- Wang, M.-T., ve Sheikh-Khalil, S. (2014). Does parental involvement matter for student achievement and mental health in high school? *Child Development*, 85, 610-625.
- Watson, D., ve Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Weinstein, A., ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- Widyanto, L., ve Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': A critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W., ve Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to Internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyber Psychology ve Behavior*, 11(4), 485-487.
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., ve Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1601-1608.
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 36-58.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yiğit, R. (2013). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(2), 550-560.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology ve behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Yüksel, M., ve Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1031-1042.
- Zhao, J., Kong, F., ve Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 577-581.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 124 (2), 671-681.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zorbaz, O., ve Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 298-310.