

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Ergenlerin Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programı ile Kaygı ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik İhtiyaçlarının İncelenmesi

Investigation of Adolescents' Needs for Coping with Anxiety and Stress through a Self-Help-Based Online Psychological Support Program

Hüseyin Berken Binay , Fulya Yüksel Şahin

Yazar Bilgileri

Hüseyin Berken BİNAY

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı

Yıldız Teknik Üniversitesi

İstanbul/ Türkiye

Email:

huseyinberkenbinay@gmail.com

Fulya YÜKSEL ŞAHİN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı

Yıldız Teknik Üniversitesi

İstanbul/ Türkiye

Email: fusahin@yildiz.edu.tr

ÖZET

Araştırmanın amacı, ergenlerin kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programı ile kaygı ve stresle başa çıkmaya yönelik ihtiyaçlarının incelenmesidir. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desende tasarlanan bu araştırma 3'ü erkek, 7'si kız olmak üzere toplamda 10 ergen katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veri Toplama Aracı olarak, "Ergenlerin Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programı ile Kaygı ve Stresle Başa Çıkmaya İlişkin İhtiyaçların Değerlendirmesi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, nitel analiz olarak, betimsel analiz yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, Duygular, Kaygı ve Stres Durumu ve İnternet Tabanlı Program olmak üzere üç tema elde edilmiştir. Duygular temasında *katılımcıların yaşadıkları zorlayıcı duygular ve yaşamayı istedikleri duygular kategorileri yer almaktadır*. Kaygı ve Stres Durumu temasında; *Kaygı ve stres kaynakları, kaygı ve stresin sonuçları ve kaygı ve stresle baş etme yolları kategorileri yer almaktadır*. İnternet Tabanlı Program temasında, *internet tabanlı programdan beklentileri ve internet tabanlı programının içeriği* kategoriler yer almaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

İnternet tabanlı psikolojik danışma
Kendi kendine yardım temelli
çevrimiçi psikolojik destek programı
Kaygı ve stresle başa çıkma
Bilişsel davranışçı terapi/psikolojik
danışma

Keywords

Internet-based counseling
Self-help based online Psychological
support program
coping with anxiety and stress
Cognitive behavioral
therapy/psychological counseling

Makale Hakkında

Geliş: 10/12/2024

Düzeltilme: 07/01/2025

Kabul: 14/06/2025

ABSTRACT

The aim of the study is to examine adolescents' needs for coping with anxiety and stress through a self-help-based online psychological support program. This study, which was designed in phenomenological design, one of the qualitative research methods, was conducted with a total of 10 adolescent participants, 3 of whom were boys and 7 of whom were girls. As a data collection tool, the "Form for the Assessment of Adolescents' Needs for Coping with Anxiety and Stress through a Self-Help-Based Online Psychological Support Program" was used. In the analysis of the data, descriptive analysis was used as qualitative analysis. As a result of the study, three main themes were identified: Emotions, Anxiety and Stress Status, and the Online-Based Program. Within the Emotions theme, two categories were defined: the challenging emotions experienced by the participants and the emotions they wish to experience. The Anxiety and Stress Status theme included the sources of anxiety and stress, the consequences of anxiety and stress, and the coping strategies employed by the participants. The Online-Based Program theme comprised participants' expectations from the program and their suggestions regarding the content of such a program. The findings obtained from the study were discussed in relation to the existing literature.

Atf için: Binay, H.B. ve Yüksel Şahin, F. (2025). Ergenlerin kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programı ile kaygı ve stresle başa çıkmaya yönelik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 1-20.

* Araştırma, ikinci yazar danışmanlığında birinci yazarın doktora tezinden türetilmiştir. Araştırmanın bir kısmı, Uluslararası X. TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca birçok gelişim döneminden geçer. Bu gelişim dönemlerinden birisi de ergenlik dönemidir. Ergenlik İngilizce’de “adolescent”, Latince’de ise büyümek, olgunlaşmak anlamına gelen “adolescere” kavramı ile ifade edilmektedir. Ergenlik döneminde çok boyutlu bir gelişim söz konusudur. Bu dönemde sosyal gelişim, kimlik gelişimi, fiziksel gelişim, bilişsel gelişim, duygusal gelişim ve cinsel gelişim hızla devam etmektedir. Ergenlik dönemi, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçerken önemli birtakım becerilerin ve yeterliliklerin kazanıldığı bir dönemdir. (Berenbaum ve ark., 2015). Ergenin bu süreçte yaşadığı kimlik krizini, bunalımını halledebilmesi için stres ve kaygı faktörlerini tanıması, başa çıkma stratejilerini kullanabilmesi, sosyal destek kaynaklarını fark etmesi ve kendini düzenlemesi gerekmektedir (Lohman ve Jaris, 2000). Günümüzde ergenlerin psikolojik yardım arama davranışları, teknolojinin gelişimiyle birlikte dijital platformlara yönelmektedir. Ergenler, yaşadıkları duygusal ve sosyal sorunlarla başa çıkmak için geleneksel yardım kaynaklarının yanı sıra dijital ortamlarda da destek arayışına girmektedirler. Bu durum, psikolojik yardım arama tutumlarının değiştiğini ve dijitalleşmenin bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle sosyal medya ve çevrimiçi danışmanlık hizmetleri, ergenlerin yardım arama davranışlarını etkileyen yeni araçlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, ergenlerin dijital platformlar aracılığıyla psikolojik destek arama eğilimleri, yardım arama davranışlarının dijitalleştiğini ve bu alanda yeni yaklaşımların geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Akkaya, 2020). Teknolojiyi yoğun olarak kullanan ve Z kuşağı olarak isimlendirilen ergenler internetle iç içe büyüyen bir nesildir (Ögel, 2012). İhtiyaç duydukları psikolojik yardımını internet üzerinden çevrimiçi psikolojik danışma/e-psikolojik danışma yardımı olarak ya da İnternet Tabanlı Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programı aracılığıyla da alabilmektedirler.

İnternet aracılığı ile yapılan kendi kendine yardım programlarının iki farklı ismi vardır. Bunlardan ilki, “çevrimiçi tabanlı-web based (Johanson ve ark., 2017)”, diğeri ise “internet aracılığı ile sağlanan-internet delivered” (Kazlauskas ve ark., 2020) şeklindedir. Farklı isimlendirilen bu programlar, öz olarak bir internet sitesi vasıtasıyla çalışırlar. Psikolojik destek arayan bireylerin çevrimiçi bir program aracılığıyla katılım sağladığı, kendi kendine ilerlemeye dayalı ve yapılandırılmış müdahale programlarıdır. (Barak ve ark., 2009). Bu doğrultuda 3 ayrı internet tabanlı müdahale yöntemi olduğu söylenebilir. Birincisi programda yalnızca bilgi akışı sağlayan eğitim modüllerinin olduğu yöntemdir. İkincisi, terapötik müdahalelerin bulunduğu kendi kendine yardım sürecindeki müdahale yöntemidir. Üçüncüsü ise, kendi kendine yardım sürecinde uzmanın belirli aralıklarla programı kullanan kişiye bilgi akışı sağladığı uzman destekli müdahale programıdır. Ayrıca, ihtiyaç halinde kendi kendine yardım platformlarında, e-posta ve platform üzerinden geri bildirim verme, yüz yüze ya da çevrimiçi psikolojik danışma seanslarının yapılması şeklinde de destekler sunulabilmektedir (Barak ve ark., 2009).

Yukarıda sözü edilen kendi kendine yardım müdahale türlerinin yanı sıra, son zamanlarda gelişen teknolojiye bağlı olarak, programı/platformu kullanan kişilerin duydukları ihtiyaca göre aksiyon alabilen otonom müdahaleler içeren yapay zekâ destekli yazılımlar da bulunmaktadır. Yapay zekâ destekli ya da yapay zekâ destekli olmayan, çevrimiçi destekli kendi kendine yardım müdahaleleri web siteleri veya akıllı telefonlar, tabletler aracılığı ile etkililiği bilimsel araştırmalarla da ortaya konmuş yöntemleri, kişilere ekonomik olarak uygun, çoğu kez de ücretsiz bir şekilde ulaşım imkânı sağlamaktadır (Yuen ve ark., 2016).

İnternet tabanlı bu kendi kendine yardım müdahale programlarını kullanan bireyler, sorunlarının üstesinden gelebilmek ve gerekli yardımı alabilmek için program içeriğinde yer alan psikolojik destek tekniklerini kendi kendilerine uygulayabilmekte ve başa çıkma stratejilerini artırmaktadırlar. Ayrıca, internet tabanlı kendi kendine yardım müdahalelerinin, internet erişimi olan herkesçe kullanılabilir olması nedeni ile erişilebilirlik, platformun güvenli olması, gizlilik ve kimliği belli olmayan kişilerce de kullanılabilme fırsatı sağlaması, bu sayede kullanıcıların kendilerini çok daha rahat ifade edebilmesi gibi birçok avantajı barındırdığı da belirtilmektedir (Khanna ve ark., 2007).

Bilgisayardaki teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesiyle beraber ruh sağlığı çalışanları, teknolojiyi kullanarak danışanlara etkili bir şekilde nasıl psikolojik destek verebileceklerini düşünmüşlerdir. Bu düşünme ve tartışmaların neticesinde, danışanların yalnızca kendi kendilerine yardım ettikleri programlardan, terapist + bilgisayar destekli kombine yardım programları geliştirmeye dönük çalışmalar oluşturulmuştur (Spurgeon ve Wright, 2010). İnternet Tabanlı Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programında en hızlı uyumu Bilişsel Davranışçı Terapi sağlamıştır. Çünkü Bilişsel Davranışçı Terapinin yapılandırılmış formatı bilgisayara ve teknolojiye entegrasyonunu kolaylaştırmıştır. İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi uygulama platformları hem danışanlara hem de ruh sağlığı çalışanlarına çok önemli katkılar sunmaktadır (Cucciare ve Weingardt, 2010). İnternet, stres ve kaygıyı azaltma amacı ile kullanıldığında olumlu bir baş etme stratejisi olabilmektedir (King vd., 2020).

Ergenler yardım arama davranışları hususunda yüz yüze destek alma noktasında biraz çekingen davranabilirken, çevrimiçi dijital platformlar, gizlilik, anonimlik ve kolay erişilebilirlik gibi avantajları olması nedeni ile bu çekingenliği azaltabilmektedir (Rickwood vd., 2015). Ergenler üzerine yapılan araştırmalar gösteriyor ki ergenler psikolojik yardım arama arayışlarının dijital platformlara kaydığını ve bu alanda yapılandırılmış programların, özellikle de Bilişsel Davranışçı Terapi temelli programların etkili olduğu ortaya konulmuştur (Ebert vd., 2015). Bundan dolayı dijitalleşen dünyamızda ergenlerin istek ve ihtiyaçlarına dönük, bilimsel temelde ve kolay erişilebilen çevrimiçi müdahale programlarının geliştirilmesi oldukça önem arz etmektedir.

Tüm bu alanyazın ve bilgiler ışığında, teknoloji ile değişen ve dönüşen bir dünyada ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçları teknolojiye, internete entegre edilebilmeli ve bu doğrultuda müdahale programlarının geliştirilme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmanın da amacı, ergenler için geliştirilecek olan kaygı ve stresle başa çıkmaya yönelik kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programının ön çalışmasını yapmaktır. Bu amaçla araştırmada, ergenlerin kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programı ile kaygı ve stresle başa çıkmaya yönelik ihtiyaçlarının incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nitel araştırmadır. Araştırmada, nitel araştırma desenlerinden birisi olan fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji deseni, olayları, kavramları, bireylerin algılarını, deneyimlerini, yönelimlerini ve durumlarını inceler (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Çalışma Grubu/Örneklem/Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları Kocaeli ili Darıca ilçesindeki bir devlet ortaokulunda eğitim görmekte olan 3'ü erkek 7'si kız olmak üzere toplam 10 ergenden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşı 13 ile 14 arasında değişmektedir.

Örneklem, amaçsal örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme yolu ile oluşturulmuştur. Benzeşik örneklemede araştırma konusu ile alakalı olan küçük bir alt küme seçilerek benzeşik (homojen) bir alt küme oluşturulur. Araştırmanın bu kümede yapılması amaçlanır (Büyüköztürk ve ark., 2009). Benzeşik örneklemede bir araya getirilen grup üyeleri diğer üyelerle benzer yaşam koşullarına sahip oldukları için kendilerini daha rahat hissederler. Böylece araştırma süresince katılımcıların daha rahat olması ve araştırmaya daha objektif bir şekilde katılmaları beklenmektedir (Güler ve ark., 2015).

Etik Durum

Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır (YTÜ Etik Kurul İzni Toplantı no: 2023.07).

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak “Ergenlerin Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programı ile Kaygı ve Stresle Başa Çıkmaya İlişkin İhtiyaçların Değerlendirmesi Formu” kullanılmıştır.

Ergenlerin Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programı ile Kaygı ve Stresle Başa Çıkmaya İlişkin İhtiyaçların Değerlendirmesi Formu: Formda, ergenlerin mevcut duygularına, yaşamak istedikleri duygularına, kaygı ve stres kaynaklarına, kaygı ve stresin sonuçlarına, kaygı ve stresle baş etme yollarına, internet üzerinden kaygı ve stresle baş etme programının içeriğinde nelerin olmasını bekledikleri/içeriği, şekli ile nasıl olursa motive olacaklarına” ilişkin sorular bulunmaktadır.

Verilerin Toplanması

Ergen katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler, araştırmaya gönüllü olarak katılan ergenlerin öğrenim gördüğü ortaokulun Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisinde gerçekleştirilmiştir. Görüşme öncesinde katılımcılara, araştırmacı tarafından yapılacak araştırmanın amacı ve niteliği konusunda kapsamlı bilgi verilmiştir. Bilgilendirilmenin ardından araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair sözlü onay alınmıştır. Gerçekleştirilen görüşmeler yarı yapılandırılmış olarak hazırlanan form çerçevesinde yapılmıştır ancak görüşme esnasında ihtiyaç duyulduğunda araştırmacı tarafından görüşme formu dışında ek sorular sorularak ya da gerekli Sözlü onay ile beraber “Bireysel Görüşme Aydınlatılmış Onay Formu” ve “Ebeveyn İzin Formu” kullanılarak katılımcılardan yazılı olarak da onay alınmıştır.

Her öğrenci ile ayrı olarak gerçekleştirilen görüşmeler yaklaşık 35-40 dakika sürmüştür. Yapılan görüşmelerde hem katılımcıların hem de velilerinin onayı alınarak ses kaydı alınmıştır. Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerin ardından onayı alınarak yapılan görüşme ses kayıtları dikkatli bir şekilde dinlenilmiş ve yapılan 10 görüşmenin tamamı ayrıntılı bir şekilde yazılı döküm haline getirilmiştir. Gerçekleştirilen görüşmeler yapılandırılmış Soru Formu çerçevesinde yapılmıştır.

Verilerin Analizi

“Ergenlerin Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programı ile Kaygı ve Stresle Başa Çıkmaya İlişkin İhtiyaçların Değerlendirmesi Formu” na verdikleri yanıtların nitel analizi olarak, betimsel analiz yapılmıştır. Betimsel analiz, nitel veri analiz türüdür. Betimsel analiz, elde edilen verilerin

önceden belirlenmiş temalar çerçevesinde incelenmesini ve sistematik bir biçimde sunulmasını amaçlayan nitel bir veri analiz yöntemidir. Bu yöntemde araştırmacı, katılımcıların görüşlerini doğrudan alıntılarla destekleyerek, belirli bir kuramsal çerçeve veya araştırma soruları doğrultusunda analiz sürecini yürütür (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Analiz süreci dört aşamada yapılandırılmıştır: İlk aşamada, veriler dikkatlice okunarak anlamlı birimlere ayrılmış ve bu birimler belirli kodlarla etiketlenmiştir. Kodlama süreci, araştırmacının araştırma sorularına ve kuramsal altyapıya göre geliştirdiği bir çerçeve doğrultusunda ilerletilmiştir (Creswell ve Poth, 2018). İkinci aşamada, benzer kodlar bir araya getirilerek verilerdeki tekrar eden desenleri, örüntüleri ya da anlam kümelerini temsil eden ve daha üst düzey anlamları ifade eden kategoriler oluşturulmuştur. Son aşamada ise bu kategoriler daha soyut ve kapsayıcı yapılar olan, araştırmanın temel bulgularını temsil eden, araştırma soruları ile doğrudan ilişkili anlam çerçeveleri temalara dönüştürülmüştür (Miles vd., 2014). Bulgular sunulurken katılımcıların harflendirilmesi, K1-K10 olarak kodlanmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik Önlemleri

Nitel araştırmalarda **geçerlik (içerik ve anlam doğruluğu)** ile **güvenirlik (tutarlılık ve tekrar edilebilirlik)**, araştırmanın bilimsel niteliğini belirleyen temel ölçütlerdir. Bu araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik, nicel araştırmalardaki istatistiksel karşılıklarından farklı biçimde ele alınır ve genellikle "inandırıcılık", "aktarılabilirlik", "doğrulanabilirlik" ve "sağlanabilirlik" gibi kavramlar çerçevesinde değerlendirilir (Lincoln ve Guba, 1985; Merriam ve Tisdell, 2016). Bu açıklamalar doğrultusunda, araştırmacılar, araştırmanın geçerliğini arttırmak için katılımcıların ifadeleri yansız bir biçimde incelemişler ve doğrudan ifadelere yer vermişlerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Nitel analizde güvenilirliği sağlamak için temaların, kodlarının kontrolü yapılmış ve nitel araştırma bilen bir alan uzmanından görüş alınmıştır. Ayrıca, güvenilirliğini sağlamak için araştırmacılar tarafından geliştirilen görüşme formundaki veriler, araştırmacılar tarafından iki ayrı zamanda kontrol edilmiştir. Her iki çözümlemedeki tutarlılık düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür.

BULGULAR

Bu bölümde, elde edilen veriler doğrultusunda, bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1

Ergenlerin Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikolojik Destek Programı ile Kaygı ve Stresle Başa Çıkma İlişkin İlişkin Görüşleri

Temalar	Kategoriler	Kodlar	Örnek İfadeleri
Duygular	Yaşadıkları Zorlayıcı Duyguları	-Kaygı	-“Korku, kaygı, yardıma muhtaç, cesareti kırılmış, güvensiz, eksik, stres, kafası karışık hissediyorum. Özellikle sınavlar öncesinde daha çok hissediyorum.” (K9).
		-Güvensizlik,	
		-Hayal	
		Kırıklığı	-“Üzüntü, kaygı, korku, stres diyebilirim.” (K2)
		-Üzüntü	-“Kaygı, sinir, can sıkıntısı, stres bazen de mutluluk. Hepsini yaşıyorum. Bunların hepsi hayata dahil.” (K10).
		-Can Sıkıntısı	
		-Stres	
		-Cesareti	
		Kırılmış	
		-Yetersizlik	
	Yaşamayı İstedikleri Besleyici Duygular	-Utanç	
		-Öfke	
		-Mutluluk	-“Mutlu olmak istiyorum ama elimden gelmiyor çoğu zaman. Bir de coşku.” (K4)
		-Neşe	
		-Sevinç	-“Yaşamayı istediğim duygular mutluluk, rahatlık, sevinç özellikle de gurur olurdu. (K2)
		-Coşku	
		-Rahatlık	
		-Güven	
		-Gurur	

Kaygı ve Stres Durumları

**Kaygı ve Stres
Kaynakları**

-İnternetteki
olumsuz
haberler

-“İnternet olmayınca strese giriyorum, canım sıkılıyor, kaygılanıyorum, eksik hissediyorum kendimi.” (K3).

-İnternet
yoksunluğu

-“İnternet kullanırken istemediğim şeyler, özellikle hayvanlarla ilgili haberler karşıma çıkabiliyor bu durumda kaygım artıyor, üzülüyorum, strese giriyorum bazen de korkuyorum.” (K2).

-Başarısız Olma
Korkusu

-Yetersizlik
Düşünceleri

-Sevilmeme
Düşünceleri

-“Yeterli puanı alacak mıyım? Geçebilecek miyim? Acaba ne olacak? Sürekli bir şey mi olacak diye korkuyorum. Ama bunlar her zaman olmuyor.” (K5).

-Güvende
Hissedilmeyen
Ortam

-“Özellikle sınavlar öncesinde oluyor. Yapamayacağım, başaramayacağım, yine olmayacak.” (K7).

-Yalnız Kalma

-Kontrolü
Kaybetme
Olasılığı

-“Kusurluyum, eksikim, yetersizim gibi düşünceler de var. Yapamazsam acaba annem ne der?” (K9).

-Hastalık,
Kaza Gibi
Zorlayıcı
Yaşantılar

-“Yalnız kalacağım. Kaygılı olduğum için benden sıkılıyorlar bence ve beni terk edecekler. Kusurluyum. Yetersizim. Ailem için yüküm. Ya ileride kimse beni sevmese ne olacak? Akılma kaybedeceğim. Herkes beni sevmeli. Sevmeyenlerse kötü olur.” (K4).

-“Kaygım, annemin kazası ve abimin geçirdiği hastalıktan sonra başladı.” (K3).

-“Beni sevmediğini düşündüğüm arkadaşlarımdan yanında kaygılı hissediyorum.” (K4).

**Kaygı ve Stresin
Sonuçları**

-Özgüven
Eksikliği -
Kontrol Kaybı

-“Yanlış davranacağımdan çok ürkiyorum. Bunlarla baş edemeyeceğim sanırım.” (K6).

-Erteleme

-“Acaba yine bata mı yapacağım? Şimdi nasıl olacak? Özellikle sınavlar öncesinde oluyor. Yapamayacağım, başaramayacağım, yine olmayacak.” (K7).

-
Psikosomatik
Sorunlar

-“Bazen hiç yapmayacağım şeyleri yapabiliyorum. Korkudan söylememem gereken şeyleri söylüyorum ya da yapıyorum. İş yapamaz hale geliyor.” (K4).

(İştah
Azalması,
Uykusuzluk,
Yorgunluk,
Mide Bulantısı,
Titreme, Kalp
Atışında

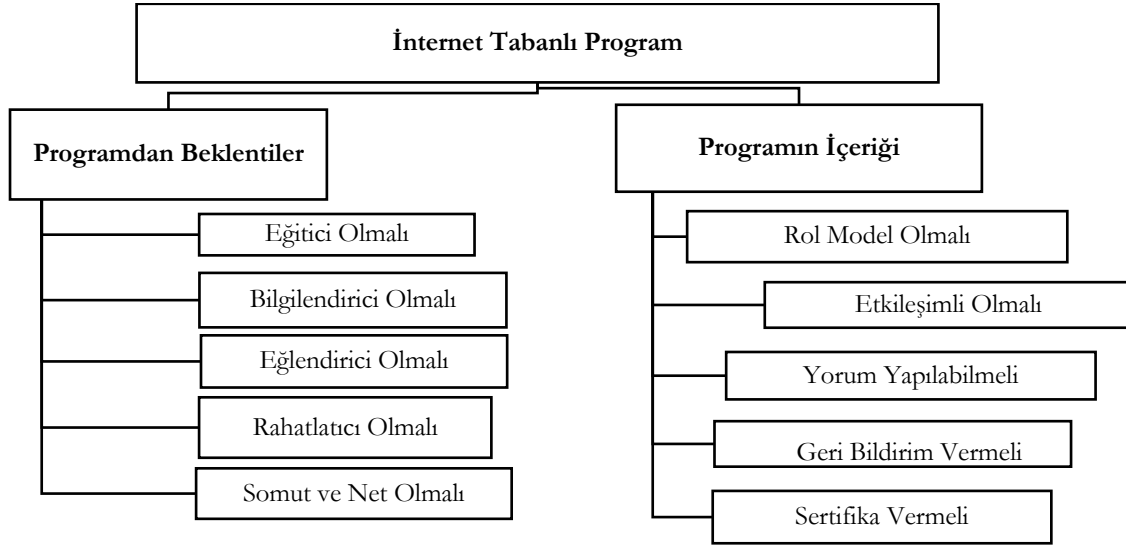
-“Kaygı çok kötü etkiliyor çünkü okula gelemiyorum bu kaygılarımdan dolayı. Derslerimden ve okuldan geri kalıyorum.

	Hızlanma, Baş, Karın ve Göz Ağrısı) - İlişki/İletişim Sorunları -Akademik Sorunlar	İstediğim şeyleri ve sorumlulukları yerine getiremiyorum.” (K3). -“Başım ağrıyor, karnım ağrıyor, terlemeye başlıyorum, dizlerim titriyor, kalp atışlarım hızlanıyor, ağzı kuruluğu oluyor.” (K2). -“Annemle sürekli çatışma yaşamamıza neden oluyor. Annem ben bir şeyler yapamayınca, enerjim kalmayınca bana bağırıyor, kızıyor ben de bundan çok etkileniyorum. Aile ilişkiimi olumsuz etkiliyor bu durum. Beni sürekli dershaneye gitmem için zorluyorlar.”(K5). -“Kaygılı ve stresli hissettiğimden dolayı arkadaşlarımla vakit geçirmeyi tercih etmek yerine yalnız kalmayı tercih ediyordum. Bu da arkadaşlık ilişkilerimi olumsuz etkiliyordu.” (K1). -“Kaygı seviyem arttığı zaman kesinlikle oldukça olumsuz etkiliyor. Derslere odaklanamıyorum, unutkanlık oluyor. Örneğin deneme sınavlarında kaygım çok arttığı için istediğim sonucu elde edemiyorum hiç.” (K10).
Kaygı ve Stresle Baş Etme Yolları	-Okuldaki Psikolojik Danışmandan Yardım İstemek -Güvenilir Kişilerden Yardım İstemek -Nefes Egzersiz Yapmak -Spor, Resim, Oyun Gibi Hobilerle İlgilenmek - Müzik Dinlemek -- Duygu ve Düşünceleri Yazmak	-“Annemden, babamdan, bazı güvendiğim akrabalarımın destek alırım. (K1). -“Baş ederken beni anlayabilecek kişiden, eskiden gittiğim psikologdan. Küçükken gidiyordum.” (K2). -“Kendi kendime çözmeyi denerim. Hemen kulaklığımı alıp müzik dinliyorum. Bastırıyorum. Kafamı dağıtıyorum.” (K10). -“İnternette oyun oynuyorum bu iyi geliyor.” (K9). -“Bir şey yapmamayı tercih etmiyorum çünkü yanlış bir şey yapmaktan korkuyorum bu da beni bir şey yapmamaya itiyor. Kaygımı kontrol etmeye dahi vaktim yok.” (K5). -“Kaygılı ve stresli hissettiğimden dolayı arkadaşlarımla vakit geçirmeyi tercih etmek yerine yalnız kalmayı tercih ediyordum. Bu da arkadaşlık ilişkilerimi olumsuz etkiliyordu.” (K1).

İnternet Tabanlı Program		- Kendine Telkin Vermek	
		-Yalnız Kalmak	
		-Hiçbir Şey Yapmamak	
	İnternet Tabanlı Programdan Beklentileri	-Eğitici ve Bilgilendirici	-“Böyle rahatlatıcı nefes, gevşeme egzersizleri ve müzikler olabilir. Eğlenceli fotoğraflar ve karikatürler olabilir ama yetişkinler için olmamalı bize dönük olmalı. Bizim zevklerimize göre olmalı.”(K1).
		-Eğlendirici	
		-Rahatlatıcı	
		-Sanal Günlük Tutmayı Sağlayıcı	-“Kaygı ve stresle nasıl başa çıkabileceğimize dair eğitici videolar olsun. Animasyonlu videolar olsun.” (K3)
		-Somut ve Net	-“Bir forum olabilir. Duygularımı nasıl hissedeceğimi tasarlayabileceğim bir alan olabilir. Şöyle: Diyelim ki o an çok stresliyim. Yaşadığım stresi bir görsel haline getirebilirim 3 boyutlu bir görsel. Nasıl görüyorum o korkuyu. Böylece korktuğumuz zaman bu korkuyla somut olarak da yüzleşmiş olabiliriz. Bunun gerçekten çok saçma bir şey olduğunu anlayabiliriz. Yüzleştikten sonra bu resme göre bir yazı hazırlanabilir. Bunu gerçekten bize zarar veremeyeceğine dair vs. içerikler olabilir. Sanal günlük de tutulabilir.” (K4).
		-Etkileşimli	-“Müzik dinlemeyi seviyorum o yüzden rahatlatıcı müzikler olsa gevşesek güzel olurdu.”(K6).
			-“Kesinlikle rahatlatıcı müzikler olmalı. Doğru nefes tekniklerini öğretmeli. Bir olay ile başa çıkmak için doğru taktikler vermeli.” (K8).
	İnternet Tabanlı Programının İçeriği	-Aşamalı Olmalı	-“Program bence aşama aşama olmalı. Mesela kaygı 1, kaygı 2, kaygı 3 gibi gidebilir. Benim duruma benzer durum yaşayan öğrencinin kısa bir videosu yapılırsa, kaygı ve stresle nasıl başa çıkıldığını videoda anlatsa çok güzel olabilirdi.” (K5).
		-Rol Model Olmalı	
		-Etkileşimli Olmalı	
		-Yorum Yapılabilmeli	-“Benim yaşadıklarım benzer şeyler yaşayan birinin çizgi filmi vs. olsa süper olurdu.” (K1).
			-“İletişim kurabileceğimiz, destek isteyebileceğimiz biri olmalı ya da bir buton, bir sekme. Siri gibi.” (K3).

-Geri Bildirim Vermeli	-“Bu platformu kullananların yorum kısmı olmalı. Bu programın hayatlarını nasıl değiştirdiğine dair yorumlarda bulunurlarsa eğer bu da programa başlamadan önce katılacak kişileri çok motive edebilir bence. Yorumlar ve yorumların yanında yıldızlı değerlendirme motivasyonumu artırır. Karne gibi bir şey verilse ama not olmamalı ya da sertifika olsa motive edici olur. Ya da evimize kargolansa süper olurdu. “Bu programı başarı ile bitirdin. Tebrikler. Sen de artık kaygı ve stresle nasıl başa çıkabileceğini biliyorsun. Gününü ve hayatını daha olumlu geçirebilirsin.” Bu tarz bir cümle olabilir sertifikada.”(K2).
-Sertifika/Ödül Vermeli	-“Beni dinlesin bu program, buna çok ihtiyacım var. Örnek bir hikâye videosu olsa mesela onun nasıl düzeldiğini görsem bana da iyi gelirdi kesinlikle ben de denerdim. Kesinlikle çok yazı olmasın. Sesli olsun. Yüz yüze konuşacağımız biri olabilir.” (K6).
	-“İçerisinde bir asistan olmasını isterdim. Beni girişte karşılasın, güven versin. Sadece yazıya olmasın. Sadece biz anlatmayalım. Bizce yön gösterebilir.” (K7).

Tablo 1’de görüldüğü gibi, nitel analiz sonucunda; Duygular, Stres ve Kaygı Durumu ve İnternet Tabanlı Program olmak üzere üç tema elde edilmiştir. Duygular temasında *katılımcıların yaşadıkları zorlayıcı duygular kategorisinde*; kaygı (n=10), güvensizlik(n=4), hayal kırıklığı (n=3), üzüntü(n=7), can sıkıntısı(n=8), stres(n=9), cesareti kırılmış(n=2), yetersizlik(n=5) ve utanç(n=1) duyguları olarak belirtmişlerdir. *Yaşamayı istedikleri duygular kategorisinde*; mutluluk (n=8), neşe(n=1), sevinç(n=4), coşku(n=1), rahatlık(n=1), güven(n=3) ve gurur(n=4) olarak belirtmişlerdir. Kaygı ve stres temasında, *kaygı ve stres kaynakları kategorisinde*; internetteki olumsuz haberler (n=1), internet yoksunluğu(n=4) başarısız olma korkusu(n=6), yetersizlik düşünceleri(n=6), sevilme düşünceleri(n=2), güvende hissedilmeyen ortam(n=3), yalnız kalma(n=5), kontrolü kaybetme olasılığı(n=5), hastalık- kaza gibi zorlayıcı yaşantılar(n=3) olarak belirtmişlerdir. *Kaygı ve stresin sonuçları kategorisinde*; özgüven eksikliği (n=4), kontrol kaybı(n=5), erteleme(n=2), psikosomatik sorunlar (iştah azalması, uykusuzluk, yorgunluk, mide bulantısı, titreme, kalp atışında hızlanma, baş, karın ve göz ağrısı) (n=10), ilişki/iletişim sorunları(n=10) ve akademik sorunlar(n=8) olarak belirtmişlerdir. *Kaygı ve stresle baş etme yolları kategorisinde*; okuldaki psikolojik danışmandan yardım istemek(n=8), güvenilir kişilerden yardım istemek(n=8), nefes egzersizi yapmak(n=2), spor, resim, oyun gibi hobilerle ilgilenmek(n=1), müzik dinlemek(n=3), duygu ve düşünceleri yazmak(n=1), kendine telkin vermek(n=4), yalnız kalmak(n=1) ve hiçbir şey yapmamak(n=3) olarak belirtmişlerdir. İnternet tabanlı program temasında yer alan kategoriler ise Şekil 1’de özetlenmiştir.



Şekil 1: Ergenlerin İnternet Tabanlı Program'dan Beklentilerine ve İçeriklerine İlişkin Görüşleri

Şekil 1’de görüldüğü üzere Program teması altında, *İnternet tabanlı programdan beklentileri kategorisinde*; eğitici ve bilgilendirici(n=10), eğlendirici(n=6), rahatlatıcı(n=6), sanal günlük tutmayı sağlayıcı(n=3), somut ve net olması (n=8) ve etkileşimli(n=9) gerektiğini belirtmişlerdir. *İnternet tabanlı programının içeriği kategorisinde*; aşamalı olmalı(n=2), rol model olmalı(n=8), etkileşimli olmalı(n=10), yorum yapılabilmeli(n=7), geri bildirim vermeli(n=8) ve sertifika vermeli(n=4) ekinde belirtmişlerdir.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmanın amacı, ergenlerin kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programı ile kaygı ve stresle başa çıkmaya yönelik ihtiyaçlarının incelenmesidir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların; güvensizlik, hayal kırıklığı, üzüntü, can sıkıntısı, cesareti kırılmış, yetersizlik ve utanç duygularını yaşadıkları; kaygı ve stres duygusunu ise tüm katılımcıların yaşadıkları görülmüştür. Bununla birlikte katılımcılar mutluluk, neşe, sevinç, coşku, rahatlık, güven ve gurur gibi duyguları yaşamak istediklerini de belirtmişlerdir. Ergenlik döneminde, gelişimsel özelliklere bağlı olarak duygusal yoğunluk artmakta, duygusal tutarlılık ve sürekliliğin sağlanması zorlaşarak yoğun kaygı, motivasyonsuzluk ve aşırı heyecan, korku, öfke, özgüven, sevgi, sorumluluk, üzüntü gibi duygular daha yoğun ortaya çıkabilmektedir (Atalay ve Özyürek, 2021). Ergenlikte, bireyin bedeninde yaşanan hızlı ve belirgin değişimler, duygusal gelişim üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Hormonal değişimler, özellikle östrojen ve testosteron seviyelerindeki artış, ergenlerin duygusal dalgalanmalar yaşamasına neden olabilir (Steinberg, 2005). Erikson’un psikososyal gelişim teorisine göre, bu dönemde bireyler "kimlik vs. rol karmaşası" aşamasından geçerler (Erikson, 1968). Bireyler, kim olduklarını ve toplumsal rolleriyle nasıl uyum sağladıklarını keşfederken, bu süreçte duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler. Ergenler, ailelerinden bağımsızlıklarını kazanmak ve kendi kararlarını

almak için güçlü bir ihtiyaç hissederler. Bu dönemde, ebeveynlerle yaşanan çatışmalar sık görülebilir ve bu çatışmalar duygusal gelişimin bir parçası olarak kabul edilir. Akran baskısı ve sosyal reddedilme, stres ve kaygıya yol açabilir (Brown ve Larson, 2009). Bu durumlar ergenlerin yaşadığı duyguları açıklar niteliktedir. Dolayısıyla ergenlik dönemindeki gelişim sadece biyolojik ya da psikososyal nedenlerle değil bunların yanı sıra kişinin sosyal destek kaynakları, çevresel etmenler ve dijital ortamdaki tecrübeleri ile de değişmektedir (Arnet, 1999). Bu dönemde gelişmeye devam eden bilişsel durum, dijital ortamlar vasıtası ile daha fazla bilgiye ulaşma fırsatı sunmaktadır. Bu fırsatlarını yanı sıra da ergenlerin çevrimiçi etkileşimleri kendi yardım arama davranışları üzerinde de etkili olabilmektedir (Rickwood vd., 2007).

Ergenlikte gelişim, karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir. Fiziksel değişimler, kimlik oluşumu, bağımsızlık arayışı, akran ilişkileri ve romantik ilişkiler, bu dönemde bireyin duygusal yaşamını şekillendiren temel unsurlardır. Ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmeleri, yetişkinlik dönemindeki duygusal ve psikolojik sağlıkları için büyük önem taşır Yoğun stres ve kaygı yaşayan ergenlerin kaygıyı farklı kaynaklara bağladıkları, farklı sonuçlarla karşılaştıkları ve baş etmeye çalıştıkları görülmektedir. Araştırma bulgularımızda da görüldüğü gibi ergenler, kaygı ve stres kaynaklarını internetteki olumsuz haberler, başarısız olma korkusu, yetersizlik düşünceleri, sevilme düşünceleri, güvende hissedilmeyen ortam, yalnız kalma, kontrolü kaybetme olasılığı, hastalık- kaza gibi zorlayıcı yaşantılar olarak belirtmişlerdir. Kaygı ve stres yaşantısı sonucunda özgüven eksikliği, kontrol kaybı, erteleme, psikosomatik sorunlar (iştah azalması, uykusuzluk, yorgunluk, mide bulantısı, titreme, kalp atışında hızlanma, baş, karın ve göz ağrısı), ilişki/iletişim sorunları ve akademik sorunlar yaşadıklarını ifade etmektedirler. Kaygı ve stresle baş etmek için ise; okuldaki psikolojik danışmandan yardım alma, güvenilir kişilerden yardım isteme, nefes egzersizi yapma, spor, resim, oyun gibi hobilerle ilgilenme, müzik dinleme, duygu ve düşünceleri yazma, kendine telkin verme, yalnız kalma ve hiçbir şey yapmama olarak nitelendirmişlerdir. Kaygının problem çözme ve ihtiyaçları doyurma sorunu, öz-güvensizlik, ben duygusunun sağlıklı oluşu, sıkıntı, üzüntü, aşağılık duygusu gibi nedenlerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Başaran, 2005). Bu durum, kaygının bireyin yaşam kalitesini düşürdüğünü ve psikososyal işlevselliğini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Clark ve Beck, 2010). "Ergenlerin belirtmiş olduğu başarısız olma, yetersizlik, değersizlik, kontrolü kaybetme olasılığı gibi yaşantıların Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin "akılcı olmayan inançlar/düşünceler" kavramı ile Bilişsel Davranışçı Terapi'nin "işlevsel olmayan düşünceler" kavramı ile ilişkili olduğu-görülmektedir. Kaygıyı yoğun yaşayan kişilerin sıklıkla savunma mekanizmalarını kullandıkları, sıklıkla kafa karışıklığı hissettikleri, geleceğe daha kötümser hayal ettikleri, stresle başa çıkmanın bilinçli yollarını daha az kullanabildikleri görülmektedir. Bununla birlikte kaygıyı yoğun yaşayan kişilerin duruma dışarıdan bakma, duygularını kontrol etmeye çalışma, problemlerin çözümünü planlama ve yaşanan durumunu olumlu tarafını bulma vb. gibi benzeri baş etme yollarını denedikleri de görülmektedir (Abitov vd., 2016). Ergenlik döneminde dijital medya kullanımı ergenlerin kaygı ve stresle başa çıkma davranışlarında rol oynamaktadır. Geleneksel olan yüz yüze yardım arama davranışı yerine çevrimiçi platformlardan yardım arama davranışı alternatif olarak ortaya çıkmaktadır. Ki bu durum dijital okur yazarlık düzeyi, sosyal medya deneyimi ve çevrimiçi destek kaynaklarının erişilebilirliği ile direkt alakalı görünmektedir (Best vd., 2014; Pretorius vd., 2019). Araştırmamızın sonucunda ergenlerin de benzer baş etme yollarını tercih ettikleri-görülmüştür.

Ergenler yardım arama davranışları hususunda yüz yüze destek alma noktasında biraz çekingen davranabilirken, çevrimiçi dijital platformlar, gizlilik, anonimlik ve kolay erişilebilirlik gibi avantajları olması nedeni ile bu çekingenliği azaltabilmektedir (Rickwood vd., 2015). Ergenlerin yardım arama davranışlarında sosyal kabulün ve gizliliğin etkili olduğu ve bu nedenlerden ötürü olarak da çevrimiçi destek arayışlarını daha çok tercih etmelerine etki etmiş olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar, ergenlerin çevrimiçi destek alma tercih nedenlerinin altında, gizliliğin yüksek, damgalanma kaygısının ise düşük olduğu platformlara yöneldiklerini göstermektedir (Gulliver vd., 2010). Bu açıdan değerlendirildiğinde, özellikle ergenlere dönük olarak geliştirilecek çevrimiçi destek programlarının gizliliği çok yüksek düzeyde tutarak, kişinin de sosyal damgalanma kaygısı taşımadan yapılması programın kullanılabilirliğini ve tercih edilebilirliğini artırabilecektir.

Araştırmamızın sonucunda ergenlerin internet tabanlı programdan beklentileri olarak; eğitici ve bilgilendirici, eğlendirici, rahatlatıcı, sanal günlük tutmayı sağlayıcı, somut ve net olması gerektiğini belirtmişlerdir. İnternet tabanlı programının içeriği olarak; aşamalı olmalı, rol model olmalı, etkileşimli olmalı, yorum yapılabilmesi, geri bildirim vermeli ve sertifika vermeli şeklinde belirtmişlerdir. Bu sonuçlar ışığında, internet temelinde hazırlanacak bir programın işlevselliğine dair beklentilerinin kullanım amaçları ile paralel olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde; geliştirilmiş olan kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programlarının içeriklerinin araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, kaygı temelli panik bozukluğa dönük olarak gerçekleştirilen ilk İBDT programlarından biri Jeff Richards ve ekibi tarafından Avustralya’da “Panik Çevrimiçi Programı” toplamda 6 modül ve 12 oturumdan aşamalı şekilde oluşmaktadır. Program, rahatlamaya yönelik, kontrollü nefes almayı, ilerleyici kas gevşemesini içermekte, eğitici ve bilgilendirici boyutta bilişsel yeniden yapılandırmayı öğretmektedir (Klein ve Richards, 2001). Bu sonuçlar araştırma bulgularından program içeriğine dair aşamalı, rahatlatıcı ve eğitici/bilgilendirici kategorilerini destekler niteliktedir. Benzer şekilde, İsveç patentli internet tabanlı başka bir program olan “Panikproje, Program” aşamalı olmalı beklentisine benzer şekilde toplamda 6 modül ve 12 oturumdan oluşmaktadır Psikoeğitim, maruz bırakma, kontrollü nefes alma gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma ve nüksü önleme gibi bilgilendirici içerikleri barındırmaktadır (Carlbring vd., 2001; 2006). İsviçre menşeli sosyal kaygı bozukluğuna dönük olarak geliştirilen “Social Phobia Self Help Programı” ise sunum şeklinde “bir portal, terapist ile iletişim ve geri bildirim alacağı ev ödevleri” bulundurmaktadır (Berger vd., 2011). Yine sosyal kaygı bozukluğuna dönük olarak geliştirilen Avustralya menşeli internet tabanlı bir program olan Shyness, “e posta yolu ile terapist desteği ve çevrimiçi tartışma forumuna katılımı” içermektedir (Titov vd., 2008). İnternet tabanlı BDT temelli çevrimiçi programlarındaki içeriklere bakıldığında; araştırma bulgularımızdan el edilen katılımcıların beklentilerine uygun olduğu da görülmektedir. Program “etkileşimli olmalı, yorum yapılabilmesi, geri bildirim vermeli” özelliklerini barındırdığı dikkat çekmektedir. BDT’nin öğretici doğasına uygun olacak şekilde geliştirilen yaygın anksiyete bozukluğuna dönük İsveç menşeli internet tabanlı “ORİGO Programı” da aşamalı olacak şekilde tasarlanmış, rahatlatma, endişeye maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, uyku yönetimi, nükssetmeyi önlemeyi benzeri öğretici eğitici içerikleri barındırmaktadır (Paxling vd., 2011). BDT odağında çevrimiçi geliştirilen farklı bozukluklara müdahale eden programların genel olarak aşamalı, rahatlatıcı ve öğretici olduğu görülmektedir. Bu noktada stres ile ilgili çevrimiçi programların irdelenmesi önemlidir.

Strese dönük olarak geliştirilen Amerika Birleşik Devletleri menşeli “DE-STRESS Programı”nın da olduğu eğitici, etkileşimli bir süreç içerdiği görülmektedir (Litz vd., 2007). İnternet tabanlı psikolojik destek programı olan “Think, Feel, Do Programı”; çocuk ve ergenlerde kaygı bozuklukları dönük olarak geliştirilmiştir. Bu program, genel çerçevede duygu, düşünce ve davranış bağlantısını açıklama, duyguları tanıma, olumlu ve olumsuz düşünceleri ayırt etme, olumlu düşünmeyi, problem çözme öğrenme ve duyguları tanıma şeklinde tasarlanmıştır. BDT temeline aşamalı, rehberlik edici, eğlendirici içeriklerin yanı sıra, ev ödevi, kayıt imkânı, danışanların yapması gereken alıştırmalar ve sorular bulunmaktadır. (Stallard vd., 2011). “Camp-Cope A-Lot (CCAL) Programı” da çocuk ve ergenlere kaygı bozukluklarına dönük aşamalı olacak şekilde geliştirilmiş ve tasarlanmıştır. Programın içeriğine bakıldığında, flaş animasyonlar, işitsel materyaller, videolar, şemalar, ödül sistemi, yazılı materyaller ve eğlenceli karikatürlerden oluşmaktadır. Eğitici, öğretici içeriklerin yanı sıra ev ödevleri ve ödül sistemini kapsamaktadır. Bu program danışanları daha çok interaktif bir öğrenme gerçekleştirmelerini amaçlamaktadır (Khanna ve Kendall, 2010). “Stressbusters Programı” yine aşamalı olarak şekilde tasarlanmış, interaktif multimedya içerikler, videolar, animasyonlar, grafikler ve çıktı alınabilecek materyalleri içermektedir. Programda benzer sorunlara sahip ergenlerin videoları da kullanılmıştır. Genel çerçevede programın amaçlarına bakıldığında; amaç oluşturma, duygusal farkındalık, düşünceleri fark etme, düşünceleri değiştirme, problem çözme, sosyal beceri geliştirme ve tepki önlemeyi öğretmeyi amaçlamaktadır (Abeles vd., 2009). Ülkemizde ise Özer ve Ceyhan (2021) tarafından geliştirilen Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikososyal Destek platformunun amacı, Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikososyal Destek (KKY) platformunun pandemi sürecinde geliştirilmesine ve ön değerlendirilmesinin yapılmasına dönük çalışmaları betimlemek ve uygulamanın genel özelliklerini paylaşmaktır. Bu platform pandemi ile beraber bireylerin psikolojik yardım arama ihtiyaçlarının iyice belirginleşmesi ve bu yönde çabaların yoğunlaşması sonucu ortaya çıkmıştır. Bu platformun geliştirilmesi ve tasarlanmasında ADDIE tasarım modelinin analiz, tasarım, geliştirme, uygulama ve değerlendirme basamakları izlenmiştir. Bu geliştirme ve tasarlanmanın sonucunda, pandemi sürecinde artış gösteren psikolojik durumlarla başa çıkma konusunda kullanıcılara destek olunması amaçlanmıştır. Bu platform bir İBDT programıdır. Platformun içeriğine baktığımızda, depresif duygudurum, kaygı ve stres konularını kapsayan toplamda 3 modül ve 1 gevşeme egzersizi alanı bulunmaktadır. Her modül aşamalı bir şekilde oluşturulmuş 5 oturumdan oluşmaktadır. Modüllerin içeriğine baktığımızda da şu içerikleri görebiliriz: Bilgi içerikli metinler, psikoeğitim amaçlı animasyonlar, semptom düzeyini değerlendiren soru listeleri, kullanıcıların kendi kendilerine doldurabilecekleri formlar ve bilgi düzeyini değerlendiren mini testler yer almaktadır. Programı kullanmak isteyen kişiler platforma <https://kendikendineyardim.anadolu.edu.tr/> internet sitesinden kaydolarak kullanabilmektedirler. Öncelikle platforma kaydolun birey ardından psikolojik belirti düzeyini ölçen envanteri doldurarak modül içeriklerine erişebilmektedirler. Bu programın herhangi bir rehberi bulunmamaktadır yani herhangi bir uzman desteği yoktur (Özer ve Ceyhan, 2021). Ülkemizde henüz yeni gelişen internet tabanlı psikolojik destek programları için bu program önem teşkil etmektedir. Bu noktada ergenlerin kaygı ve stresle baş etmesine yönelik geliştirilen BDT temelli çevrimiçi programların neredeyse tamamının aşamalı olduğu, öğretici-eğitici içerikler barındırdığı, rahatlatıcı egzersizlerin yanı sıra eğlenceli içeriklere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca programların ev ödevleri, ödül sistemi içermesi, etkileşimli bir yapıda olması dikkat çekmektedir. Bu programların içerikleriyle, araştırmamızın sonucunda elde edilen bulgulardaki ergenlerin

istedikleri program etkinliklerinin birbirleriyle örtüştüğü görülmektedir. BDT temelinde hazırlanacak olan ergenlerin kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikolojik destek programının, ergenlerin kaygı ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Çocuk ve ergenlerde kaygı bozukluklarına dönük olarak geliştirilen “Clin-Net İnternet Tabanlı Program”, sadece danışanlara yönelik değil aynı zaman da ebeveynlere dönük hazırlanmıştır (Spence vd., 2006). Benzer şekilde “BRAVE for Teenagers ONLINE (NET) Programı”nda da ebeveyn formatı bulunmaktadır (Spence vd., 2011). Araştırma bulgularımızda, ergenlerin ebeveynlerini kapsayan bir içerik beklentisi bulunmamaktadır. Bunun bir nedeni, ebeveyn desteğine ilişkin Soru Formumuzda sorunun olmamasından kaynaklanabilir. Ancak, böyle bir isteğin bulunmaması, programa ebeveyn desteğine yönelik bir içeriğin konulmayacağı anlamına da gelmemektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen temalar ışığında ergenlerin stres ve kaygı benzeri duyguları sıklıkla deneyimledikleri, baş etmek adına bazı çabalarının olduğu görülmektedir. Bunlardan biri de kendi kendine yardım etmedir. Bu olgunun üzerinde durulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bir ruh sağlığı uzmanına erişemeyen ya da etiketlenme kaygısı, olumsuz bakış açısı ve yüklemeler nedeniyle destek almayan ergenlerin duygu düzenleme ya da baş etme süreçlerinde kendilerini destekleyip rehber olacak bir içeriğin faydalı olacağı düşünülmektedir. Özellikle internetle iç içe büyüyen bir nesil için internet tabanında hazırlanacak bir programın ulaşılabilirlik ve kullanım kolaylığı açısından tercih edilme durumunun fazla olacağı düşünülmektedir. Bu noktada program içeriğinin ihtiyaç odaklı ve tercih edilebilir olmasını sağlamak için nelere ihtiyaç duyduğunu belirlemek önem kazanmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarının bu anlamda ihtiyaç duyulan program için bir zemin oluşturabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırmamızda hem uygulayıcılar için hem de araştırmacılar için bazı önerilerde bulunulabilir. Uygulayıcılar açısından öneriler olarak şunları sıralayabiliriz: Okul psikolojik danışmanları ve diğer ruh sağlığı uzmanları, ergenlerin kaygı ve stresle başa çıkma noktasında geliştirilen çevrimiçi kendi kendine yardım programları hakkında bilgi sahibi olmalı ve gerektiğinde danışanlara ve öğrencilere önerilebilmelidirler. Geliştirilecek çevrimiçi platformların eğlenceli, öğretici ve interaktif olması önem arz etmektedir çünkü bu sürdürülebilirliği artırabilir. Araştırmacılar açısından öneriler olarak şunları sıralayabiliriz: Bu araştırma, çevrimiçi destek programına ilişkin sadece nitel verileri içermektedir. Bu bağlamda, program geliştirme çalışmalarında araştırmacıların elde edilen kategori ve temaları temel alarak program içeriklerini üretmeleri önerilmektedir. Araştırmanın sınırlılığı gereği ebeveyn görüşleri ve beklentileri dahil edilmemiştir. Gelecekteki yapılacak program içeriklerinde ebeveynleri de dahil edecek oturumlar planlanarak zenginleştirilebilir. Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular ergenlerin yoğun kaygı ve stres yaşadığını ve bunlarla baş etmekte zorlandığını göstermektedir. Bundan dolayı araştırmacılar, çevrimiçi psikolojik müdahale programlarının etkinliğini değerlendiren deneysel araştırmalara ağırlık vermelidir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki nitel desende planlanan bu çalışma sekizinci sınıf düzeyindeki katılımcılarla sınırlıdır. Araştırmada veriler araştırmacılar tarafından

hazırlanan Nitel Soru Formu ile elde edilmiştir. Nitel desende gerçekleştirilmiştir. Farklı çalışmalarda nitel verilerin yanı sıra nicel verilerle desteklenen karma yöntem çalışmalarının planlanması önerilebilir. Ayrıca, Soru Formunda ergenlerin ebeveyn desteğine yönelik beklentileri konusunda soruların eklenmesi yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Abeles, P., Verduyn, C., Robinson, A., Smith, P., Yule, W., ve Proudfoot, J. (2009). Computerized CBT for adolescent depression ("Stressbusters") and its initial evaluation through an extended case series. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37:151-165. <https://doi.org/10.1017/s1352465808005067>
- Abitov, I. R., Sokolova, I. I., Aydarova, A. M., & Ilina, M. S. (2016). Why cannot people cope with stress?. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 20, 269-273. https://kpfu.ru/staff_files/F1162107916/Abitov_Sokolova_Aydarova_Ilina_WHY_CAN_NOT_PEOPLE.pdf
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>
- Akkaya, F. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım arama tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 4-17. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Berenbaum, S. A., Beltz, A. M., & Corley, R. (2015). The importance of puberty for adolescent development: Conceptualization and measurement. *Advances in Child Development and Behavior*, 48, 53-92. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2014.11.002>
- Berger T., Caspar F., Richardson R., Kneubühler B., Sutter D., ve Andersson, G. (2011). Internet-based treatment of social phobia: A randomized controlled trial comparing unguided with two types of guided self-help. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 158-169. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.007>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 74-103). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>

- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem
- Carlbring, P., Westling BE., Ljungstrand. P., Ekselius L., ve Andersson, G. (2001). Treatment of panic disorder via the Internet – a randomized trial of a self-help program. *Behavior Therapy*, 32, 751–764. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(01\)80019-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(01)80019-8)
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. Guilford Press.
- Cucciare, M. A., & Weingardt, K. R. (Eds.). (2009). Using technology to support evidence-based behavioral health practices: A clinician's guide. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203867532>
- Ebert, D. D., Zarski, A. C., Christensen, H., Stikkelbroek, Y., Cuijpers, P., Berking, M., & Riper, H. (2015). Internet and computer-based cognitive behavioral therapy for anxiety and depression in youth: A meta-analysis of randomized controlled outcome trials. *PLOS ONE*, 10(3), e0119895. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119895>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss. 20-37). *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/146311>
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis (Vol. 68). Norton.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(113), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Güler, A., Halıcıoğlu, M. B., & Taşgın, S. (2015). Sosyal bilimlerde araştırma (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Johansson, M., Sinadinovic, K., Hammarberg, A., Sundström, C., Hermansson, U., Andreasson, S., & Berman, A. H. (2017). Web-based self-help for problematic alcohol use: a large naturalistic study. *International journal of Behavioral Medicine*, 24, 749-759. <https://doi.org/10.1007/s12529-016-9618-z>
- Kalkan, M., & Kaygusuz, C. (2013). İnternet bağımlılığı, sorun ve çözümler. s: 117-118. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Kazlauskas, E., Eimontas, J., Olff, M., Zelviene, P., & Andersson, G. (2020). Adherence predictors in internet-delivered self-help intervention for life stressors-related adjustment disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 137. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00137>

- Khanna, M., Aschenbrand, S. G., & Kendall, P. C. (2007). New frontiers: Computer technology in the treatment of anxious youth. *Behavior Therapy*, 30, 22–25. <https://psycnet.apa.org/record/2007-11700-009>
- Khanna, M.S., ve Kendall, P.C. (2010). Computer-assisted cognitive behavioral therapy for child anxiety: results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (5):737-745. <https://doi.org/10.1037/a0019739>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., ve Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Klein, B., Richards, J.C. (2001). A brief Internet-based treatment for panic disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29, 113–117. <https://doi.org/10.1017/s1352465801001138>
- Kolbe, R. H., & Burnett, M. S. (1991). Content-analysis research: An examination of applications with directives for improving research reliability and objectivity. *Journal of Consumer Research*, 18(2), 243-250. <https://doi.org/10.1086/209256>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Litz BT, Engel CC, Bryant RA, Papa A. (2007). A randomized, controlled proof-of-concept trial of an Internet-based, therapist-assisted self-management treatment for posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 164(11), 1676–1683. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.06122057>
- Lohman, B. J., & 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>
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*. Nobel.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı. İstanbul: *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Özer, Ö. ve Ceyhan, A.A. (2021). Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrimiçi Psikososyal Destek Platformunun Geliştirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 371-386. <https://doi.org/10.35341/afet.986848>
- Paxling, B., Almlöv, J., Dahlin, M., Carlbring, P., Breitholtz, E., Eriksson, T., ve Andersson G. (2011). Guided Internet-delivered cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder: A

- randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40, 159–173.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2011.576699>
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873.
<https://doi.org/10.2196/13873>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251.
<https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., Webb, M., Kennedy, V., & Telford, N. (2015). Who are the young people choosing web-based mental health support? Findings from the implementation of Australia's national web-based youth mental health service, eheadspace. *JMIR Mental Health*, 2(1), e6.
<https://doi.org/10.2196/mental.4160>
- Rosen, G. M. (1987). Self-help treatment books and the commercialization of psychotherapy. *American Psychologist*, 42(1), 46–51. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.1.46>
- Stallard, P., Richardson, T., Velleman, S., ve Attwood, M. (2011). Computerized CBT (Think, Feel, Do) for depression and anxiety in children and adolescents: outcomes and feedback from a pilot randomized controlled trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(3), 273-284.
<https://doi.org/10.1017/s135246581000086x>
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. John Wiley & Sons.
- Spence, S. H., Holmes, J. M., March, S., & Lipp, O. V. (2006). The feasibility and outcome of clinic plus internet delivery of cognitive-behavior therapy for childhood anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 614. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.3.614>
- Spence, SH., Donovan, CL., March, S., Gamble, A., Anderson, RE., Prosser, S., VE Kenardy J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 79, 629–642. <https://doi.org/10.1037/a0024512>
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Spurgeon, J.A., & Wright, J.H. (2010). Computer-assisted cognitive-behavioral therapy. *Current Psychiatry Reports*, 12(6), 547-552. <https://doi.org/10.1007/s11920-010-0152-4>

- Titov, N., Andrews, G., Choi, I., Schwencke, G., Mahoney, A., (2008). Shyness 3: Randomized controlled trial of guided versus unguided Internet-based CBT for social phobia. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42, 1030–1040. <https://doi.org/10.1080/00048670802512107>
- Yuen, E. K., Gros, K., Welsh, K. E., McCauley, J., Resnick, H. S., Danielson, C. K., Ruggiero, K. J. (2016). Development and preliminary testing of a web-based, self-help application for disaster-affected families. *Health Informatics Journal*, 22(3), 659–675. <https://doi.org/10.1177/1460458215579292>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yazarlar Hakkında

Hüseyin Berken BİNAY: Uzm. Klinik Psikolog/ Psikolojik Danışman, HKU Klinik Psikoloji YL, Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora

Fulya YÜKSEL ŞAHİN: Prof. Dr., Psikolojik Danışman, Yıldız Teknik Üniversitesi

Yazar Katkıları

Bu çalışma iki yazarlı olarak hazırlanmış olup doktora tezinden üretilmiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı beyan edilmiştir.

Destek

No funding support was received.

Not

Araştırma ikinci yazar danışmanlığında birinci yazarın doktora tezinden türetilmiştir. Araştırmanın bir kısmı, Uluslararası X. TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Etik Bildirim

This study was completed in accordance with the Helsinki Declaration. In line with this, the study was permitted by Yıldız Technical University, Social and Human Sciences Ethics Committee.

Etik Kurul Adı: Yıldız Technical University, Social and Human Sciences Ethics Committee.

Onay Tarihi: 02/07/2023

Belge Numarası: 2023.07