



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BÜYÜKŞEHİRLERDE SANAL MAĞDURLUĞUN DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Fatma Nur YILMAZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2021

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BÜYÜKŞEHİRLERDE SANAL MAĞDURLUĞUN DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Fatma Nur YILMAZ

194102048

Tez Danışmanı

Prof. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığım “Büyükşehirlerde Sanal Mağdurluğun Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Olan İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı kendim yaptığımı, çalışma sürecinde etik kurallara uygun olarak davrandığımı, tez çalışmasında elde edilen tüm bilgileri ve yorumları kaynakçada gösterdiğimi beyan eder ve onurumla doğrularım.

29.07.2021

Fatma Nur
YILMAZ

TEŞEKKÜR

Bir kadın olarak bilim insanı olma yolunda en büyük gücü ve desteği aldığım, söylediklerini kendime ışık olarak belirlediğim ve hayatımın her alanında uygulamaya çalıştığım Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK’e teşekkürü borç bilirim.

Doğduğum andan bugüne ve daima yanımda olacaklarını bildiğim, desteklerini hiçbir yönden eksik etmeyen hem kendi çocuklarına hem de yollarının kesiştiği diğer çocuklara öğretmenlik yapan, yol gösteren canım babam Salih YILMAZ ve canım annem Sevgi YILMAZ’a varlıklarının bana verdiği güç, başarıma inancı ve tüm fedakarlıkları için teşekkürü borç bilirim.

Tez yazım süresince her türlü yardım ve desteği benden esirgemeyen kardeşlerim Meltem YILMAZ ve Azra Melek YILMAZ’a teşekkür ederim.

Lisans sürecim, yüksek lisans sürecim ve tez yazım sürecimde daima yanımda olup, desteğini hiçbir şekilde esirgemeyen, bu yolda beraber yürüdüğüm sevgili Efkân YAĞIZ’a teşekkürlerimi sunarım.

Son zamanlarda ve günümüzde oldukça yaygınlaşan sanal zorbalık ve mağduriyet olgusunu incelediğim bu araştırmada bana her yönden yardımcı olan, yol gösteren tez danışman hocam Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL’a ve Prof. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR’a teşekkür ederim.

Her canlıyı sevmeyi, sevilmeyi öğrendiğim biricik dedem Beytullah YILMAZ’ın anısına...

Fatma Nur
YILMAZ

(YILMAZ, Fatma Nur, Yüksek Lisans, İstanbul 2021)

BÜYÜKŞEHİRLERDE SANAL MAĞDURLUĞUN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Teknolojinin gelişmesiyle beraber kişisel teknolojik aygıtların kullanımı hız kazanmış, gündelik hayatta karşılaşılan olgular sanal ortama da taşınmıştır. Özellikle sanal ortamın vermiş olduğu anonimlik avantajından hareketle, zorbalık kavramı da daha sık görülmeye başlanmıştır. Sosyal ilişkilerin giderek daha fazla sanal ortamda yaşanması da sanal zorbalık ve sanal mağduriyetin oluşmasına zemin hazırlamakta ve kişilerde daha fazla duygu durum bozukluğuna yol açmaktadır. Bu araştırmada, büyükşehirlerde yaşayan insanların yaşamış olduğu sanal zorbalık ve sanal mağduriyetin duygu durum bozukluklarına etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma örneklemini, Türkiye Salgın Dönemi Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR COVID-19) kapsamında Türkiye'nin büyükşehirlerinde yaşayan 10520 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada, sanal zorbalık ve sanal mağduriyetin duygu durum bozukluğu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada t-testi, korelasyon ve ANOVA analizleri SPSS 21 programı ile yapılmıştır. Veri toplama hedefiyle, araştırmada Duygu Durum Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Sanal Zorbalık/Mağdurluk Ölçeği kullanılmıştır.

Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, büyükşehirlerde yaşayan insanlar ile sanal zorbalık ve mağduriyete uğraması arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Katılımcılar arasında kadınların erkeklere oranlar daha fazla sanal mağduriyete uğradığı ve duygu durum düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür. Aktif öğrencilik yapan katılımcılar ile sanal mağduriyet ve duygu durum düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bekar katılımcıların daha fazla sanal mağduriyete uğradığı incelenmiştir. Çalışmayan katılımcılar ile sanal mağduriyet arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Gelir düzeyine göre yapılan incelemede sanal mağduriyet yaşama oranının daha yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır. Sigara ve alkol gibi bağımlılık yapıcı maddelerin, sanal mağduriyet ve duygu durum düzenleme güçlüğü yaşama ihtimalini arttırdığı gözlemlenmiştir. Psikiyatrik yardım alan katılımcıların, yardım almayanlara kıyasla sanal mağduriyet ve duygu durum düzenleme güçlüğü yaşamaya daha açık oldukları çalışmada belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sanal Mağduriyet, Sanal Zorbalık, Duygu Durum
Düzenleme Güçlüğü



A RESEARCH TO INVESTIGATE BETWEEN CYBER VICTIMIZATION AND EMOTION REGULATION DISORDER IN MAJOR CITIES

ABSTRACT

With the development of technology the usage of personal technological devices has been increased and the phenomena that are encountered in daily life have been also moved to the virtual environment. Especially, the concept of bullying has started to be seen more often due to the advantage of anonymity that virtual environment gives. Besides the fact that the social relations occur in more virtual environment leads up to cyberbullying and emergence of virtual victimization and causes more affective disorder in individuals. In this research, the effect of the cyberbullying and virtual victimizations of people who live in the big cities to the affective disorder is studied. The study sample of this research comprise of 10520 participants who live in the big cities of Turkey as a part of Turkey Epidemic Period Addiction and Mental Health Map (TURBAHAR COVID-19). In the study, the association of cyberbullying and virtual victimization with the affective disorder is observed. In the research, the t-test, correlation and ANOVA analysis has been done with SPSS 21 programme.

In the research the Difficulties in Emotion Regulation Scale and the Cyberbullying and Virtual Victimization Scale are used with the aim of collecting data. According to the results obtained from the study, there is a positive relation between people who live in the big cities and cyberbullying and virtual victimization. It is seen that between participants women suffer from virtual victimization and affective disorder more than men. A positive relation has been observed between participants who are currently students and virtual victimization and affective disorder. It is observed that single participants suffer more from virtual victimization. A positive relation has been found between participants who do not work and virtual victimization. In the research which is done according to the income level, it has been revealed that the percentage of suffering from virtual victimization is higher. It has been observed that the addictive substances such as cigarette and alcohol increase the possibility of suffering from virtual victimization and affective disorder. It is stated that the participants who take psychiatric services are more likely to suffer from virtual victimization and affective disorder than participants who do not take.

Key Words: Virtual Victimization, Cyberbullying, Affective Disorder

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Sanal Zorbalığın ve Sanal Mağduriyetin Tanımı ve Özellikleri	4
2.2. Sanal Mağdurluğu Ölçen Yöntemler	5
2.3. Sanal Mağdurluk Yaygınlığı	5
2.3.1. Sanal Mağduriyetin Cinsiyete Göre Yaygınlığı	6
2.3.2. Sanal Mağduriyetin Eğitime Göre Yaygınlığı	7
2.3.3. Sanal Mağduriyetin Yaşadığı Yere Göre Yaygınlığı	9
2.3.4. Sanal Mağduriyetin Yaşa Göre Yaygınlığı	10
2.4 Sanal Mağdurluğun Etiyolojisi	11
2.4.1. Psikodinamik Nedenler	11
2.4.2 Bilişsel Davranışçı Kuramsal Nedenler	11
2.4.3. Biyolojik Nedenler	12
2.5. Sanal Mağdurluğun Sonuçları	13
2.5.1. Sanal Mağdurluğun Bedene Etkileri	13
2.5.2. Sanal Mağdurluğun Yaşama Etkileri	14
2.6. Sanal Mağdurluğun Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birliktelikleri	15
2.6.1. Sanal Mağdurluğun Anksiyete Bozuklukları	15
2.6.2. Sanal Mağdurluğun Duygu Durum Bozuklukları	15
2.6.3. Sanal Mağdurluğun Kimyasal Bağımlılıkları	17
2.6.4. Sanal Mağdurluğun Davranışsal Bağımlılıkları	18
2.7. Sanal Zorbalık/Mağdurluğa Verilen Duygusal Tepkiler	19
2.8. Sanal Zorbalık ve Mağdurlukla Baş Etme Yöntemleri	20
2.9. Duygu Düzenleme Güçlüğü	22
2.9.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Tanımı ve Özellikleri	22
2.10. Duygu Düzenleme Becerisinin Kuramsal Özellikleri	26
2.11. Duygu Düzenleme Becerisine Etki Eden Çevresel Faktörler	27

2.11.1 Duygu Düzenleme Becerisine Etki Eden Ailesel Faktörler.....	28
2.12. Duygu Durum Düzenlemede Kişisel Farklılıklar.....	29
3. YÖNTEM	32
3.1. Evren ve Örneklem.....	32
3.1.2. Evren	32
3.1.3. Örneklem.....	33
3.4. Prosedür	33
3.5. Veri Toplama Araçları.....	34
Sosyodemografik Bilgi Formu:	35
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	36
Sanal Zorbalık/Mağdurluk Ölçeği.....	36
4. BULGULAR.....	37
4.1 Örneklem İncelenmesi	37
4.1.1 Sosyodemografik Özellikler.....	37
4.2 Ölçeklerin İncelenmesi.....	40
4.2.1 Ölçeklerin Normallik Dağılımları	40
4.3. Araştırma Değişkenlerinin İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular	41
4.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Sanal Mağduriyet ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	43
4.5. Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Öğrenci Olma Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..	44
4.6. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	45
4.7. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Medeni Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	48
4.8. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Çalışma Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	50
4.9. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	52
4.10. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Sigara Kullanım Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	57
4.11. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Alkol Kullanım Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	59
4.12. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Psikiyatrik Tedavi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	61
5.TARTIŞMA.....	65
6.SINIRLILIKLAR	69
7.SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	70
7.1. Öneriler	71

8. KAYNAKÇA	72
9. EKLER	93
Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	93
Ek-2 Sosyodemografik Bilgi Formu	95
Ek-3 Sanal Zorbalık/Mağdurluk Ölçeği	102
Ek-4 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	103



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Örnekleme Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular	38
Tablo 2: Örnekleme Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular Devamı	39
Tablo 3: Ölçekler Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 4: Örneklemin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Sanal Mağduriyet Puanları İle Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 5: Örneklemin Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Öğrenci Olma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları	45
Tablo 6: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	46
Tablo 7: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı.....	47
Tablo 8: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Medeni Durum Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları	48
Tablo 9: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Çalışma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 10: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları	52
Tablo 11: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı.....	53
Tablo 12: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı.....	54
Tablo 13: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait Anova Sonuçları Devamı.....	55
Tablo 14: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Sigara Kullanma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 15: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Alkol Kullanma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	60
Tablo 16: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Psikiyatrik Tedavi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	62

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

TURBAHAR : Türkiye Salgın Dönemi Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

ANOVA : Analysis of Variance

COVID-19 : Koronavirüs hastalığı 2019



Büyükşehirlerde Sanal Mağdurluğun Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Olan İlişkisinin İncelenmesi

1.GİRİŞ

İnsan ve davranışlarının kişiler ile daha geniş sosyal çevreleri arasındaki kompleks bir iletişimin sonucu olduğunu söyleyen ekolojik sistem teorisine (Bronfenbrenner, 1979) yaslanarak mevcut olan çalışma, genç bireyler arasında zorbalığın kendi içinde araştırılması gerektiğini söyleyen araştırma geleneğini izlemektedir. Akran, aile, eğitim kurumu, topluluk ve kültürel etmenleri hesaba katan bu çoklu durumlar sosyo-ekolojik yaklaşım olarak adlandırılır (Swearer ve Espelage, 2004, 2011).

Günümüzde ve son yıllarda bilgiye ulaşımı kolay hale getiren, insanların birbiriyle iletişimde kendini ifade etmek için yüz yüze iletişim kurma mecburiyetini ortadan kaldıran ve iletişim kurmak için aynı ortamda bulunmak kısıtlamasından kurtaran ve kişilerin kendini daha rahat ve serbestçe ifade etmesine olanak sağlayan yaşamın çoğu alanına etki etmiş ve insan hayatını kolay hale getiren hayatın vazgeçilemeyecek önemli bir parçası haline gelen bilgi alma ve iletişim teknolojileri süratle gelişmekte ve bu gelişim evrelerinde sağladığı yararların yanı sıra bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmektedir (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007). Teknolojik aletler ile kurulan iletişim, kişinin kim olduğunu saklamasından dolayı mağdura ulaşmayı ve seçmeyi daha kolay hale getirmekte, küfür, hakaret etme ve tehdidkar mesajların fazla sayıda bireye seri bir şekilde ulaşmasını kolay hale getirmektedir (Büyükyıldırım ve Dilmaç, 2015).

Bu olumsuzluklardan birisi sanal zorbalığın getirmiş olduğu sanal mağdurluktur. Zorbalık fiziksel ve sözel olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Fiziksel zorbalıkta yan yana bulunmak ve temas gerekse de sözel zorbalıkta temas halinde olmaya gerek yoktur. Sözel zorbalık yüz yüze ve sanal ortam üzerinden gerçekleştirilebilmektedir. Sanal zorbalıkta saldırgan ile mağdur arasında kişisel bir temas bulunmamasına rağmen, saldırıya uğrayan mağdur psikolojik yönden zarar görmektedir. Zorbalığa maruz kalan mağdur insanlarda depresyon, düşük benlik saygısı, korku, üzüntü, hayal kırıklığı, utanç, düşük yaşam doyumu ayrılığı, suçluluk ve zayıf akademik performans gibi ruh sağlığını etkileyen sıkıntılar gözlemlenmiş ve ilişkilendirilmiştir (Landstedt Persson, 2014; Tsitsika vd., 2015; You, Lee, Kim, 2015).

Mağdurlar hakkında asılsız veya gerçek söylentiler çıkarma, dışlama, hakaret etme vb. davranışlarla mağdurun sosyal ilişkilerine ya da saygınlığına zarar verme amacı taşıyan söylemlerin de zorbalık olarak tanımlanması gerektiği göz önüne sürülmüştür. Bu davranışlar, farklı araştırmacılar tarafından ilişkisel, sosyal, dolaylı ve sanal zorbalık gibi isimlerle adlandırılmaktadır (Yaman, Eroğlu ve Paker, 2011).

Sanal ortamda gizli kimlikle davranış gösterilebilmesi, mağdur edilen veya edilmesi planlanan kişilere yer ve zaman fark etmeksizin ulaşılabilme şansının olması, birden fazla kişiye çok kısa bir zamanda ulaşılabilmesi, mağduru bu duruma düşüren davranışların sanal ortamda uzun süre diğer insanların erişimine açık halde bulunması ve karşı karşıya olmanın getirdiği dezavantajların sanal ortamda bertaraf edilebilmesinden dolayı, sanal zorbalık geleneksel zorbalıktan daha büyük bir problem olarak görülmekte ve zorbalığın önlenmesini daha zor bir hale getirmektedir (Belsey, 2008; Campbell, 2005; Kowalski ve Limber, 2007; Shariff, 2008; Suler, 2004). Siber zorbalık, diğer insanlara kolaylıkla erişilebilmesine olanak tanıyan bilgisayar, cep telefonu, elektronik araç gereçler ve internet aracılığı ile yapılabilmektedir. Yapılan araştırmalar, sanal zorbalığın tehlikeli internet kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Baker ve Tanrikulu, 2010).

Sanal zorbalık mağdurluğu literatüre farklı tanımlamalarla girmiş olmakla beraber, en detaylı biçimde, kişilere gözdağı verme, utandırma, aşağılama ve tehdit gibi yöntemler ile kişiler üzerinde kontrol kurmaya çalışılması şeklinde ifade edilmektedir (Ayas, 2014; Belsey, 2007; Foody, Samara ve Carlbring, 2015; Horzum ve Ayas, 2011; Mason, 2008; Smith, Mandavi, Carvalho, Fisher, Russell ve Tippet, 2008). Sanal zorbalık göstermeyen veya sanal mağdur olmayan kişilerin diğerlerine kıyasla daha düşük düzeyde psikiyatrik bulgu gösterdiği araştırmalarda belirtilmektedir (Arıcak, 2009). Bunlarla beraber, sanal mağduriyetin yaşam stresi ile beraber kişilerin hayatlarını sonlandırmasına neden olduğu da belirtilmiştir (Baker ve Tanrikulu, 2010). Ayrıca, sanal zorbalık mağduru olan kadınların erkeklere kıyasla daha çekingen ve pasif bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Eroğlu, Çetin, Güler, Peker & Pepsoy, 2011). Sanal zorbalığa neden olan davranışların sonuçları olarak, mağdurlarda somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm ilişkisi kurulabilmektedir (Batmaz ve Ayas, 2013).

Sanal zorbalık gösteren ve sanal mağdur olan kişilerin psikoterapi desteğine ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Psikoterapi sürecinin, farkındalık oluşturma, çözümleme ve yeni davranım modellerinin denenmesi süreçlerinden oluştuğu belirtilmektedir (Sayar, 2006). Mağduriyetin giderilmesi konusunda, mağdur tepkilerini etkileyen önemli bir faktör olarak, duygu düzenleme yeteneği öne çıkarılabilmektedir. Duygu düzenleme yeteneği belirli bir başa çıkma yöntemi olarak düşünülebilir ve duygu düzenleme yeteneğinin baş edebileceği seviyenin üzerinde bir mağduriyet ile karşılaşılmasının olumsuz sonuçlara yol açtığı gözlemlenmiştir (Topcu, 2014).

Çeşitli araştırmacıların yaptığı sanal zorbalık ve mağdurluk tanımlamalarının birbirleriyle ilişkili olan taraflarından yola çıkarak ‘bir kişi ya da grup aracılığı ile ilerleyen bilgi ve teknolojik iletişim araçlarının kullanılması gereken amaçlar dışında, kendilerini koruyamayan bireylere bilinçli olarak zarar vermek için kullanılması, bu zarar veren hareketlerin devamlı olarak tekrarlanması halinde meydana gelen yöntemsel veya ilişki tarzında zarar vermek amacıyla yapılan eylemlerin bütünü’ şeklinde tanımlanabilir.

Sanal zorbalığın yaygınlığına, nedenleri gibi konulara dair araştırmalar olmasına rağmen sanal mağdurlarla ilgili araştırmalar sayıca azdır. Bu araştırmanın amacı büyükşehirlerin sanal mağdurluk üzerindeki etkileri, sanal mağdurluğun duygu düzenleme ile olumlu ve olumsuz ilişkilerinin incelenerek çalışmalara katkı sağlamasıdır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Sanal Zorbalığın ve Sanal Mağduriyetin Tanımı ve Özellikleri

Sanal zorbalık, bir kişi ya da grubun, bilgi ve iletişim araçları yardımıyla başka kişi veya kişilere karşı zarar vermek için kasten ve devamlı olarak zarar vermeye çalışması olarak tanımlanmıştır (Belsey, 2007). Sanal zorba olan kişi mağdurlarına karşı kısıtlayıcı olmakla birlikte aşağılayabilir, tacizde bulunabilir veya sanal zorbalık bir mağdurdan intikam almak amacıyla yapıyor olabilir (Willard, 2007). Sanal zorbaların, telefon mesajı, fotoğraf/video zorbalığı, e-mail zorbalığı, telefon zorbalığı, anında mesaj ile zorbalık, internet platformları ile zorbalık yapılabildiği yedi alt bölümde açıklanmış ve sanal zorbalar bu yöntemlerden biri veya birkaçını kullanarak sanal zorbalık yapılabildiği söylenmiştir (Smith ve diğer, 2006). Bunlara ek olarak yalan hikayeler üretmek bunları internet aracılığı ile sosyal platformlarda yayınlatabildikleri söylenmiştir (Hines, 2011). Sanal zorbalık davranışı gösterenlerin nasıl bir kişi olduğuna bakıldığı zaman diğerleri tarafından dışlanmış, sevgi görmeyen, kaba ve düşüncesiz davranışlar sergileyen, kendini beğenmiş ve empati yapmaktan yoksun oldukları ifade edilirken (Topçu ve diğer., 2013), kendine güvensiz, hava atmak isteyen, eğlence amaçlı, zorbalık ve ailesel sorunlar gibi nedenler ile yapılabildiği görülmüştür (Li, 2010).

Sanal mağduriyet ise, bir kişi ya da tüzel kişiliğin bilgi ve iletişim araçları yardımıyla zararlı davranışlara maruz kalarak, maddi ve manevi mağduriyetler yaşaması durumudur (Arıcak, Kınay, Tanrıkulu, 2012). Ayrıca farkı çalışmalardan elde edilen verilere göre sanal zorbalığın şakalaşma maksadıyla da yapılmak istendiği söylenmiştir (Topçu ve diğer., 2008; Dooley ve diğer., 2009; Topçu ve diğer., 2013; Türkileri, 2012). Sanal zorbalığın bir suç olarak nitelendirilmesini öğrenen öğrencilerin bu duruma şaşırdıkları ifade edilmiştir (Topçu ve diğer, 2013).

Sanal mağduriyete uğraya kişilerde mutsuzluk, öfke ve kızgınlık, üzüntü, depresyon, aksi davranışlar, aile içinde ve arkadaşlar arasında problemler, kendini ifade edememe veya savunamama, hayal kırıklığı yaşama gibi çeşitli psikolojik rahatsızlık belirtileri görülebilmektedir (Hinduja ve Patchin, 2006). Yapılan bazı araştırmalara göre, sanal zorbalıkla karşı karşıya kalan kişilerde psikolojik sorunların ortaya çıktığı, ayrıca öğrencilerde okuldan kaçma, derslerde başarısızlık, okulu terk etme, yalnızlık, depresyon ve paranoid düşünceler gibi davranışlar gözlemlendiği belirtilmiştir (Aktepe, 2013). Sanal mağdurların birçoğunun yaşadıkları bu olayları ve sorunları yetkili kişilere

söyleyemedikleri ve daha fazla içine kapanık ruh haline büründükleri de görülmüştür (Aktepe, 2013).

2.2. Sanal Mağdurluğu Ölçen Yöntemler

Sanal zorbalık mağdurları ile duygusal problemler arasında sağlam bir ilişki olduğu öne sürülmektedir (Nishina, Juvonen ve Witkow, 2005). Sanal mağdurların kendilerini huzursuz hissetmelerinin, başka bir konuya dair ilgi, istek kaybının ve olay üzerine düşünmeden duramama durumunun sanal taciz deneyimleri ile ilgili stres semptomları olduğu belirlenmiştir (Arıca ve Ozbay, 2016). Başka bir çalışmada depresif belirtiler ile sanal taciz arasında bağlantı olduğu belirlenmiştir (Ybarra, 2004). Sanal taciz mağdurları ile sanal zorbalığa uğramamış genç bireyler arasında kıyaslama yapıldığında saldırıya uğramış kişilerin bir ya da daha fazla depresyon semptomu gösterdikleri bulunmuştur (Ybarra ve Mitchell, 2004). Ek olarak beklenen durumun tersine erkeklerin sekiz kat daha fazla sanal taciz ve depresyon belirtisi gösterdiği belirlenmiştir (Ybarra, 2004). Belli bir eylemin sanal zorbalık olarak adlandırılabilmesi için gereken hususlar incelenmiş ve ergen bireylerin yaş grubu dahil edilerek gerçekleştirilen bir araştırmada, bir eylemin gerçek anlamda sanal zorbalık sayılabilmesi için, ‘zarar verici bir amaç yönünde yapılması’, ‘sanal mağdur olan birey tarafından eylemin zarar verme amacı yönünde yapılması’, ‘düzenli bir şekilde tekrarlanır özellikte olması’ ve taraflardan ikisinin de yaş, teknolojik aletlere erişim veya fiziksel gücü bakımından ‘güç eşitsizliği bulundurulması’ gerektiğine benzer şekilde tanımlama kriterleri bulundurduğu belirtilmiştir (Vandebosch ve Van Cleemput, 2008).

2.3. Sanal Mağdurluk Yaygınlığı

Teknoloji çağının gelişmesi ve internetin zaman içinde yaygın hale gelmesinden dolayı toplum içinde görülen sanal zorbalık ve dolayısı ile sanal mağdurluk sayısının arttığı söylenebilir. Bu gelişmelerden kaynaklı olarak mağduriyetin insanlarda meydana getirdiği olumsuz sonuçların artmasını da beraberinde getirdiği kanısına varılabilir. Sanal mağduriyet, İngiltere, ABD, Kanada, Japonya önde gelmek üzere dünya genelinde yaygın hale gelmiştir (Campbell, 2005). Araştırmalar, sanal zorbalığa maruz kalan mağdurların azımsanamayacak bir oranla sınırlı olmadığını kanıtlar niteliktedir (Arıca ve diğerleri, 2008; Dehue ve diğerleri, 2008; Hinduja & Patchin, 2008).

Sanal zorbalık ve mağdurluk üzerine bir çalışmada katılanların %11'i mağdur, %4'ü zorba, %7'si hem zorba hem mağdur olarak sanal ortamda bu durumların içinde yer aldığı saptanmıştır (Kowalski ve Limber, 2007).

Sanal mağduriyet hesaplarıyla ilgili olan ana veriler, rastlanma katsayılarının ötesinde çok nadiren elde edilir (Arıca ve diğerleri, 2008). Sanal mağduriyet üzerine yapılan araştırmalarda, sanal mağduriyetin %5,9 ile %72 arasında değiştiği saptanmıştır (Patchin ve Hinduja, 2012). Bir araştırmada sıklıkla ya da tekrarlayıcı bir düzende yapılan zorbalık ve mağduriyetin aylık ortaya çıkışı üzerinde yapılan araştırmalarda da katılımcıların %8'inin sıklıkla sanal zorbalık yaptıkları ya da sanal mağduriyet yaşadıkları belirlenmiştir (Slonje ve Smith, 2008). Yapılan bir başka araştırmada katılanların %5,8'i zorba, %10'u mağdur ve %5,6'sının hem zorba hem de mağdur olarak sanal ortamda bu durumların içinde yer aldığı bulunmuştur (Burnukara, 2009).

2.3.1. Sanal Mağduriyetin Cinsiyete Göre Yaygınlığı

Sanal zorbalık mağdurlarındaki yaş skalası farklılıkları olduğu gibi, cinsiyet farklılıklarının da araştırılması korunmasız insan gruplarının saptanmasına yardım edebilir. Sanal zorbalık mağdurlarının cinsiyet farklılıklarına göre yapılan çalışmalar birbirini tutmayan verilerle doludur (Beran & Li, 2007; Didden ve diğerleri, 2009; Hinduja & Patchin, 2008; Juvonen & Gross, 2008; Katzer ve diğerleri, 2009). Kısıtlı sayıda araştırma cinsiyeti, mağduriyetin üzerinde önemli bir öngörücü kaynak olarak görmeye destek sağlamaktadır (Dehue ve diğerleri, 2008; Kowalski & Limber, 2007; Ybarra & Mitchell, 2008; Ybarra ve diğerleri, 2007). Son çalışmalar, kadın ve erkek mağdurların orantısız biçimde şekillendiğini bulmuştur. Kadınların erkeklerden daha fazla sanal zorbalığa maruz kaldığı, geleneksel zorbalık alan yazında cinsiyet farklılıkları hakkında bilinenlerin birçoğu ile çelişme durumundadır. Geleneksel zorbalıkta cinsiyet farkları meydana geldiğinde, erkekler kadınlardan daha fazla zorba ve mağdur olarak bulunmaktadır (Boulton & Underwood, 1992; Lagerspetz, Bjorkqvist, Berts, & King, 1982; O'Moore & Hillery, 1989). Sanal ortamda fiziksel zorbalığa ulaşamamasından dolayı kadınlar, sanal zorbalığa maruz kalmada daha yüksek risk altında olabilir. Sanal zorbalığa maruz kalma ile cinsiyet arasındaki korelasyona bakıldığında, araştırmaların bazı bölümlerinde cinsiyetler arasında sanal zorbalık mağduru olma açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Burnukara, 2009; Li, 2006; Slonje ve Smith, 2008; Williams ve Guerra, 2007). Ama bazı çalışmalarda erkeklerin kızlardan daha fazla oranda

sanal zorbalığa mağdur kaldığı bulunmuştur (Baker ve Kavşut, 2007; Katzer, Fetchenhauer ve Belshak, 2009). Bazı çalışmalarda ise kızların erkeklerden daha fazla oranda sanal zorbalık mağduru olduğu bulunmuştur (Kowalski ve Limber, 2007; Smith vd, 2008; Ybarra, Mitchell, Wolak ve Finkelhor, 2006). Bu veriler önderliğinde erkeklerin kızlardan daha çok zorba mağduru olmasının nedeni erkeklerin teknolojik aletlere daha çok sahip olması, sanal ortamlarda daha fazla vakit geçirmesi, şiddet içerikli olan ve olmayan online oyunlarda aktif olmaları, kızlara göre internet kafelerde daha fazla vakit geçirmeleri ve babalarını rol model almaları nedeniyle sanal mağdur ve sanal zorba olma açısından kızlara göre daha açık bir durumda olmaları düşünülmektedir.

2.3.2. Sanal Mağduriyetin Eğitime Göre Yaygınlığı

Türkiye’de yapılan bir araştırmada 6. ve 10. sınıflar arasında değişkenlik gösteren 269 öğrencinin (135 kız öğrenci, 134 erkek öğrenci) %35,7’sinin zorbalık davranışı gerçekleştirdiği bulunmuştur (Aksaray, 2011).

Beşinci, sekizinci ve on birinci sınıflarla yapılan araştırmada korelasyon hakkında en inandırıcı verileri göstermektedir. Beşinci sınıfların %4,5 yaygınlık oranıyla en düşük seviyede mağdurluk olayına maruz kaldığı görünmüştür. Sanal zorbalığa maruz kalan öğrencilerin en yüksek oranda sekizinci sınıflarda %12,9 iken lise çağındaki öğrencilerde %9,9’a inerek düşüş yaşandığı tespit edilmiştir (Williams ve Guerra, 2007). En çok mağduriyet yaşanan sınıfların yedinci ve sekizinci sınıflar olduğu görülmektedir. Sonuçları anlamlı çıkmayan çalışmaların çoğunun farklı yaş grupları kullanılan çalışmalar olduğu görülmektedir (Didden ve diğerleri, 2009; Juvoven & Gross, 2008; Katzer ve diğerleri, 2009; Patchin & Hinduja, 2006; Smith ve diğerleri, 2008; Wolak ve diğerleri, 2007; Ybarra, 2004).

Elde edilen sonuçlar mağduriyetin yaşları farklı gruplar arasında eşit şekilde olduğu inancını destekler niteliktedir fakat gerçek hayatta durum bu şekilde olmayabilir. Bu inanç durumu, sanal zorbalığın önüne geçilmesinde kullanılan veri tabanının en iyi haliyle nerede kullanılacağı konusunda belirsizliğe neden olur (Slee, 1995). Niteliksel çalışmalar, üniversite öğrencilerinin birçoğunun sanal zorbalığa yüksek öğretimde çok önemli bir problem olmadığına ve başka eğitim kademelerine göre görülme sıklığının daha az seviyede olmasını sağladığını meydana getirmiştir (Baldasare, Bauman, Goldman, & Robie, 2012; Crosslin & Golman, 2014). Altıncı, yedinci, sekizinci sınıflarla yapılan bir araştırmada sınıf seviyelerinin, sanal zorba ve sanal mağdur olmalarının

üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (Baren ve Li, 2005). Yapılan bir başka çalışmada sınıf seviyelerinin artmasının sanal zorbalığı arttırdığı ifa edilmiştir (Kowalski ve Limber, 2007). Yapılan bir başka çalışmada orta okul kademesindeki öğrencilerin, lisedeki öğrencilere kıyasla daha fazla sanal mağdur olduğu, sanal zorbalık gerçekleştirme açısından sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Burnukara ve Uçanok, 2012). Üniversite kademesindeki öğrenciler, lise kademesinde öğrencilerde sanal zorbalığın yaşıt gruplar içindeki görünüş farklılıkları ya da hiyerarşi ile biçimlendiği kanısındayken, üniversitede sanal zorbalık cinsellik, politika ya da sosyal problemlerle alakalı olarak saldırgan hale gelen ve sonucunda sanal zorbalığa sebebiyet veren konulardan kaynaklanabileceği söylenmiştir (Kota, Schoohs, Benson, & Moreno, 2014). Nicel çalışmalar, üniversite öğretiminde sanal mağduriyetin yaygınlığının %8 ile %56 arasında değişkenlik gösterdiği ve tehdit mesajları, cinsel mesajlar, söylentilerin yayılması ve bir başkasının kimliğini taklit etmeyi içerdiğini göstermiştir (Yubero ve diğerleri, 2017)

Yapılan bir çalışmada sınıflarına göre sanal zorbalık puanlarında anlamlı bir farkın olmadığını ama sanal mağduriyet tarafından on birinci ve on ikinci sınıfa giden öğrencilerin, dokuzuncu sınıfa giden öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha çok sanal mağduriyet yaşadıklarını ve sınıf seviyesi artış gösterdikçe sanal mağduriyetin arttığını raporlanmıştır (Özbay, 2013).

Sekizinci, dokuzuncu ve onuncu sınıfta okumakta olan öğrencilerle yapılan çalışmalarda sınıf düzeyine göre sanal zorba olma ve sanal mağduriyet yaşama halinin anlamlı bir farkının olmadığı belirtilmiştir (Bonanno ve Hymel, 2013).

Elde edilen veriler arasında çelişkiler söz konusu olsa da sınıf düzeylerinin yükselmesi ile bireylerin internet, bilgisayar, telefon gibi aletlere ulaşabilmesi ve sahip olmasının artması, bu aletleri kullanma yetilerinin daha fazla ilerlemesi ve sınıf düzeyinin artması ile bireylerin iletişim alanlarının genişlemesi, öğrenciler arasındaki iletişimin artmasına olanak sağlamıştır. Artış gösteren bu iletişim şekli her zaman beklenen şekilde olmayabilir. Deneyimlenen negatif iletişimler sanal zorbalığın ve dolayısı ile sanal mağduriyetin artmasında ve yaşanmasında etkili olabilir (Ayas ve Horzum, 2012).

Bu verilerin ışığında ilerlerken sanal zorbalığın ve mağduriyetin yaşa göre değişmediğini ifade eden çalışmaların da olduğunu göz önünde bulundurmak gerekir. Çalışmaların sonuçlarının çeşitlilik göstermesinde çalışmacıların temel aldıkları farklı

sanal zorbalık açıklamaları, çalışmalarda kullandıkları çeşitli ölçme araçları, araştırma yöntemleri, deneklerin demografik özellikleri, yapılan yer ve zaman gibi çeşitli değişkenler neden olmuş olabilir. Ayrıca bunların yanında teknolojik alet edinme yaş skalası daha çok düşmüş yaş ve sınıf seviyelerine göre sanal zorbalığın değişip değişmediğine dair çeşitli araştırma bulgularının ortaya çıkmasına etki etmiş olabilir. Çocuğa olan anne babanın tutumu, iletişim şekli ve araştırmaya dahil olan bireylerin kişilik özellikleri de araştırmanın sonuçlarına etki etmiş olabilir.

2.3.3. Sanal Mağduriyetin Yaşadığı Yere Göre Yaygınlığı

Rastgele seçilen 12-15 yaş skalasında olan öğrencilerle yapılan bir araştırmada Kanada ve Çin'in kültürel farklılıklarının sanal zorbalık ve mağdurluk ile olan korelasyonu tetkik edilmiş ve sanal zorba ve mağdurların Kanada'da %15, Çin'de %7 olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın devamında sanal zorbalık ve mağduriyeti önlemek ve baş etme yöntemleri geliştirilirken kültürün ve etkisinin önem arz ettiği belirtilmiştir (Li, 2008).

2004 yılında Finn tarafından yapılan araştırma, New Hampshire Üniversitesi'nden 339 katılımcının %10 ile %15'inin, mail ve sms aracılığıyla sanal mağdur olduğunu ortaya çıkarttı. 2009 senesinden itibaren, özellikle de 2010 senesinde internet aracılığıyla maruz kaldıkları saldırılar neticesinde intihar eden iki öğrencinin hayatını kaybetmesinin ardından ABD'de, farklı üniversitelerde sanal zorbalık üzerine yapılan araştırmalarda artma yaşanmıştır. Başka ülkelerdeki araştırmalar 2011'den itibaren halihazırda başlamış durumdayken, İspanya'da aynı araştırmaların 2015'ten itibaren meydana çıkmaya başladığı görülmektedir. İspanya'daki mağduriyet yaygınlık oranları, %52,7 ile %56 arasında bulunan yüzdelerle en yüksek mağduriyet yaygınlık oranına sahip ülkeler arasında bulunmaktadır.

Yapılan tüm çalışmalar arasında yüksek oranda olan farklılık, homojen olmamayı ülkeler arasındaki kıyaslamayı riske attığını ve yalnızca diğer ülkelerde edinilen verileri farklı kültürel bağlamlara aktarmamamız gerektiğini meydana getirmiştir. İspanya'da üniversite çağındaki bireyler arasında sanal mağdurlukla ilgili oldukça az araştırma olması, diğer ülkelerden gelen deneysel kanıtların ülkemize genellenebilir olup olmadığının çalışılmasının ehemmiyetini gösterir niteliktedir.

Dünya genelinde yaygınlık oranları, sanal zorbalığın sadece dünyanın belli başlı yerlerinde gerçekleşmediğini göstermektedir. Sanal zorbalık, kültürleri ve durumları içine alan global bir olgudur (Ang, Huan, & Florell, 2014). Sanal zorbalığın yaygınlığı ülkelerden ülkelere göre çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitlilik, kültürel etmenlerin etkisinin getirdiği bir sonuçtur ve bununla beraber farklı metodolojik problemlerden de etkilenmektedir (Brochado, Soares, & Fraga, 2016). Bunlara dayanarak diyebiliriz ki sanal zorbalığın olduğu yerde sanal mağdurluk da bulunmaktadır. Bu iki kavram birbirleriyle ilişkilidir. Sanal zorbalık, sanal mağduriyeti doğurur.

2.3.4. Sanal Mağduriyetin Yaş Göre Yaygınlığı

Sanal zorbalıkta yaş faktörüne bakıldığında, yaş ilerledikçe teknolojik aletlerin kullanılması daha fazla artıp, gelişerek sanal zorbalık Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, ergenlerin %12'sinin zorba, %4'ünün mağdur, %3'ünün hem zorba hem de mağdur olarak sanal ortamlarda bu durumların içinde yer aldığı saptanmıştır (Ybarra ve Mitchell, 2004). Sanal zorbalık ve mağduriyeti yaş ile sınırlı değildir ve ilkokuldan üniversite çağına kadar olan yaş grubunda ortaya çıkabilir.

Amerika'da 1588 genç ile yapılan bir çalışmada, 10-15 yaş skalasındaki gençlerin %21'inin başka bir bireye en az bir defa zorbalıkta bulunduğu, %4'ünün her ay ya da daha fazla zorbalığı gerçekleştirdiği saptanmıştır (Ybarra, Espelage ve Mitchell, 2007).

Sanal zorbalık ve mağdurluk farklı yaş gruplarında ortaya çıksa da yapılan çalışmanın büyük çoğunluğu çocukları ve gençleri hedef almaktadır (Lea, O'Shea, Fung, & Spears, 1992; Witmer, 1997). Meta sentezi yapılan bir tanesi hariç olmak üzere bütün makalelerin 18 yaşın altında bulunan bireyler arasındaki sanal zorbalık mağduriyetini özel olarak araştırdığı belirtilmektedir (Slonje & Smith, 2007). Tutarsız olarak elde edilen veriler farklılık gösteren yaş gruplarından kaynaklanmaktadır. Daha düşük sınıf gruplarını kullanan araştırmaların verileri ele alındığında dikkat çeken eğilimler fark edilebilir. 11-14 yaş ve 10-15 yaşındaki grupların incelendikleri araştırmada yaş ve mağduriyet sıklığı arasında olumlu yönde korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır (Kowalski ve Limber, 2007), Ybarra ve diğerleri, 2006). Bu çalışmaya karşı olarak, 12-20 yaş skalasındaki örneklemelerde yaş ve mağduriyet arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Slonje ve Smith, 2007).

2.4 Sanal Mağdurluğun Etiyolojisi

2.4.1. Psikodinamik Nedenler

Psikanalitik kuram, Sigmund Freud tarafından meydana getirilmiş normal ve anormal bilişsel süreçlerin işlemesi ve bu süreçlerin hayatımıza somut şekilde etkisi olan davranışlara dair incelemeler yapıp bilgi vermektedir. Bu kuramın çıkış noktası olarak baz aldığı nedensellik varsayımıdır. İnsanın yaptığı hiçbir davranışın nedensiz, şans eseri ya da gelişigüzel olmadığını bir nedeni olduğunu varsayar. Yani yapılan her davranışın her hareketin altın mutlaka bir sebebi olduğunu altını çizer. Davranışların nedeninin daima insanın çevresinde veya insanın dışında olmadığı, bireyin davranışının bazı zamanlarda bireyin iç dünyasıyla alakalı olduğunu söylemektedir. Kişiliğin ve kişinin en büyük eksikliğinin sevgi olduğunu söylemektedir. Bireyin bilinçli davranışlarından çok, bilinç dışı ile davranış sergilemekte olduğu belirtilmektedir (Geçtan, 1998). Çocukluk yıllarında şiddet, cinsel istismar, psikolojik istismar, sevilen bir kişinin kaybı, boşanmış ebeveyn durumu, aile içi şiddet, aile içinde olumsuz söylemlere ve davranışlara maruz kalmış bireyler büyüdüklerinde de bunların etkisini hayatlarında sürdürebilirler. Küçükken yaşadıkları bu travmaların etkisiyle sanal zorbalığa başvurabilir veya sanal zorbalığa maruz kalmasının artabileceği düşünülebilir.

2.4.2 Bilişsel Davranışçı Kuramsal Nedenler

Kökeni oldukça eskiye dayanan bilişsel davranışçı kuramın temelinde Watson'ın davranışçı çalışmaları ile başladığı söylenebilir. Bu davranışçı çalışmaların etkileri tedavideki uygulamalara yansımış ve bugün de etkileri devam etmektedir. Bu kuram yaşam hikayesi ve kişilerarası ilişkilerin, kişilerin zihinsel yapılarını oluşturduğunu söyler. Bu zihinsel yapılar davranışları etkileyip şekillendirdiğini ve kişilerin geleceklerini etkilediği bulunmuştur. Bireylerin zihinsel süreçlerini ve yapılarını etkileyen bazı olaylar da sanal dünyada yaşadıklarıdır. Sanal ortamlarda zorbalık davranışı gösteren bireylerin hikayesine bakıldığında önceden sanal zorbalık mağduru olduğu görülmektedir (Arıcak, 2009). Böyle olayların düzeltilmesi, kişilerin ilerdeki yaşamlarında daha sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurmasına fırsat yaratabilecektir. Bilişsel davranışçı terapi dünyaca kabul gören ve oldukça etkili bulunan bir terapi çeşidi olmakla birlikte birçok farklı durumda uygulanan bir yöntemdir. Bu olayların hepsini göz önüne aldığımızda, bilişsel davranışçı terapinin sanal zorbalık ve sanal zorbalık mağdurlarının

üzerinde etkili olacağı ve bu davranışlarında azaltmaya yönelik fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Sanal zorbalık ve sanal mağduriyet durumunun gözlemlendiği kişilerde internet bağımlılığının gözlemlendiği de bildirilmiştir (Ekşi ve Ümmet, 2013). Bu durumda, internet bağımlılığının engellenmesinde ve tedavi edilmesinde aktif bir şekilde görev yapan bilişsel davranışçı terapilerin sanal mağduriyet ve sanal zorbalık sorunu yaşayan kişiler için de etkili ve faydalı olacağı söylenebilir. Bunların yanında, Bağımlılık Tedavi Merkezi aracılığı ile ‘Bilgisayar Kullanımını Kontrol Programı’ Türkiye’de internet ve bilgisayar bağımlılığı ile sanal mağduriyete uğramamak için bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin uygulandığı programlar olarak görünmektedir. Kullanılan bu programların hedefi, bağımlı ya da sanal zorbalık yapan kişinin ebeveynlerinin de terapi süresince iştirakini sağlamak ve ebeveynlerin de eğitilmesini hedefleyen bir internet ve bilgisayar bağımlılığını iyileştirmesini planlamaktır.

2.4.3. Biyolojik Nedenler

Yapılan bir çalışmada beş yaşındaki Amerikan çocuklarına, kendilerine gösterilen fotoğraflardaki çocuklardan hangisini arkadaş olarak tercih ettiği sorulmuştur. Çocuklardan ilkinin görüntüsü, Amerikan aksanıyla İngilizce konuşan birisinin sesiyle eşleştirilmiş, diğer çocuğun fotoğrafı ile de Fransız aksanıyla İngilizce konuşan birisinin sesiyle eşleştirilip kendilerinden arkadaş olarak hangisini tercih ettiğini belirtmeleri istenmiştir. Çocukların Amerikan aksanıyla konuşan çocuğu, Fransız aksanı ile konuşan diğer çocuğa nazaran 4 kat fazla oranda tercih ettiği gözlemlenmiştir (Gluszek, A., & Dovidio, J. F. 2010).

İnsan doğasında, özellikle rekabet halinde olduğu veya kendi gruplarına dahil olmayan kişilere karşı, o kişilerin yaşadığı talihsiz durumlardan zevk alma durumu gözlenmiştir. İncelenen beyin aktiviteleri taramalarından elde edilen sonuçlara göre, kendilerine yabancı olarak gördükleri veya rekabet halinde oldukları kişiler bir acıya veya olumsuz bir duruma maruz kaldığında, beynin iyi bir yemek yediğinde kendisini mutlu eden davranışları yaptığında elde ettiği tatmini ortaya çıkararak beynin ilgili bölgesini aktifleştirdiği ortaya çıkarılmıştır (Anthes ve diğerleri, 2010).

8215 ilkökul çocuğunun örneklem olarak alındığı geniş çaplı bir araştırmada genetik farklılıkların çocukların mağdur, zorba veya hem mağdur hem zorba olma

durumlarına yüksek düzeyde etkisi olduğu ortaya çıkartılmıştır. Analiz verileri öğretmenlerin fiziksel, ilişkisel, sözlü ve genel zorbalığa ilişkin verdikleri görüşlerle elde edilmiştir. Zorbalığın ve mağduriyetin cinsiyete bağlı olmadığı ortaya çıkartılmıştır. Genetik etkilerin genel, sözlü ve fiziksel zorbalık ve mağduriyette, ilişkisel zorbalık ve mağduriyete göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Zorbalık ve mağduriyet arasındaki ilişkinin korelasyon katsayısı 0,70 olarak hesaplanmış, bu korelasyonun fiziksel ve sözlü zorbalık için paylaşılan genetik faktörlerden ilişkisel form için ise çevresel faktörlerle örtüşmesinden kaynaklandığı ifade edilmiştir. Öğretmenlerin vermiş olduğu bilgilere göre bu yapılan araştırmada son birkaç ayda zorbalığa, mağduriyete veya her ikisine karışan çocuk oranının üçte bir olduğu, sözlü zorbalığın en sık ve fiziksel zorbalığı en seyrek şekilde cinsiyet ve rol fark etmeksizin yaşandığı gösterildi. Erkek öğrencilerde fiziksel ve sözlü zorbalığın daha sık görüldüğü, kız öğrencilerde ise ilişkisel zorbalığın yaygın olduğu araştırmada belirtilmiştir (Sabine A.M. Veldkamp ve diğerleri, 2019).

Mağduriyete neden olan fiziksel farklılıkları ifade eden fenotipik çeşitliliğin üçte ikisinin genetik etkenlerden kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Bu durum, yapılmış olan çalışmada mağduriyet riskini arttıran belirli kalıtsal özelliklerle açıklanmıştır. Örnek olarak kalıtsal sebeplerle ortaya çıkan sorunlu davranışı kabullenme güdüsü ve düşük öz benlik farkındalığı çocukları mağdur olma konusunda risk altına sokar (Tsaousis, 2016). Ayrıca yüksek derecede kalıtsal özelliklerle ortaya çıkan vücut kitle endeksine sahip olan çocukların mağduriyet riski yükselir (Janssen ve diğerleri, 2004). Bu çalışmalardan yola çıkarak kalıtsal özelliklerin yüksek mağduriyete neden olabilecek biyolojik etmenleri ortaya çıkartan bir gen-çevre korelasyonu oluşmasına yol açtığı söylenebilir.

2.5. Sanal Mağdurluğun Sonuçları

2.5.1. Sanal Mağdurluğun Bedene Etkileri

15 ile 18 yaş arasındaki İsveçli öğrenciler arasında yapılan bir çalışmaya göre sanal zorbalığa maruz kalan öğrencilerin maruz kalmayanlara göre daha kötü fiziksel sağlığa sahip olduğu ayrıca zorbalığa maruz kalanlarda daha sık bir şekilde baş ağrısı, karın ağrısı, iştahsızlık ve uyku problemleri görüldüğü ortaya çıkartılmıştır (Laftman S.B. ve diğerleri, 2013., Perren S. Ve diğerleri, 2010).

Sanal zorbalığa maruz kalmış kişilerde oldukça yüksek seviyede psikolojik rahatsızlıklar gözlemlendiği ve bu problemin sonucunda insan bedeninde çeşitli etkiler oluşturduğu saptanmıştır. Bu kişilerde bulantı, sırt ağrısı, çarpıntı, kusma, eklem ağrıları gibi semptomlar gözlemlenmiştir. Bu semptomların temel sebebi olarak sanal zorbalığa uğramış kişilerin yaşadığı psikolojik problemler ifade edilmiştir (Patchin ve Hinduja, 2006).

Sanal zorbalar ve sanal mağdurlar somatizasyon probleminden sıklıkla şikâyet etmektedir. Yapılan araştırmada sanal mağduriyet ile somatizasyon arasında pozitif bir korelasyon olduğu ayrıca sanal zorbalık uygulayan kişiler ve somatizasyon arasında yine pozitif bir korelasyon olduğu ortaya çıkartılmıştır (Horzum ve Ayas, 2014). Somatizasyon probleminin öğrencilerin ders başarılarını düşürdüğü ve ayrıca teknolojik aletlerin kontrolsüz şekilde kullanımından kaynaklı olarak stres, depresyon, anksiyete, psikotizm ve somatizasyon gibi mental sağlığı olumsuz düzeyde etkileyecek sonuçlar ortaya çıkarttığı gözlemlenmiştir (Ayas, Aydın ve Horzum, 2015). Ergen çocuklarda ruh sağlığını etkileyen ve onların yaşam kalitelerini arttıran, sanal zorbalığın üstesinden gelme ve ihtiyaçlarını tatmin etme konusu oldukça önemlidir (Ceyhan, 2008). Yapılan araştırmalar kontrol edildiğinde sorunlu internet kullanımının göstergesi olarak 'kimlik arayışı, psikotizm, obsesif kompulsif davranışlar, somatizasyon, anksiyete, yalnızlık, depresyon, mutsuzluk, narsisizm, fobik anksiyete, düşmanlık ve anti sosyal eğilimler gösterilebildiği, sorunlu internet kullanımıyla ilgili yönelimleri stresli yaşam olaylarının gelişme döneminde yaşanan zorluklar nedeniyle meydana çıkarabileceği ve bireyin psikososyal problemlerinin artışa uğramasının sebep olduğu gözlemlenmiştir (Kalkan, 2012).

Yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalarda hem sanal zorbaların hem de sanal mağdurların sanal zorbalıktan olumsuz şekilde etkilendiği gözlemlenmiştir. Sanal zorbalığı proaktif ve reaktif şekilde engelleme çalışmaları, sanal zorbalığın insan hayatında es geçilemeyecek düzeyde önemli sonuçlar ortaya çıkartmasından dolayı acil bir şekilde uygulanmalıdır.

2.5.2. Sanal Mağdurluğun Yaşama Etkileri

Yapılan bir çalışmada depresyon, dışlama, anksiyete ve aile problemleri gibi psikolojik problemlerin sanal mağduriyete sanal zorbalık gibi etki eden bazı kişilik tiplerine etki ettiği savunulmuştur (Patchin ve Hinduja, 2006). Başka bir araştırmada

sanal zorbalığa uğramış olan kız çocuklarının erkeklere göre kaygılı bireyler olmaya daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Mishna, Saini ve Solomon, 2009). Ayrıca Sanal mağduriyete uğramış kişilerin buna maruz maruz kalmamış kişilere oranla daha fazla oranda depresyona girdiği gözlemlenmiştir (Mitchell, Ybarra ve Finkelhor, 2007; Ybarra ve Mitchell, 2004; Ybarra ve diğerleri, 2006).

Yapılan bir çalışmada borderline kişilik bozukluğunu sanal mağduriyet yaşama ihtimalini arttırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca sanal zorbalığı yapan kişiyi tanıyan sanal mağdurların bu durumla karşılaşmayan bireylere nazaran daha fazla fiziksel şiddete uğradığı ve aile içi çatışmaya şahit olduğu gözlemlenmiştir (Wolak, Mitchell ve Finkelhor, 2007).

2.6. Sanal Mağdurluğun Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birliktelikleri

2.6.1. Sanal Mağdurluğun Anksiyete Bozuklukları

Rahatsız edici bir duygusal durum olarak söylenebilecek kaygı, zorbaların ve mağdurların yaşayabileceği durumlardan bir tanesidir (Roy-Byrne ve Wagner, 2004; Craig, 1998). Siber mağduriyetin anksiyete ile ilişkili olduğu aynı zamanda siber zorbalar için de pozitif bir korelasyon olduğu bulundu (Kowalski ve Limber, 2013). Yapılan meta-analiz verilerinde siber mağdurların, siber zorbalığa maruz kalmayanlara oranla daha yüksek düzeyde anksiyeteye maruz kalma ihtimalinin olduğu saptanmıştır (Kowalski, Giuretti, Schroeder & Lattanner, 2014). Değişik kültür gruplarında yapılan araştırmaların yanında mağdurların anksiyete yaşama ihtimalinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Price, Chin, HigaMcMillan, Kim & Frueh, 2013; Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba & Pepsoy, 2012). Siber zorbalığın kaynağı olan anksiyete mekanizması hakkında çok az çalışma olmasına rağmen, problemin daha iyi anlaşılması için sayı artmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarından biri, siber zorbalığa karşı baş etme yöntemlerinin anksiyetenin öngöstergelerinden olduğu kanısına varılmıştır. Başa çıkma mekanizmalarından içselleştirme ve dışsallaştırma kaçınmalarının sanal mağduriyet sebebiyle anksiyeteye yol açma ihtimali daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Na, Dancy, Park, 2015).

2.6.2. Sanal Mağdurluğun Duygu Durum Bozuklukları

İsviçreli ve Avusturalyalı ergenler arasında yapılan bir çalışmada sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin geleneksel zorbalığa maruz kalan ergenlere kıyasla daha fazla

depresyon semptomu gösterdiği gözlemlenmiştir (Perren S. Ve diğerleri, 2010). Bir başka çalışmada sanal zorbalığın Kanadalı ergenler arasındaki intihar fikri ve depresif semptom görülme sıklığıyla bağımsız bir ilişkisi olduğu ortaya çıkartılmıştır (Bonanno R.A ve Hymel S., 2013).

Yapılan bir çalışmada kendisine sanal zorbalık yapan kişiyi internet veya sosyal ortamlar üzerinden tanıyan kişilerin herhangi bir sanal zorbalığa uğramayan kişilere kıyasla daha fazla sosyal problemlerle karşılaştığı, depresyon görülme sıklığının arttığı ve bu kişilerin yine internet ve sosyal mecralar üzerinden tanımadıkları insanlarla daha sık iletişim kurdukları saptanmıştır. Ayrıca düşük benlik saygısı ve içe dönüklüğün sanal mağdur olma eğiliminin yüksekliği ile ilişkisi gözlemlenmiştir (Çağrı, 2010). Yapılan bir başka araştırmada sanal zorbalığa maruz kalan kişilerin yarısının bu eylemi kendilerine uygulayan kişileri tanımadığı belirtilmiştir (Ayas ve Horzum, 2012). Bu yapılan çalışmanın ışığında sanal zorbalık yapan kişilerde içe dönük kişilik özelliğine sahip olduğu ve bunun yanında sanal ortamda kimliklerini kolaylıkla anonim hale getirebildiklerinden dolayı daha cüretkâr olduğu gözlemlenmiştir. Bu da sanal zorbalık davranışını gösteren kişilerde davranış ve kişilik bozuklukları görülebileceği düşünülmektedir (Batmaz ve Ayaz, 2013). Sanal zorbalığa maruz kalan kişilerde de sanal zorbalığı uygulayan kişilerdeki gibi değişik kişilik özellikleri görüldüğü gözlenebilir.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmadan kazanılan veriler incelendiğinde, internette vakit geçirme süresi daha yüksek olan kişilerde yüksek düzeyde ‘obsesif, depresif, somatize, anksiyeteli, fobik, paranoid düşüncelere’ sahip olduğu, bilişsel süreçlerinin bozulduğu ve bireyler içinde anlayış seviyelerinin azaldığı görülmüştür. Bunun ışığında internette geçirilen zamanın artmasının kişinin ruh sağlığında negatif etkilere yol açtığı söylenebilir (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009). Yapılan başka bir araştırmada sanal zorbalığı maruz kalan kişilerde akademik düzeyinin negatif etkilendiği ve kişilerde yalnızlık, depresyon, az düzeyde sosyallik, düşük benlik saygısı, öfke, korku, üzüntü, anksiyete gibi psikolojik semptomlar görüldüğü belirlenmiştir (Catherine, 2009). Bu verilerle eşlenik olarak yapılan bir çalışmada sanal zorbalığın paranoid düşünceler ile artı yönlü düşük düzeyde ilişki bulunduğu saptanmıştır (Batmaz ve Ayas, 2013). Yapılan bir araştırmada sanal mağdurluğun paranoid düşünceler ile artı yönlü orta düzeyde ilişki bulunduğu saptanmıştır (Ayas ve Horzum, 2014). Bu verileri besleyen bir araştırmada sanal mağdurların depresyon, kaygı, paranoya, sanrılı düşünce ve fobik kaygı düzeylerinin arttığı söylenmektedir. Yapılan bir diğer çalışmada sanal mağduriyet

yaşayan bireylerde korku, paranoya ve bağımlılık seviyesinin arttığı saptanmıştır (Berne vd, 2013). Yapılan çalışmalar sanal mağdurların kaygı gibi problemlerden yakınmalarının olasılığının daha yüksek olduğunu söylemektedir. Depresyon, sanal zorbalık ve mağdurluk ile ilişkisi olduğu kanıtlanmış olan bir diğer problemidir (Bonanno Hymel, 2013). Daha önce yapılan çalışmalar, sanal mağdurların duygudurum bozuklukları geliştirmesi ihtimalinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Ergen bireylerde depresyon ile sanal mağduriyet arasında anlamlı ilişkiler olduğu keşfedilmiştir (Wigderson ve Lynch, 2013; Klomek, Marrocco, Kleinman, Schonfeld ve Gould, 2007). Sanal zorbalık ve sanal mağdurluk yaşamış olan ergenlerinin sanal zorbalık ve mağduriyet ile ilgili düşüncelerde oldukları ya da intihar etme girişimleri olduğu görülmüştür (Bonanno Hymel, 2013). Geleneksel ve sanal mağdurluk üstünde yapılan çalışmalar, sanal mağdurların geleneksel mağdurlara oranla depresyon görülme ihtimalinin daha fazla olduğu ifade etmiştir (Tennant, Demaray, Coyle Malecki, 2015).

Sanal zorbalığa maruz kalan kişilerde teknolojik kanallar sebebiyle kişilerin kendilerini herhangi bir saldırıya açık halde algılamaları, gerçek olmayan bir korku ve tehdit altında hissetmeleri anlamına gelen sanal paranoya olduğu savunulmaktadır (Martin, Bailey, Cicero ve Kerns, 2012).

2.6.3. Sanal Mağdurluğun Kimyasal Bağımlılıkları

Sanal zorbalık mağdur olma algısını da sadece davranışların doğasıyla sınırlı olmayacak şekilde içerir ve bu durumun olumsuz sonuçları ortaya çıkabilmektedir. Sanal mağduriyet yaşayan kişilerde intihar teşebbüsü ve esrar gibi keyif verici madde kullanımının iki kat, alkolizm problemini ortaya çıkartma ihtimalinin üç kat artacağı yapılan çalışmada ortaya çıkartılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular nedensellik içermemekle birlikte bu duyguları bildiren öğrenciler tarafından da teyit edilmektedir. Mağduriyete uğrayan kişiler bu tarz problemleri çözmek için intihara sürüklenebilmekte ve keyif verici maddelere başvurabilmektedir. Sanal mağduriyet yaşayıp bunu çözebilecek yetiye ve desteğe ulaşamayan gençlerde kendine zarar verici davranışlar da görülebilmektedir (Goebert ve diğerleri, 2010).

Yapılan bir araştırmada keyif verici madde kullanan, saldırgan kişiliğe sahip ve okul hayatında başarısız olan ergen öğrencilerde sanal zorbalığa veya sanal mağduriyete uğrama şanslarının bu özellikleri göstermeyen ergen öğrencilere nazaran daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Patchin ve Hinduja, 2008). Başka bir çalışmada ise sanal

zorbalık yapan ergenlerde aile ilişkilerinde problem yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu, suç niteliği teşkil eden davranışları gösterme ihtimalinin daha fazla olduğu, alkol ve keyif verici madde gibi zarar alışkanlıklara sahip olma şansının daha yüksek olduğu, ayrıca internette geçirilen vaktin yüksek olmasının sanal mağduriyete veya sanal zorbalığa daha fazla davetiye çıkarttığı ve internet ve sosyal medya üzerinde karşılaşılan problemlerin sanal zorbalık veya sanal mağduriyetle karşılaşma ihtimalini yükselttiği ortaya çıkartılmıştır (Ybarra ve Mitchell, 2004).

2.6.4. Sanal Mağdurluğun Davranışsal Bağımlılıkları

Yapılan araştırmalarda, dalga geçme, zorbalık, negatif sözsöz yorumlar veya başka mağduriyet çeşitlerini içeren ağırlığa dayanan negatif etkileşimlerin yeme davranışını, aşırı yemek yeme semptomlarını ve kilo problemi yaşayanların kilolarını düzenlemedeki zorlukların önemli irdeleyiciler olduğu bulunmuştur (Kaltiala-Heino ve diğerleri, 2003; Sweetingham ve Waller, 2008). Sanal mağdurluk ile ergenlerin yeme bozukluğu psikopatolojisine bakılıp aralarındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar oldukça az bulunmaktadır. Ergen bireylerin klinik dışı örneklerinde yalnızca (Ramos-Salazar, 2017) çalışması yapılmıştır. Çıkan sonuçlar, sanal mağduriyet yaşayanların kilo vermek için yaptıkları diyetle pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür. Bunların yanında bu araştırmanın bir sınırlaması yemek bozukluklarının psikopatolojisini ayrı bir şekilde değerlendirmeden gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu çalışma yeme davranışlarını sadece kilo kaybetmek için perhiz yapma ile ilgili tek bir madde ile değerlendirildi (Ramos-Salazar, 2017).

Sanal mağduriyet ve yemek bozukluğu psikopatolojisi ile etkileşim halinde olup olmadığını tahlil etmek için, sanal zorbalığa maruz kalan katılımcıların yemek bozukluğu psikopatolojisini değerlendiren standart anketler kullanılması gerektiği söylenmiştir. Sanal mağduriyet ve yemek bozukluğu psikopatolojisi arasında bulunan bağlantı, yeme bozukluklarının başka nedensel değişkenleriyle ilişkili olabileceği söylenmiştir. Örnek olarak, sanal mağduriyet yemek yemeye yönelik sağlıklı olmayan davranışlarla bağlantılı ise bu bağlantı vücuttan memnun olmama gibi yeme bozukluklarının psikopatolojisi ile kuvvetli bir biçimde bağlantılı diğer değişkenler lehinden hafifletilebileceği söylenmiştir (Pennesi ve Wade, 2016). Bu sebeplerden dolayı, sanal mağduriyet ergen bireylerde yemek bozukluklarının psikopatolojisi ile ilişkilidir sorusu henüz tam olarak cevaplanamamıştır.

2.7. Sanal Zorbalık/Mağdurluğa Verilen Duygusal Tepkiler

Sanal zorbalık ve mağdurluk eyleminde genel olarak direkt ve fiziksel olarak bir iletişim bulunmuyor olmasına rağmen, mağdur bireyler, kişinin öznel iyilik durumunu ve başkalarıyla olan etkileşimini etkileyebilen çeşitli olumsuz duyguları tecrübe etmektedirler (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007; Flaspohler, Elfstrom, Vanderzee, Sink ve Birchmeier, 2009; Raskauskas ve Stoltz, 2007). Sanal zorbalığa maruz kalan kişilerin verdikleri duygusal tepkilerin önünde üzüntü, kaygı, kızgınlık, stres ve utanç bulunmaktadır (Juvonen ve Gross, 2008; Patchin ve Hinduja, 2006; Ybarra ve Mitchell, 2004). Sanal mağdurların %33'ü yaşanan duruma karşın kendileriyle alakalı bilgilerin başka kişilere iletildiği için tehdit duygusuna kapılmış ve utanç duymuştur (Ybarra ve Mitchell, 2004). Bazı farklı kişiler ise dikkatlerinin azaldığını ve akademik olarak başarılarına engel olan korku, kaygı ve öfke, yarıdan fazlası kızgın ve yine yaklaşık %33'ü kırgın ve üzgün hissettiklerini tanımlamıştır (Beran ve Li, 2005). Farklı yaş gruplarından oluşan katılımcılarla yapılan bir araştırmada sanal mağdur olan kişilerin üçte birinin bu durumdan negatif etkilendiği, yaklaşık olarak yarısının üzüntü yaşayıp, hayal kırıklığına uğradığı, üçte birinin kızgın ve öfkeli olduğu söylenmiştir (Patchin ve Hinduja, 2006). Sanal mağduriyet yaşayan bireylerin çoğu kendi duygularını umutsuz, üzgün veya sıkıntılı hissettikleri ve bununla beraber akademik ortamlara girmekten ve gitmekten korktukları söylenmektedir (Dehue ve ark., 2008; Raskauskas ve Stoltz, 2007).

Araştırmacıların söylediklerine göre sanal mağdurların korkmaları ve aciziyet duygusuna kapılmaları o kişilerin zorbalık durumuna zorba-kurban olarak içinde bulunmalarına neden olabilmektedir (Beran ve Li, 2005). Ergen bireylerin üzüntü, kaygı, utanç, korku, depresif duygu durumu, yalnızlık, stres, kızgınlık, önemsememe, savunmasız-çaresizlik ve diğer bölümlerden birini veya birkaçını belirterek zorbalık davranışıyla ilgili duygulanımlarını belirtmeleri istenmiştir (Ortega, Elipe, Mora-Merchan, Calmaestra ve Vega, 2009). Yapılan çalışmalar ergenlerin geleneksel zorbalık adına daha çok kızgınlık, sanal zorbalık adına ise daha çok önemsememe belirttiklerini, yaş farklılıkları açısından bakıldığında ise hissedilen duyguların farklılaşmadığını söylemektedir. Sanal zorba ve sanal mağdur arasında fiziksel olarak bir etkileşim olmaması ve mağdurlara iletilen mesajların herkes görmeden bir açıdan saklı kalmasıyla sanal zorbalığın önemsenmemesi açıklanmıştır. Kadınların erkeklerden daha fazla duygusal tepkilerinin negatif olduğu söylenmiştir. Kadınların duyguları anlamlandırma ve algılamada erkeklere göre daha fazla oranda duyarlılığa sahip olduğunu söyleyen

alışmalar bulguları ile açıklanmıştır (Barrett, Lane, Sechrest ve Schwartz, 2000). Korku ve öfke sanal mağduriyete verilen duygusal tepkiler arasında çalışmalar en çok üzerinde durulan duygulardır. Yapılan bir çalışmaya göre bazı mağdurlar öfke duygusunun etkisini hafifletecek uyumlu bir dayanıklılık gösterirken (Ortega ve ark., 2009), diğer bireyler çevrelerini, ilişkilerini ve ruh hallerinin üzerinde etki bırakan ve üzerindeki kontrolleri çok daha az olan olumsuz duyguları deneyimlemektedirler (Graham ve Juvonen, 1998). fkelerini kontrol edemeyen sanal mağdurların zorbalık yapan kişiye tahrik ederek zorbalık davranışının devam etmesine sebebiyet verebildiği bilinmektedir.

2.8. Sanal Zorbalık ve Mağdurlukla Baş Etme Yöntemleri

Psikolojik ve duygusal iyi olma durumunun geliştirilmesinde ve korunmasında stresle baş etmenin yeterliliğinin iyi durumda olması önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu konu üzerinde çalışanlar, baş etmeye yardımcı olan ‘duygu odaklı-sorun odaklı baş etme stratejileri’ ve ‘yaklaşma-kaçınma yöntemleri’ gibi çeşitli yöntemler gündeme getirilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984; Roth ve Cohen, 1986). Kaçınma yöntemleri stres yaratan durumdan uzaklaşarak stresi azaltmak, yaklaşma yöntemi ise stres yarata durumu ortadan kaldırmak için faaliyete geçmektedir (Roth ve Cohen, 1986). Olmasını daha çok istediğimiz durumlar için yaklaşma yöntemi geçerli iken, kaçınma anksiyete ve uyumsuzluk ile ilgili olduğu varsayılmaktadır (Kochenderfer-Ladd ve Skinner, 2002). Sosyal dayanak aramak, sorun çözme, uzaklaşma, dışsallaştırma ve içselleştirme olarak beş alt değişken, yaklaşma-kaçınma yöntemini ana kaynak alarak belirlenmiştir (Causey ve Dubow, 1992). Bu alt değişkenlerin incelendiği bir araştırmada ergen bireylerin zorbalık davranışı ile mücadele etmesinde sosyal dayanak aramak, sorun çözme ve uzaklaşma gibi yaklaşma şeklini daha çok içselleştirme ve dışsallaştırma gibi kaçınma şekillerini yoğun olmayan şekilde seçtikleri görülmüştür. İlerleyen yaşları itibariyle ergen bireylerin daha başarılı ve etkin yöntemler bulup daha iyi öğrendikleri düşünülmektedir (Kristensen ve Smith, 2003).

Sanal ve geleneksel zorbalığın beraber araştırıldığı bir çalışmada; saldırgan baş etme (‘onu incitirim’), yardımcı olmayan baş etme (‘ne yapacağımı bilemem’, ‘kaarım’), sosyal baş etme (ğretmenden veya ebeveynlerden yardım isteme) ve bilişsel baş etme (‘bu olayı ne sebeple yaptığını düşünürüm’) şeklinde cevaplar gelerek dört grupta toplanmıştır (Riebel, Jger ve Fisher, 2009). Verilen cevaplar sanal zorbalık ve mağdurluk için sosyal baş etme yerini ‘bilgisayarımı kapatırım’, ‘mesajı bir byğme

gösteririm' tarzında cevaplar teknik başa çıkma olarak kategorileşmektedir. Elde edilen veriler başa çıkma yöntemlerinin sözlü, fiziksel ve sanal zorbalık için değişmediğini ortaya koymaktadır. Çalışmayı yapan kişiler zorbalık davranışına saldırganlık davranışı ile yanıt vermeyi etkin ama yeterli olmayan bir işlem olarak ele almaktadırlar.

Sanal zorbalık ile teknik baş etme yöntemi, sanal zorbalık ile sosyal baş etme yerine ortaya konan bir davranışsal yöntemdir. Bu yöntemde, zorbalık uygulayan kişiye karşı "Mesajları büyüklerime gösteririm, kullanıcı ismimi ve e-posta adresimi değiştiririm, programdan çıkıp bilgisayarımı kapatırım." gibi söylemler ile karşı taraf caydırılmaya çalışılmaktadır. Yapılan araştırmalardan elde edilen verilere göre sanal zorbalıkla baş etme yöntemlerinin sözel, fiziksel ve sanal zorbalık için değişmediği, ayrıca yine yapılan diğer araştırmalara göre de bu zorbalığa saldırgan bir tutum ile karşılık vermenin ise diğer pasif yöntemlere nazaran daha aktif fakat etkililik konusunda daha yetersiz olduğu ortaya konmaktadır. Ek olarak, çaresiz kalma durumunun bir sonucu olarak yardımcı olmayan baş etme yöntemlerinin kullanıldığı ve ortaya çıkan duygusal ve kaçınma tepkisinin bu umutsuz durumun sonucu olarak ortaya çıktığı belirtilmiştir.

Yapılan araştırmalardan birisinde sanal zorbalığın doğasına yönelik hareketlere karşı doğrudan baş etme yöntemleri ele alınmış, bu çalışmada ortaya konulan sonuca göre, ergen kullanıcılardan oluşan katılımcıların baş etme konusunda en çok karşıdaki kişiyi engelleme ve bu sohbetlerin geçtiği odalardan uzaklaşma yöntemini uyguladıkları görülmüştür (Juvonen ve Gross, 2008). Ele alınan başka bir çalışmada, zorbalığa uğrayan mağdur kişilerin en çok karşıdaki kişiye yaptığı hareketi sonlandırmasını söylediği, konuyla ilgili tepkisiz kaldıkları, ortamdan kendilerini uzaklaştırdıkları ve kendilerini gizleyecek şekilde çevrimdışı göründükleri ortaya konmuş, daha nadir şekilde de aynı zorbalığı başkalarına uyguladıkları ortaya çıkarılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerinin yarısının bu yaşadıklarını sanal ortamdaki arkadaşlarına belirttikleri, daha az bir kesimin okul arkadaşlarına, ailelerine ve diğer yetişkin bireylere haber verdikleri, dörtte birinin ise kimseye söylemedikleri gözlemlenmiştir (Patchin ve Hinduja, 2006).

Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerin en çok gelen mesajları ve mesajları atan kişileri engelleme yoluna gittikleri, yaşadıkları zorbalığı aile ve öğretmenlerine anlattıkları, telefon numaralarını ve e-posta adreslerini değiştirerek kimliklerini bu kişilerden saklamaya çalıştıkları, atılan mesajların kayıtlarını tuttukları ve gelen zorbalıkları göz ardı ettikleri ortaya konmuş, ergenlerin beşte birinin cep

telefonlarının okullarda kullanımının kısıtlanmasının sanal zorbalıkla baş etme konusunda ergenlere yardımcı olabileceğini belirttikleri gözlemlenmiştir (Smith ve ark., 2008). Sanal zorbalığın bu sıklıkta yaşanıyor olması, internet dünyasının içerisinde oluşan yeniliklerin bir önceki jenerasyona ait olan anne-babaları şahit olmadıkları ve tecrübe etme şanslarının olmadığı durumlara karşı kaygılandırmaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak, sanal zorbalığa maruz kalan ergenlerin yaşadıkları zorbalığı aileleri yerine arkadaşlarına aktardıkları gözlemlenmiştir (Arıcak ve ark., 2008; Dehue ve ark., 2008; Juvonen ve Gross, 2008; Patchin ve Hinduja, 2006). Bu durumun sebepleri olarak ergenler, kendi jenerasyonuna ait olan arkadaşlarının internetten daha iyi anladıklarını, arkadaşlarını ailelerinden daha yakın gördüklerini, ailelerinin yaşanan bu zorbalıklara karşı pasif kalacaklarını düşündüklerini ve ailelerinin internet erişimlerine sınırlandırma getireceklerinden çekindiklerini belirtmişlerdir (Arıcak ve ark., 2008; Hoff ve Mitchell, 2009; Juvonen ve Gross, 2008). Ortaya konan bazı araştırmalar, çocukların sanal zorbalığa nazaran geleneksel zorbalığı yetişkin bireylere daha sıklıkla bildirme eğiliminde oldukları, buna sebep olarak da kendilerini zorbalık karşısında çaresiz ve savunmasız hissetmeleri iddia edilmiştir (Smith ve ark., 2008). Yapılmış olan bu araştırmanın hedefi, ergenlerin sanal zorbalığa karşı hareketlerini, duygu ve düşüncelerini sayısal yöntemlerle incelemektir. Araştırmaların büyük çoğunluğu, konuyu incelemek için katılımcılara çoklu seçenekli testler ve ölçekler kullanmıştır. Lazarus (2000; 2006), ölçeklerin araştırmaları neticelendirmede önemli araçlar olduğunu, fakat ölçme araçlarına karşı aşırı bir güven bulunduğunu ve araştırmalarda problemlere sebep olabileceğini belirtmiştir. Bu şekilde yapılan incelemelerde, katılımcıların başlarına gelen olaylar ile katılımcı arasındaki ilişkiyi geri planda bırakabilmekte ve kendi yaşadıklarını yansıtmada konusunda problemler yaşanabileceğini öne çıkarmaktadır (Lazarus, 2006; Tenenbaum, Varjas, Meyers ve Parris, 2011). Bu sebeple, yapılan çalışmaların ergenleri bulundukları durumdan koparmadan, zorbalıkla ilgili problemlerin ortaya konması açısından üç model oluşturulması gerektiği ortaya çıkarılmıştır. Ek olarak, sayısal yöntemler ile bu oluşturulan yöntemler arasında ilişkiler kurulmaya çalışılmıştır.

2.9. Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.9.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Tanımı ve Özellikleri

Duygu düzenleme, amaca yönelik çalışmaları kolaylaştırmak için en uygun dengeli uyarılmanın devam etmesinden mesul bir küme süreç olarak tanımlanmaktadır

(Gross, 2001; Thompson, 1994). Kişi tarafından istenilen bir sonucu kazanmak için kişinin duygularını isteyerek ya da istemeyerek değiştirmesine yardım eden bir sistem olarak da ifade edilebilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweitzer, 2010). Tarih boyunca süregelen duygular özel olmayan, zedeleyici aktivasyon durumları olarak tanımlanıyordu (Hebb, 1949). Yeni yapılan çalışmalar ise duygunun işlevlerinin üzerinde durmaktadır. Duygular çeşitli uyum sıkıntılarını göz önüne almasının yanında, hızlı motor cevaplar için kişiyi hazırlar, organizma ve çevresel faktörler arasındaki süregelen birleşme hakkında veri sağlar ve çoğunlukla karar verme mekanizmasını kolaylaştırır (Gross, 1998). Duygular içsel işlevlerin yanında sosyal ilişkilerdeki amaca da yardım ederek kişiyi diğer kişilerin davranışsal düşünceleri hakkında da fikir sahibi yapar (Fridlund, 1994). Yapılan çalışmalar duygu düzenlemenin bireylerin içe çekinik şekilde duygularını yaşamak yerine sahip oldukları duygu durumlarına karşı tepki göstererek onları düzenlemeye ve dizginleyip, değiştirmeye çalışmaktadır (Joormann ve Stanton, 2016).

Duygu düzenleme, bireyin duygularının üzerinde hakimiyet sahibi olması ve negatif yönde davranışsal çıktıların engellenmesine yardım eden bir kavramdır (Yumuşak, F. N, 2019). Duygu düzenleme güçlüğü, insandaki duygusal tepkileri düzenlemedeki eksikliğin, duygusal uyarılara yüksek düzeyde duyarlılığın ve güçlü, uzun süreli tepkilerin birleşmesidir aynı zamanda sınır kişilik bozukluğunun önemli bir özelliğidir ve kendine zarar verme de dahil olmak üzere bu bozuklukla ilgili davranışların da temelini oluşturmaktadır (Linehan, 1993). Duygu, insanların davranışlarını yönlendirmekte ve kendilerini toplum içinde konumlandırmalarına yardımcı olmaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Başka bir açıdan duygu düzenleme, kişilerin negatif ve pozitif duyguların deneyimini ve ifade etme şeklini değiştirmeyi sağlayan davranışsal, fizyolojik ve zihinsel süreçlerin teorik olarak kavramsallaştırılması olarak tanımlanmaktadır (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Bazı araştırmacılara göre duygu düzenlemedeki ilk yapılması gereken şey, yaşanan duygunun farkında olmak ve o duyguyu anlamaktır. Daha sonra birey hissettiği duyguyu kabul etmelidir. Duygusunu kabul ettikten sonraki süreçte üçüncü olarak, olumsuz duygular oluştuğunda onu kontrol altında tutmak gelir ve birey amaca yönelik davranma yetisini kullanmaya çalışmalıdır. Yapılması gereken son görev ise duyguyu düzenlemekte esnek davranmaktır. Temel iki merkez duygu düzenleme stratejisi vardır. Bunlar zihinsel yeniden değerlendirme ve ifade edici bastırmadır (Gratz and Roemer, 2004). Zihinsel yeniden değerlendirme, duyguyu

uyandıran bir durumu, duygusal etkisini değiştirecek biçimde yorumlamayı içinde bulunduran bir zihinsel değişim biçimidir (Gross & John, 2003). Diğer araştırmacılar da benzer şekilde kendine zarar verme davranışını duygu dñzenleme taktiği olarak kavramsallaştırmaktadır (Haines ve Williams, 1997). Kendine zarar verme davranışının bireyin bundan kaçınmadığı ya da bunu kontrol edemediği negatif duygu durumunu en aza indirmek amacıyla meydana getirdiğini gñsteren veriler de bu kavramsallaştırma ile ۆrtñřtñęñ belirlenmiştir (Briere ve Gill, 1998; Brown, Comtois ve Linehan, 2002; Warm, Murray ve Fox, 2003). Duygu dñzenleme gñçlñęñ kendine zarar verme davranışındaki ana kaynağı olmasına ilişkin rolñ bu kuramsal ilgiye rağmen, çok az sayıda araştırma bu karşılıklı ilişkiyi direkt olarak yordamıştır. Yapılan birçok araştırma kendine zarar verme ve duygu ile ilişkili diğer yapılar arasındaki bağlantıyı göz önüne almıştır (Evren ve Evren, 2005; Gratz, 2006).

Duygusal bastırma, tepkiye odaklanan bir yöntemdir ve bireyler davranışsal olarak stresli bir olayın ortaya çıkarttığı duyguyu gñstermelerine mñsaade etmez (Gross & John, 2003). Yeniden değerlendirme ve bastırmayı kullanan birey için çeşitli sonuçlara yol açar (Gross & John, 2003). Yeniden değerlendirme öncñl odaklı yöntem olarak isimlendirilir, negatif duygular meydana gelmeden önce stresli olan durumu hedefler ve stresli olan durumun neden olduğu duyguyu dñzenler. Bastırma ise durum meydana geldikten sonra ve negatif olan duygu yaşandıktan sonra birey tarafından kullanılır. Yapılan çalışmalar, dñřñk duygu dñzenlemesi ile psikopatoloji arasında pozitif yñnde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Livingstone, Harper, & Gillanders, 2009). Duygunun dñzenlenmesinde zorlanmalar ortaya çıktığında duygusal, zihinsel ve davranışsal sorunlar ya da ciddi psikopatoloji meydana gelebilir (Dennis, 2007; Garner & Hinton, 2010; Aldao ve diğerleri, 2010).

Örneklemler üzerinde yapılan bazı çalışmalar vardır ve zorbalık davranışında duygu dñzenlemenin doğasını inceleyip, araştırmanın öneminden bahsedilmektedir (Campos, Frankel, & Camras, 2004). Zorbalık ile duygu dñzenleme ilişkisini araştırmanın iki yolu vardır: bunlardan biri zorba kişilerin duygu dñzenleme becerilerini incelemek, bir diğeri ise zorbalığın mağdurlar üzerindeki negatif etkilerini azaltmada duygu dñzenleme becerisinin ne çeşit bir yol üstlendiğini araştırmaktır. Öncelik olarak zayıf duygu dñzenleme ve duygu dñzenlemede zorluk, zorba kişilerin özellikleri olarak nitelendirilmektedir (Shiota ve diğerleri, 2004; (Bowie, 2010). Bir araştırmada yatılı kampa katılan 7-13 yaş arası çocuğu ile zorbalık, mağduriyet ve duygu dñzenleme ile

ilgili sorulardan oluşan bir anket çalışması yürütüldü. Katılımcıların öz bildirimlerine ilave olarak kamp rehberleri çocuk davranışı kontrol listesini cevapladı ve her çocuğun uyumu değerlendirildi. Çıkan sonuçlar, düşük duygu düzenleme becerisinin rehberler tarafından değerlendirilebilecek bir etken olduğunu ortaya koymuştur (Myers ve diğerleri, 2013).

7-11 yaş arası 77 çocuk üzerinde yapılan bir anket çalışmasından elde edilen verilerin sonuçlarında, zorba bireylerin duygularını yönetme, düzenleme ve kontrol etme konusunda sıkıntılar yaşadığı doğrulandı. Mağdurların sergileme kuralı bilgisiyle ilgili sıkıntıları yorumlamakta ve yapılan bir eylemin altında yatan anlamı çözümlemekte zorlandığı görüldü. Bu bulgu, anketin sonuç bölümünde mağdurların gelecekte mağduriyetlerine göz yummalarının bir nedeni olarak açıklanmıştır. Duygu öz denetiminde hakimiyet eksikliği, bir kişinin daha çok mağduriyet için aday olmasına ve zorbalık davranışından negatif etkilenme yönelimine neden olmuştur ve duygularını düzenlemekte iyi olan kişiler, bir daha mağduriyete uğramamak için zorbalık davranışına maruz kaldıktan sonra üzüntülerini bastırmayı tercih ederler (Garner ve Hinton, 2010).

Zorbalık davranışından sonra mağdurların, duygularını düzenlemekte zorluk çekip uygun olmayan tepki verdiklerinde, verdikleri tepkiler zorbalık yapan kişileri kışkırtmaya yol açtı ve hedefi mağdur etmeye devam etmelerine neden oldu (Berdondini ve Cowie, 2002). Son dönemlerde duygu düzenleme ile hem geleneksel hem de sanal zorbalık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar yapıldı. Çalışmaya 6. ve 8. sınıfa devam etmekte olan toplamda 529 ergen birey katıldı. Araştırmacıların hipotezini doğrulayan araştırmanın verileri, duygu düzenleme eksikliğinin geleneksel ve sanal zorbalık ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarttı. (Baroncelli ve Ciucci, 2014). Başka bir araştırmada, zorbalığa maruz kalanlar ile başa çıkmada duygu düzenleme yetisinin nasıl yer edindiğini araştırıldı. Etkili duygu düzenleme yöntemlerine sahip sanal mağdurların daha kolay iyileştiğini ve olumsuz sonuçlar yaşamayacağı söylendi (Kelly ve diğerleri, 2008). Boylamsal bir çalışma yapıldı ve 11-14 yaşları arasındaki 255 ergenden örnek alındı. Daha fazla mağduriyet yaşayan katılımcıların duygu düzenlemede sıkıntı yaşadıkları, uyumsuz ve içsel olarak başa çıkmayı kullandıklarını gösteren deneysel sonuçlar sunuldu (Spence ve diğerleri, 2009). İki taraftan gelen çalışmaların duyguları desteklendi. 8-11 yaş arası 169 çocuktan oluşturulan bir gruptan örnek alındı, zorbalık ve mağduriyet deneyimleri yaşayanların da duygu düzenleme becerisinde problem yaşadıkları görüldü (Shields ve Cicchetti, 2001).

2.10. Duygu Düzenleme Becerisinin Kuramsal  zellikleri

Duygu düzenleme çalışmalarının en önde gelenlerinden birisi psikanalitik gelenektir. Psikanalitik yaklaşım, fiziksel temelli dürtüler ve içsel ve dışsal engelleyici faktörler arasındaki çatışmaya vurgu yapar. Psikanalitik yaklaşımlar ile duygu düzenleme arasındaki ilişki, dürtü kontrolü ile paylaşılan bir kaygıdan daha gerçekçidir. Freud'un psikanalitik kuramlaştırması, önemli derecede kaygı düzenlemesi kavramını temele alıyordu (James J. Gross, 1999). Kaygı kelimesini, negatif duygular için her şeyi içine alan bir kelime olarak kullandı (Erdelyi, 1993). Pek çok duygu kuramı duygu düzenlemenin esas özelliklerini tanımlamaktadır (Arnold, 1960; Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Lazarus, 1991). Bilişsel duygu düzenlemeyi odak noktasına alan ana süreçleri kapsayan süreç modeli (Gross, 1998). Başarılı bir duygu durum düzenleme için gereken yeteneklerin kazanılması önemli gelişimsel bir başarıdır (James J. Gross, 1999). Bunların beraberinde yetişkinlik döneminde duygu düzenleme kolayca istenmekten ziyade günlük düzen için kesinlikle gereklilik arz etme durumundadır. Teorik modellemeler, sağlıklı duygu düzenlemeyi bireyin sağlıklı olması ve akademik, çalışma motivasyonunun ve performansının iyi olması ve daha iyi, sağlıklı ilişkiler kurması ile bağdaştırır. Farklı açıdan, duygu düzenlemede yaşanan sıkıntıları bilişsel bozukluklarla ilişkilendirilmektedir ve majör depresyon, sosyal anksiyete bozukluğu, bipolar bozukluk, alkol ve madde ile ilişkili bozukluklar ve sınır kişilik bozukluğu da içinde bulunmak üzere farklı psikopatolojilere katılmıştır. Duygusal düzenleme eğitimini diyalektik davranışçı terapi, kabul ve farkındalığa dayalı terapi, duygu odaklı terapi ve duygu düzenleme terapisini de içinde bulunduran farklı terapötik yaklaşımları da içine almaktadır (Aldao ve diğerleri, 2010).

Bir araştırmacı, bu kadar kapsamlı bir teoriyi form lleştirmeye yönelik yapılan bir girişimi, Freud'un yazılarında bulunan karmaşık ve çelişki tartışmalarından dolayı tavsiye edilmediğini söyler (Rapaport, 1953, s.193). Freud, libidinal dürtülerin dışa vurumu engellendiğinde kaygının meydana geldiğini söylüyordu. Yapısal kişilik modelinin gelişmesi ile farklı bir kaygı kavramı geliştirdi. Yalnızca egonun kaygı meydana getirip deneyimlenebileceğini ve gerçekçi, nevrotik ve ahlaki kaygının sırayla egonun gerçeklik, id ve süperego ile olan ilişkiselliğinden kaynaklandığını söylemiştir. Temelinde gerçeklik bulunduran kaygı, ego durumsal isteklerle dolduğunda meydana geldiği d ş n lmekteydi. Anksiyeteyi düzenleme, fobilerde g r nd ğu gibi davranışlarda yüksek miktarda azalma anlamında olsa dahi, gelecek zamanlarda bu tür olaylardan

kaçınma davranışı şeklini almıştır. İd ve süperegoyu temelinde bulunduran kaygının, dürtüler meydana geleceği zamanlar bastırıldığında ve egonun bu çeşit dürtüler dışa vurulursa nasıl hissedeceği hakkında tahminde bulunduğu durumlarda meydana geldiğini söylemiştir. Egonun tahmini ciddi miktarda kaygıya yol açıyorsa dürtüyü baskılamak için yeteri kadar hoşnutsuzluk meydana getirilmiştir. Bunların ışığında anksiyete düzenlemesi, ilerideki zamanlarda kaygı meydana getirmesi muhtemel olduğu düşünülen, kısıtlayıcı dürtüler halini almıştır. Ego savunma mekanizmalarının kaygı düzeyini düzenleyen aşamalar olarak görülebildiği yapısal model de geçerli kabul edilebilir (James J. Gross, 1999). Bu aşamalar bilinçli değildir, fakat bilinçli olabilirler ve farklı düzeylerde gerçekliği çarpıtması, davranış bozukluğu, enerji tüketimi ve dürtülerin boş yere uygulanmamasını gerektirir (Fenichel, 1945; James J. Gross, 1999; Haan, 1977, Vaillant, 1977).

2.11. Duygu Düzenleme Becerisine Etki Eden Çevresel Faktörler

Günlük hayatta kişiler duygusal olarak birçok veri tarafından uyarılmaktadır. Sosyal medya, afişler, reklam panoları, aile yaşantısı gibi değişkenler kişinin duygu durumunu etkileme yetine sahiptir. Duygular, kişilere hedeflerinin ilerleme düzeyini bildirmek ve dikkatin başka bir tarafta olması gerektiğinin işaretini vermek gibi işlevleri olsa dahi, kişiler genelde yoğun, üzücü veya rahatsızlık hissi uyandıran duygusal durumları düzenlemeye uğraşırlar (Williams ve diğerleri, 2009). Sosyal çevrede iyi bir uyum için duyguların düzenlenmesi önemlidir. Yakın ilişkiler, romantik ilişkiler ve dostluklar iki taraflı bir duygusal yardımlaşma gerektirir. Çok fazla duygu durum düzenleme çeşitleri olsa da başarılı ilişkiler genelde pozitif etkileşimde bulunmanın negatif etkileşimden daha yüksek oranda yaşandığı, sabit etkileşim kalıplarıyla nitelendirilir (Gottman, 1993). Yapılan bir çalışmada, zorbalıkta statü yönünden duygu düzenleme becerisi araştırılmıştır. 4. ve 6. sınıfa devam etmekte olan 354 çocuğu (%50 kadın) işe alarak, saldırgan mağdurları, saldırgan olmayan mağdurları, suçlu bulunmayan saldırganları ve akran adaylığına göre sabit belirlediler. Bu zamana kadar yapılan araştırmalardan farklı olarak bu çalışmada çocukların duygu düzenleme yetileri öğretmenler tarafından değerlendirilmiştir. Veriler, saldırgan mağdurların duygu düzenlemede problem yaşayan ve başka gruplara göre daha fazla içselleştirilen tek grup olduğunu meydana çıkarttı (Schwartz, 2000).

Mağduriyet ve zorbalık davranışı arasındaki ikili ilişkide zaman içinde (4 ay) duygu düzenlemesinin etkisini görmek için 11-14 yaş arası 1065 (%48,8 kadın) ergenle boylamsal bir araştırma yapılmıştır. Veriler, çalışmanın sonuçlarını doğrular niteliktedir. Duygusal dengesizlik, mağduriyet ve sonradan olacak olan zorbalık davranışı arasındaki ilişkiye etki ettiği görülmüştür (Herts, McLaughlin ve Hatzenbuehler, 2012).

Yapılan bir çalışmada, öfke, depresyon ve sosyal güvensizlik becerilerinin yanında sıkıntı ve zorbalığın açıklayıcı aracı faktörleri arasında duygu düzenleme belirlenmiştir (Hong, Espelage, Grogan-Kaylor, and Allen-Meares, 2012). Yapılan son boylamsal bir çalışmada akran zorbalığı ve duygusal bastırma arasındaki ikili ilişki araştırılmış ve duygusal bastırma ile mağduriyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Larsen ve diğerleri, 2012).

2.11.1 Duygu Düzenleme Becerisine Etki Eden Ailesel Faktörler

Literatürde gelişim ile ilgili çalışmalar, çocuklarda duygularla ilgili algı, duygularını ifade etme ve duygularını düzenlemeye ilişkin, anne ve babanın, çocukların duygularına yönelik tepkilerinin önemli derecede etkisi olduğunu söylemektedir (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 2001). Anne ve babaların, çocuklarının problemlerine ilişkin hassasiyetinin ve duygularını ifade etmesi için cesaretlendirmelerinin çocuklarda pozitif yönde ve sosyal sonuçlarla alakalı olduğu elde edilen bilgiler ile doğrulanmıştır (Field, 1994). Anne baba tarafından reddedilmenin, cezaya maruz bırakılmanın ve duygusal etkileşimlerinin yok sayılmasının çocukluk çağında sosyal ve duygusal açıdan sıkıntılarla alakalı olduğu söylenmiştir (Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Bu durumu tanımlamak için değersizleştirme kelimesi kullanılmaktadır (Linehan, 1993).

Değersizleştirme kavramının en ağır boyutu, çocuğun içsel ve duygusal yaşantısının tümüyle görmezden gelinmesi şeklinde tanımlanan psikolojik istismar çeşidi olduğu kabul edilebilir (Linehan, 1993). Anne ve babaların çok fazla eleştirel, aşağılayıcı ve küçük duruma düşürücü söylemlerini ve davranışlarını da içine alan psikolojik istismarın, çocuğun zihinsel ve duygusal gelişimi üstünde önemli derecede negatif etkileri olabileceğine değinilmiştir (Claussen ve Crittenden, 1991; Shipman ve Zeman, 2001). Bu bahsedilen negatif sonuçların ileride yetişkinlik döneminde de etkisini göstereceğine yönelik işaretler mevcuttur (Braver ve diğerleri, 1992; Briere ve Runtz, 1988; Ferguson ve Dacey, 1997). Bunların yanında çocukluk çağında değersizleştirmenin ve psikolojik

istismarın ileride yetişkinlik döneminde duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki sonuçlarını araştıran çalışmalar yetersizdir. Bunlardan yola çıkarak yapılan araştırmalar ışığında kendine sık bir şekilde zarar veren katılımcılarda duygu düzenleme güçlüğü'nün alt başlıklarında hangi çocuk dönemdeki zedelenmiş yaşamları tarafından tahminde bulunduğu sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır. Çeşitli risk etkenlerini ele alan araştırmaların çoğunluğu, bahsedilen risk etkenlerinden biri ve kendine zarar verme arasındaki etkileşimi inceleme altına almıştır. Fakat kuramsal açıklamalar, çevresel ve bireysel risk etkenlerinin birlikte değerlendirilmesi tavsiye edilmiştir (Linehan, 1993). Duygusal düzenlemenin gelişimi, akademik ilerlemişlik, sosyal başarı ve psikolojik olarak iyi olmak için önem arz etmesinden dolayı erken sosyalleşmenin merkezi amaçlarından biridir ve anne-baba-çocuk etkileşimi için de önemli olduğu görülmektedir (Saarni, 1999). Duygu düzenleme, duygusal hedefleri, geçici ve yoğun niteliklerini izlemek, yorumlamak ve değiştirmekle vazifeli olan dış ve iç etkenlerden meydana gelir. Bu tanım gelişimsel yaklaşımı en iyi şekilde aktarmaktadır (Thompson, 1994).

2.12. Duygu Durum Düzenlemede Kişisel Farklılıklar

Duygu durum düzenleme genel olarak belli başlı bir birey çerçevesinde meydana gelir. Kişiler hem tecrübe ettikleri duygular hem de metot açısından değişiklik gösterdiğinden, bu duygulanımları düzenledikleri için temelde bulunan duygu düzenleyici aşamaların incelenmesi ile bu tür aşamalardaki kişisel farklılıklar arasında yapılan herhangi bir ayrıştırma, uzun süreli bir stratejiden ziyade geçici bir rahatlık olarak görülmelidir. Bunların yanında kişiliğe süreç odaklı yaklaşmaya engel olan en büyük nedenlerden bir tanesi, duygu düzenlemedeki bireysel farklılıkların çok fazla sayıda başlık altında incelemeye alınmasıdır. Duygu düzenleme ile yakından alakalı işlevler arasında duygusal kontrol (Roger Najarian, 1989), olumsuz ruh hali düzenlemesi (Catanzaro, 1996), bastırma (Weinberger, 1990) ve ruminasyon / oyalama (Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1993) yer alır. Detaylı bir araştırma denemek yerine, dikkat kullanımına önem veren farkında ve farkında olunmayan duygu düzenleyici süreçleri ifade etmek için seçilmiş ve iyi çalışılmış iki farklı kişiyi (ruminasyon ve baskı) odağa alarak duygu düzenlemesindeki kişisel farklılıklar üzerine çalışmayı örnekliyoruz.

Düşünme, 'bireyin dikkatini depresif semptomlara odaklayan davranış ve düşünceleri' ifade eder (Nolen-Hoeksema, 1991). Çalışma ortamında yaşanan problemler üzerinde durulması, yorgun hissetme ya da fiziksel ağrılara dikkatin verilmesi ve yine bir

geceyi daha uykusuz geçirme endişesi sayılabilir. Tepki Tarzları Anketi (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) yorumlandığında eğilimsel ruminasyon bir yıl gibi uzun zamanlar boyunca orta seviyede istikrara sahiptir (Just Alloy, 1997). Ruminasyon uğraş verici, bilinç dahilinde, kontrollü ve gerçek etkisi genelde aksi olmasına rağmen depresif duyguları en aza indirmeyi amaçlıyor gibi görünmektedir. Eğilimsel ruminasyonun daha yüksek seviyede olması, depresif semptomlar oluşturma ihtimalinin daha fazla olmasıyla ilişkilidir (Just Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, Parker, Larson, 1994).

Farklı cinsiyetlerin depresyon üzerindeki etkilerinin analiz edilmesi sonucunda, (Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1993) ‘bireylerin belirli ruh hallerine cevap verme yöntemlerine odaklanmak, daha genel durumları kullanmaktan daha kullanışlı ve etkili olduğunu’ söylemiştir. Fakat, daha genel bir duygu durum düzenleyicisine göre suçluluk, kızgınlık ve anksiyete gibi diğer duygu durumlarının ruminasyonunun daha fazla ve her bir duygunun kısımlarının daha uzun vadeli sonuçlar oluşturacağı beklenebilir. Kişisel farklılıkların diğer duygu durumları ile araştırılması ruminasyonda öncelikli incelenme özelliğine sahiptir.

1950’li yıllarda baskıyla başa çıkma tarzları yüzlerce araştırmada incelendi. Son yıllarda ise baskıcı başa çıkma konusunda yeniden bir araştırma ilgisi ortaya çıktı (Egloff & Krohne, 1996). Ruminasyonu niteleyen depresif duyguların kontrollü dikkatinin tersine, baskılama nahoş uyaranlara (Bonanno & Singer, 1990) ve bunların beraberinde gelen duygusal uyarılmaya (Krohne, 1996) karşı otomatik bir dikkat savunması olarak gözükmektedir ve ayrıca olası bir şekilde hoş düşüncülere karşı artan bir alakayı içermektedir (Boden & Baumeister, 1997; McFarland & Buehler, 1997). Baskıcı yönelimler, tipik olarak defansifliği güçlendiren bir sosyal talep edilirlilik ölçülerindeki yüksek skorlar ile devamlı anksiyete ölçüsündeki düşük puanlar ile operasyonelleştirilmiştir (Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979). Klinisyenlerin defansif kararları da kullanılmıştır (Shedler, Mayman, & Manis, 1993). Baskılayıcıların, tanımlama gereği olarak, düşük düzeyde anksiyete hissettiği belirtilmiştir ve bu raporların az sıklıktaki olumsuz duygu tecrübelerini yansıttığı ortaya koymaktadır. Enteresan bir şekilde, baskı uygulayanların negatif duygu deneyimi kapasitelerinin azaldığı, bir duygu deneyiminin beraberinde gelen sekonder duygulardan yoksun olmalarına rağmen gözlemlenmiştir (Egloff & Krohne, 1996; Hansen & Hansen, 1988).

Davranışsal biçimde, baskılayıcılar daha düşük düzeyde ifadeleyici davranış göstermektedir (Levenson, Mades, & Meek, 1980), fakat subjelerin takip edildiğinden haberdar olmadığı durumlarda ifadeleyici davranışların engellenmesi açık olmayabilir (e.g., Asendorpf & Scherer, 1983). Fiziksel olarak, baskı uygulayıcılar, daha düşük anksiyete belirten diğer deneklere nazaran daha fazla frontalis bölgesi EMG aktivitesi (Weinberger vd., 1979), yükselen kortizol değerleri (Brown vd, 1996), ve artan sempatik aktivasyon yönelimindedirler (e.g., Kohlmann, Weidner, & Messina, 1996; Levenson vd., 1980; Newton & Contrada, 1992; Weinberger, 1990). Baskı uygulayıcıların ifade kalıplarını ve duygu deneyimlerini açık bir duruma kavuşturmak ve duygu üretim proseslerinde baskı uygulayanların duyguları hangi bölgede düzenlediğini daha isabetli olarak ortaya çıkarmak için ilerleyen incelemelere gerek duyulmaktadır.

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırma evreni ve örnekleme, araştırma verilerinin toplanması işlemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel tekniklere dair araştırmalar yapılmıştır.

3.1. Evren ve Örneklem

3.1.2. Evren

Türkiye Salgın Dönemi Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi (TURBAHAR COVID-19) kapsamında yürütülmekte olan tez çalışmam, örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli için analiz yapmaya olanak vermektedir. TURBAHAR COVID-19 projesi için dizayn edilen özel bir dijital platform aracılığı ile veriler toplanmıştır. Projede aktif olarak 67 Klinik psikolog görev almıştır. Örneklem seçimi kar topu yaklaşımı ile yapılmış olup, 2020 Aralık ayından – 2021 Şubat ayına kadar sürmüştür. Elde edilen veriler 26 NUTS3 bölgesine göre ayrıştırılmış ve kümelendirilmiştir. Böylece 81 ilden elde edilen veriler bölgesel olarak ayrıştırılabiliştir. Dahil edilen kriterler, 12 yaşının üstünde olma, Gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Çalışma için 21815 kişi dahil edilmiş ve 20808 kişinin verilerinin tam olarak doldurulduğu tespit edilmiştir. Çalışma beş eksenle yürütülmüştür.

1. Bağımlılık ve Dürtüsel Davranış Çalışma grubu
2. Çocukluk Çağı Yaşantılar Grubu
3. Davranışsal Motivasyon grubu
4. Duygu Düzenleme Grubu
5. Kimyasal Bağımlılık Grubu

Araştırmadaki gruplar, diğer gruplarla ortak ve diğer gruplardan farklı olan ölçeklerle beraber 10-15 arası klinik psikoloğun iş birliği ile Türkiye'deki araştırmaya dahil olan kişilere ulaştırılmıştır.

3.1.3. Örneklem

Türkiye Salgın Dönemi Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi (TURBAHAR COVID-19) Çalışmasına dahil olan katılımcıların “Büyükşehirlerde yaşayan” sosyodemografik özelliğe sahip bireylerden “10520” kişi çalışmanın örneklemi oluşturmaktadır. Büyükşehirde yaşayan 18 yaş üstü 3452 erkek ve 7068 kadın katılmıştır. Katılımcıların %35,7’si aktif olarak öğrenci, %64,3’ü aktif olarak öğrenci değildir. Eğitim düzeyi seviyesi bakımından %18,3’ü lisansüstü, %62,9’ü üniversite, %13,7’i lise, %2,6’i ortaokul, %2,5’i ise ilkokul ve öncesi eğitim seviyesindedir. Medeni durumuna bakıldığında %41,8’i evli, %52,6’sı bekar, %5,6’sı ise boşanmış veya duldur. Sigara kullanma bakımından katılımcıların %32,0’ı sigara kullandığını, %59,8’i sigara kullanmadığını, %8,2’si ise sigarayı en az 6 ay önce bıraktığını belirtmiştir. Yaş aralıkları bakımından katılımcıların %51,3’ü 15-29, %20,5’i 29-39 yaş, %27,0’ı 39-65 yaş, %1,1’i 65 yaş ve üzeridir. Gelir seviyesine göre %9,5’i 10001 TL ve üstü, %8,1’i 7001-10000 TL, %12,9’u 5001-7000 TL, %13,2’si 4001-5000 TL, %16,2’si 4000 TL- asgari ücret, %9,6’sı asgari ücret, %30,5’inin geliri yoktur. Katılımcıların daha önce psikiyatrik bir tedavi alma durumları incelendiğinde, %19,2’si evet daha önce almıştım cevabı verirken, %4,7’si evet şu an tedavi alıyorum, %76,1’i ise hayır daha önce hiç psikiyatrik bir tedavi almadım yanıtı verdi. Çalışma durumu incelendiğinde %53,0’ı çalışıyor, %40,3’ü çalışmıyor, %6,7’si ise emeklidir. Salgının başlangıcından sonra sosyal medyada geçirilen süre değişimi incelendiğinde %8,3’ü iki katından fazla arttı, %54,2’si arttı, %32,8’i değişmedi, %3,6’sı azaldı, %1,2’si çok azaldı yanıtını vermiştir. Katılımcıların alkol kullanma bakımından %31,4’ü evet, %65,3’ü hayır, %3,3’ü en az 6 ay önce bıraktığını belirtmiştir. Katılımcıların çocukken arkadaşları tarafından alaya uğrama bakımından %43,7’si evet, %56,3’ü hayır yanıtını vermiştir. Katılımcıların çocukken arkadaşlarıyla alay edip etmemesi bakımından %28,4’ü evet, %71,6’sı hayır yanıtını vermiştir.

3.4. Prosedür

TURBAHAR COVID-19 Projesinde 67 Tez öğrencisi görev almıştır. www.humanations.org platformunda oluşturulan araştırma gruplarına dahil edilmişlerdir. Bu araştırma gruplarında tanımlı olan ölçek ve anketleri, kendi sosyal medya hesapları ile paylaşarak verilerin toplanmasında aktif olarak yer almışlardır. Her bir araştırma grubu için temsilci seçilmiştir. Bu temsilciler kendi çalışma gruplarıyla koordineli olarak

alışmalarını sürdürmüştür. Çalışmanın başında iki ğretim yesi görev almıştır. Tüm alışanlar bir st bölge temsilcisine karşı sorumlu olmuştur. Tüm alışanlar ğretim üyelerine karşı sorumlu olarak çalışmıştır.

Araştırmaya katılan kişiler pandemi dönemi koşulları nedeniyle sosyal medya platformları aracılığı ile katılım sağlayabilmişlerdir. www.humanations.org platformunda yer alan ölçeklerden önce katılımcılar için hazırlanmış onay formu ve gerekli bilgilendirilmeler yapılmıştır. Bilgilendirme için tüm katılımcılara mail adresleri verilmiştir. Bu mail adreslerine gönderilen mailler cevaplanmıştır. 15 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun onaylanmasının ardından katılımcılara, içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu ilgili araştırma grubu soruları sunulmuştur. Her bir ölçek kişi için özel olarak hazırlanmış bir kod ile birlikte sunulmuştur. Böylece kişi dilerse testlere daha sonra devam edebilmiştir. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın daha sonra devam edilebilmesinden dolayı katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı şkdar niversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Ekipler Aralık 2020 Tarihinde paylaşımlara başlamışlardır. Verilerin toplanması şubat 2021 tarihinde tamamlanmıştır. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve SPSS 21 Programına yüklenmiştir. Veriler düzenlenmiştir. Eksik ve hatalı verilerin çıkartılmasıyla, 20808 kişinin verileri analize tabii tutulmuştur.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü leği ve Sanal Zorbalık/Mağdurluk leği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan herkes, kendilerine verilen kitapın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Araştırmaya katılan herkesin imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş ve araştırmaya katılanların ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

Sosyodemografik Bilgi Formu:

Katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, yaşadığı şehir, gelir seviyesi, çalışma durumu, sigara kullanımı, alkol kullanımı, psikiyatri tedavisi geçmişi, sosyal medyada geçirilen süre değişimi, çocukken arkadaşları tarafından dalga geçilip geçilmediği, çocukken arkadaşları ile dalga geçip geçmediği sorularını sorduk.

Cinsiyet: Kadın, Erkek

Yaş Aralıkları: 29 Yaş ve Daha Genç, 29-39, 39-65, 65 Yaş ve Üzeri

Medeni Durum: Evli, Bekar, Ayrılmış

Eğitim: İlkokul ve Öncesi, Ortaokul, Lise, Üniversite, Lisansüstü (Yüksek Lisans, Doktora)

Çalışma Durumu: Çalışıyor, Çalışmıyor, Emekli

Psikiyatri Tedavisi: Daha önce almış, Şu an alıyor, Daha önce hiç psikiyatrik Bir tedavi almamış

Sigara Kullanımı: Evet, Hayır, Bıraktım

Alkol Kullanımı: Evet, Hayır, Bıraktım

Yaşadığı Şehir: Büyükşehir, Şehir, İlçe, Kasaba/Köy

Gelir Seviyesi: 10001 ve Üzeri, 7001-10000, 5001-7000, Asgari Ücret-4000, Asgari ücret, Yok

Sosyal Medyada Geçirilen Süre Değişimi: İki katından fazla arttı, Arttı, Değişmedi, Azaldı, Çok azaldı

Çocukken Arkadaşları Tarafından Dalga Geçilip Geçilmediği: Evet, Hayır

Çocukken Arkadaşları ile Dalga Geçip Geçmediği: Evet, Hayır

Duygu Düzenleme G  l         

Bjureberg ve diğerleri tarafından geliştirilen, 2016 yılında duygu düzenlemede yaşanan zorlukları değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu 16 maddelik    ek, 1 (neredeyse hiçbir zaman) ve 5 (neredeyse her zaman) puan arasında derecelendirilen Likert tipi bir    ektir. 6 alt    ekten oluşuyor. Açıklık, Farkındalık, Kabullenememe, Stratejiler, Dürtü Kontrol ve Hedefler. Toplam Cronbach alfa değeri 0,92 idi. Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlik  alı ması 2019 yılında yapılmıştır (Yiğit,  ., & Yiğit, M. G. 2019).

Sanal Zorbalık/Ma durluk      

Dokuz maddelik Siber Zorbalık / Kurbanlık      nin (Patchin & Hinduja, 2015) Türkçe geçerlilik ve güvenirliliği 2018 yılında Kircaburun ve ark tarafından yapılmıştır (Kircaburun, Kokkinos, Demetrovics, et al., 2018).      n i  tutarlı ı ($\alpha = 0.79$) yüksektir.

4.BULGULAR

4.1 Örneklemenin İncelenmesi

4.1.1 Sosyodemografik Özellikler

Çalışmada yer alan katılımcılara ait sosyodemografik bilgilerinin sıklık dağılımı ve yüzde değerleri Frekans Analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 1 ve 2’de verilmiştir



Tablo 1: Örnekleme Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular

Faktör	Değişken	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	3452	32.8
	Kadın	7068	67.2
Yaş	29 yaş altı	7453	51.3
	29-39	2980	20.5
	39-65	3927	27.0
	65 yaş üzeri	162	1.1
Eğitim Düzeyi	Lisansüstü	1986	18.9
	Üniversite	1394	13.3
	Lise	275	2.6
	Ortaokul	6566	62.4
	İlkokul ve öncesi	299	2.8
Aktif Öğrencilik Durumu	Evet	3777	35.9
	Hayır	6743	64.1
Medeni Durum	Evli	4418	42.0
	Bekar	5521	52.5
	Boşanmış/Dul	581	5.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	5524	52.5
	Çalışmıyor	4315	41.0
	Emekli	681	6.5
Gelir Düzeyi	10001 TL ve üzeri	1021	9.7
	7001-10000 TL	1352	12.9
	5001-7000 TL	1403	13.3
	4001-5000 TL	864	8.2
	Asgari ücret – 4000 TL	1001	9.5
	Asgari ücret	1600	15.2
	Gelir yok	3279	31.2
Salgın	İki katından fazla arttı	1240	8.5
Başlangıcından Beri	Arttı	7893	54.3
Sosyal Medyada	Değişmedi	4728	32.5
Geçirilen Sürede	Azaldı	511	3.5
Değişiklik	Çok azaldı	160	1.1

Tablo 2: Örneklem Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular Devamı

Faktör	Değişken	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sigara Kullanımı	Evet	3228	30.7
	Hayır	6391	60.8
	Bıraktım	901	8.6
Alkol Kullanımı	Evet	3541	33.7
	Hayır	6619	62.9
	Bıraktım	360	3.4
Psikiyatrik Tedavi	Evet daha önce almıştım	1981	18.8
	Evet şu an tedavi alıyorum	492	4.7
	Hayır	8047	76.5
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	Kilolu	4090	28.2
	Normal	8096	55.8
	Obez	1484	10.2
	Zayıf	838	5.8

Büyükşehirde yaşayıp araştırmada yer alan 10520 katılımcıların cinsiyetlerine yönelik dağılım incelendiğinde; 3452 (%32,8) kişinin erkek, 7068 (%67,2) kişinin kadın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşlarına dair dağılımları incelendiğinde; 7453 (%51,3) kişinin 29 yaş altında, 2980 (%20,5) kişinin 29-39 yaş aralığında, 3927 (%27) kişinin 39-65 yaş aralığında ve 162 (%1,1) kişinin 65 yaş ve üzeri grubunda yer aldığı saptanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların yaşları ortalaması 33,2 olarak hesaplanmıştır.

Eğitim düzeylerine dair katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 1986 (%18,9) kişinin lisansüstü, 1394 (%13,3) kişinin üniversite, 275 (%2,6) kişinin lise, 6566 (%62,4) kişinin ortaokul ve 299 (%2,8) kişinin ilkokul ve öncesi eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların aktif öğrencilik durumlarına yönelik dağılımları incelendiğinde; 3777 (%35,9) kişinin öğrenci olduğu, 6743 (%64,1) kişinin öğrenci olmadığı görülmektedir.

Medeni duruma göre katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 4418 (%42) kişinin evli, 5521 (%52,5) kişinin bekar, 581 (%5,5) kişinin boşanmış/dul olduğu saptanmıştır.

Çalışma durumuna dair dağılım incelendiğinde; 5524 (%52,5) katılımcının çalıştığı, 4315 (%41) katılımcının çalışmadığı ve 681 (%6,5) katılımcının emekli olduğu görülmektedir.

Gelir düzeyine yönelik dağılım incelendiğinde; 1021 (%9,7) kişinin 10001 TL ve üzeri düzeyde, 1352 (%12,9) kişinin 7001-10000 TL düzeyinde, 1403 (%13,3) kişinin 5001-7000 TL düzeyinde, 864 (%8,2) kişinin 4001-5000 TL düzeyinde, 1001 (%9,5) kişinin asgari ücret-4000 TL düzeyinde, 1600 (%15,2) kişinin asgari ücret düzeyinde gelirleri olduğu, 3279 (%31,2) kişinin gelirleri olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların salgın başlangıcından beri sosyal medyada geçirdikleri sürede değişikliğe dair dağılım incelendiğinde; 1240 (%8,5) kişi iki katından fazla artış, 7893 (%54,3) kişi artış olduğunu belirtmiş, 4728 (%32,5) kişi değişmediğini, 511 (%3,5) kişi azaldığını ve 160 (%1,1) kişi ise çok azaldığını belirtmiştir.

Sigara kullanımına yönelik katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 3228 (%30,7) kişinin sigara kullandığı, 6391 (%60,8) kişinin sigara kullanmadığı ve 901 (%8,6) kişinin sigarayı bıraktığı görülmektedir.

Alkol kullanımına yönelik katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 3541 (%33,7) kişinin alkol kullandığı, 6619 (%62,9) kişinin alkol kullanmadığı ve 360 (%3,4) kişinin alkolü bıraktığı görülmektedir.

Psikiyatrik tedavi değişkenine göre dağılım incelendiğinde; 1981 (%18,8) kişinin daha önceden psikiyatrik tedavi aldığı, 492 (%4,7) kişinin şu an psikiyatrik tedavi aldığı ve 8047 (%76,5) kişinin psikiyatrik tedavi almadığı görülmektedir.

Katılımcıların beden kitle indeksi dağılımları incelendiğinde; 4090 (%28,2) kişinin kilolu, 8096 (%55,8) kişinin normal, 1484 (%10,2) kişinin obez ve 838 (%5,8) kişinin zayıf BKİ grubunda yer aldığı belirlenmiştir.

4.2 Ölçeklerin İncelenmesi

4.2.1 Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Araştırmanın örneklem büyüklüğü 100'ün üzerinde olduğu için araştırmada parametrik testler uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2001).

4.3. Araştırma Değişkenlerinin İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla çalışmada yer alan tüm değişkenler arasındaki Pearson Momentler arpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısına bakılmıştır. Değişkenlerin Korelasyon katsayıları Tablo 3'te gösterilmiştir.



Tablo 3: Ölçekler Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) Sanal Mağduriyet	R	1						
(2) Açıklık	R	0.106***	1					
(3) Amaçlar	R	0.237***	0.375***	1				
(4) Dürtü	R	0.239***	0.388***	0.678***	1			
(5) Stratejiler	R	0.254***	0.413***	0.763***	0.728***	1		
(6) Kabul Etmeme	R	0.228***	0.361***	0.597***	0.643***	0.734***	1	
(7) DDGÖ Toplam	R	0.190***	0.557***	0.815**	0.815**	0.924***	0.792***	1

*** $p < 0.001$: İstatistiksel olarak anlamlı

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı sonuçlarına göre, Sanal Mağduriyet toplam puanı ile Açıklık ($r = 0.106, p < .001$), Amaçlar ($r = 0.237, p < .001$), Dürtü ($r = 0.239, p < .001$), Stratejiler ($r = 0.254, p < .001$), Kabul Etmeme ($r = 0.228, p < .001$) ve DDGÖ Toplam ($r = 0.190, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Açıklık ile Amaçlar ($r = 0.375, p < .001$), Dürtü ($r = 0.338, p < .001$), Stratejiler ($r = 0.413, p < .001$), Kabul Etmeme ($r = 0.361, p < .001$) ve DDGÖ Toplam ($r = 0.557, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Amaçlar ile Dürtü ($r = 0.678, p < .001$), Stratejiler ($r = 0.763, p < .001$), Kabul Etmeme ($r = 0.597, p < .001$) ve DDGÖ Toplam ($r = 0.815, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Dürtü ile Stratejiler ($r = 0.728, p < .001$), Kabul Etmeme ($r = 0.643, p < .001$) ve DDGÖ Toplam ($r = 0.815, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Stratejiler ile Kabul Etmeme ($r = 0.734, p < .001$) ve DDGÖ Toplam ($r = 0.924, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Kabul Etmeme ile DDGÖ Toplam ($r = 0.792, p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

4.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Sanal Mağduriyet ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Duygu düzenleme güçlükleri ve sanal mağduriyetin cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda t-Testi Analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Örneklemenin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Sanal Mağduriyet Puanları İle Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	P
Açıklık	Erkek	1275	3.66	1.23	-1.926	0.054
	Kadın	2740	3.73	1.14		
Amaçlar	Erkek	1194	7.07	2.91	-5.045	< .001*
	Kadın	2414	7.61	3.05		
Dürtü	Erkek	1483	5.85	2.71	-1.326	0.185
	Kadın	3282	5.97	2.85		
Stratejiler	Erkek	1483	10.07	4.56	-5.729	< .001*
	Kadın	3282	10.92	4.80		
Kabul Etmeme	Erkek	1483	5.90	2.71	-3.097	0.002*
	Kadın	3282	6.17	2.88		
DDGÖ Toplam	Erkek	1055	29.28	9.73	-3.183	0.001*
	Kadın	2093	30.46	9.88		
Sanal Mağduriyet	Erkek	3452	3.53	5.46	5.570	< .001*
	Kadın	7068	2.95	4.81		

* İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; Amaçlar ($t(3606)=-5.045$; $p<.001$), Stratejiler ($t(4763)=-5.729$; $p<.001$), Kabul Etmeme ($t(4763)=-3.097$; $p<.001$), DDGÖ Toplam ($t(3146)=-3.183$; $p<.001$) ve Sanal Mağduriyet ($t(10518)=5.570$; $p<.001$) puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların Amaçlar, Stratejiler, Kabul Etmeme ve DDGÖ Toplam puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak saptanmıştır. Diğer taraftan erkek katılımcıların Sanal Mağduriyet puanları kadın katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

4.5. Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Öğrenci Olma Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Duygu düzenleme güçlüklerinin öğrenci olma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda t-Testi Analizi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Örneklemin Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Öğrenci Olma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları

	Öğrencilik Durumu	n	$\bar{x}$	SS	t	P
Açıklık	Evet	1261	3.92	1.21	7.7320	< .001*
	Hayır	2754	3.61	1.14		
Amaçlar	Evet	1164	8.43	3.44	14.1899	< .001*
	Hayır	2444	6.95	2.66		
Dürtü	Evet	1659	6.50	3.10	10.2757	< .001*
	Hayır	3106	5.63	2.59		
Stratejiler	Evet	1659	11.82	5.24	12.5947	< .001*
	Hayır	3106	10.03	4.33		
Kabul Etmeme	Evet	1659	6.56	3.14	8.5687	< .001*
	Hayır	3106	5.83	2.62		
DDGÖ Toplam	Evet	914	32.43	11.15	8.7241	< .001*
	Hayır	2234	29.10	9.08		

* İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz sonuçlarına göre; Açıklık ($t(4013)=7.7320$; $p<.001$), Amaçlar ($t(3606)=14.1899$; $p<.001$), Dürtü ($t(4763)=10.2757$; $p<.001$), Stratejiler ($t(4763)=12.5947$; $p<.001$), Kabul Etmeme ($t(4763)=8.5687$; $p<.001$) ve DDGÖ Toplam ($t(3146)=8.7241$; $p<.001$) puanları öğrenci olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların Amaçlar, Stratejiler, Kabul Etmeme ve DDGÖ Toplam puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak saptanmıştır. Aktif olarak öğrenci olan katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlükleri Toplam ve alt boyutları puanları aktif olarak öğrenci olmayan katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak bulunmuştur.

4.6. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sanal mağduriyet ve duygu düzenleme güçlüklerinin eğitim düzeyine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup

olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 6 ve 7’de verilmiştir.

Tablo 6: Örneklemen Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Fark
Sanal Mağduriyet	Lisansüstü	1986	2.98	4.69	16.06	< .001*	1<2
	Üniversite	6566	3.38	5.23			1>5
	Lise	1394	2.69	4.64			2>3
	Ortaokul	275	2.21	4.76			2>4
	İlkokul ve öncesi	299	1.78	4.66			2>5
							3>5
Açıklık	Lisansüstü	886	3.61	1.18	2.16	0.075	
	Üniversite	2559	3.74	1.17			
	Lise	464	3.73	1.16			
	Ortaokul	63	3.59	1.14			
	İlkokul ve öncesi	43	3.79	1.34			
Amaçlar	Lisansüstü	732	7.28	2.85	3.58	0.008	
	Üniversite	2343	7.52	3.06			
	Lise	429	7.41	3.06			
	Ortaokul	61	6.87	3.07			
	İlkokul ve öncesi	43	6.33	2.49			
Dürtü	Lisansüstü	987	5.65	2.66	3.88	0.005*	1<2
	Üniversite	3082	5.98	2.85			1<3
	Lise	566	6.16	2.80			
	Ortaokul	81	5.95	2.88			
	İlkokul ve öncesi	49	5.98	2.70			
Stratejiler	Lisansüstü	987	10.28	4.54	3.37	0.010*	1<2
	Üniversite	3082	10.82	4.84			
	Lise	566	10.55	4.60			
	Ortaokul	81	10.22	4.42			
	İlkokul ve öncesi	49	9.67	4.30			

Tablo 7: Örneklemen Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Fark
Kabul Etmeme	Lisansüstü	987	5.94	2.78	1.14	0.340	
	Üniversite	3082	6.14	2.87			
	Lise	566	6.02	2.75			
	Ortaokul	81	5.98	2.63			
	İlkokul ve öncesi	49	6.22	2.68			
DDGÖ Toplam	Lisansüstü	678	29.69	9.82	1.88	0.116	
	Üniversite	2019	30.31	10.02			
	Lise	365	29.86	9.12			
	Ortaokul	48	27.58	7.76			
	İlkokul ve öncesi	38	29.11	9.64			

* İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; Sanal Mağduriyet ($F_{(4,1076)}=16.06$; $p<0.001$), Dürtü ($F_{(4,232)}=3.88$; $p<0.05$) ve Stratejiler ($F_{(4,233)}=3.37$; $p<0.05$) ile eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Sanal Mağduriyet için; üniversite eğitim düzeyinin lisansüstü, lise, ortaokul, ilkokul ve öncesi eğitim düzeyleri ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların Sanal Mağduriyet puanlarının eğitim düzeyi ilkokul ve öncesi, ortaokul, lise ve lisansüstü olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtü için; lisansüstü eğitim düzeyinin üniversite ve lise eğitim düzeyleri ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Eğitim düzeyi lise olan katılımcıları Dürtü puanlarının eğitim düzeyi lisansüstü ve üniversite olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Stratejiler için; lisansüstü eğitim düzeyi ile üniversite eğitim düzeyi arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Eğitim düzeyi üniversite olan

katılımcıların Stratejiler puanlarının eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.7. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Medeni Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sanal mağduriyet ve duygu düzenleme güçlüklerinin medeni duruma göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Örneklemenin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Medeni Durum Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Fark
Sanal Mağduriyet	Evli	4418	1.91	3.64	275.22	< .001*	1<2
	Bekar	5521	4.13	5.75			1<3
	Boşanmış/Dul	581	3.03	4.88			2>3
Açıklık	Evli	1819	3.53	1.10	53.04	< .001*	1<2
	Bekar	1896	3.91	1.22			2>3
	Boşanmış/Dul	300	3.55	1.07			
Amaçlar	Evli	1586	6.83	2.53	81.48	< .001*	1<2
	Bekar	1750	8.08	3.37			2>3
	Boşanmış/Dul	272	6.78	2.20			
Dürtü	Evli	1997	5.59	2.55	43.19	< .001*	1<2
	Bekar	2439	6.29	3.02			2>3
	Boşanmış/Dul	329	5.40	2.31			
Stratejiler	Evli	1997	9.70	4.08	96.61	< .001*	1<2
	Bekar	2439	11.56	5.17			2>3
	Boşanmış/Dul	329	9.72	3.78			
Kabul Etmeme	Evli	1997	5.75	2.57	37.38	< .001*	1<2
	Bekar	2439	6.42	3.04			2>3
	Boşanmış/Dul	329	5.62	2.37			
DDGÖ Toplam	Evli	1488	28.78	8.77	32.25	< .001*	1<2
	Bekar	1406	31.66	10.96			2>3
	Boşanmış/Dul	254	28.77	7.78			

* İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz göre; Sanal Mağduriyet ($F_{(2,1586)}=275.22$; $p<0.001$), Açıklık ($F_{(2,856)}=53.04$; $p<0.001$), Amaçlar ($F_{(2,827)}=81.48$; $p<0.001$), Dürtü ($F_{(2,966)}=49.19$; $p<0.001$), Stratejiler ($F_{(2,969)}=96.61$; $p<0.001$), Kabul Etmeme ($F_{(2,962)}=37.38$; $p<0.001$) ve DDGÖ Toplam ($F_{(2,757)}=32.25$; $p<0.001$) ile medeni durum arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Sanal Mağduriyet için; evli grubunun bekar ve boşanmış/dul grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bekar olan katılımcıların Sanal Mağduriyet puanlarının evli ve boşanmış/dul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Açıklık için; bekar grubunun evli ve boşanmış/dul grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bekar olan katılımcıların Açıklık puanlarının evli ve boşanmış/dul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Amaçlar için; bekar grubunun evli ve boşanmış/dul grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bekar olan katılımcıların Amaçlar puanlarının evli ve boşanmış/dul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtü için; bekar grubunun evli ve boşanmış/dul grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bekar olan katılımcıların Dürtü puanlarının evli ve boşanmış/dul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Stratejiler için; bekar grubunun evli ve boşanmış/dul grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bekar olan katılımcıların Stratejiler puanlarının evli ve boşanmış/dul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kabul Etmeme için; bekar grubunun evli ve boşanmış/dul grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bekar olan katılımcıların Kabul Etmeme puanlarının evli ve boşanmış/dul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

DDGÖ Toplam için; bekar grubunun evli ve boşanmış/dul grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bekar olan katılımcıların DDGÖ Toplam puanlarının evli ve boşanmış/dul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.8. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Çalışma Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sanal mağduriyet ve duygu düzenleme güçlüklerinin çalışma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Örneklemen Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Çalışma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Açıklık	Çalışıyor	2302	3.65	1.17	37.2	< .001*	1<2
	Çalışmıyor	1278	3.91	1.19			1>3
	Emekli	435	3.43	1.04			2>3
Amaçlar	Çalışıyor	2029	7.01	2.72	107.3	< .001*	1<2
	Çalışmıyor	1196	8.45	3.44			1>3
	Emekli	383	6.46	2.10			2>3
Dürtü	Çalışıyor	2623	5.66	2.64	76.6	< .001*	1<2
	Çalışmıyor	1684	6.57	3.09			1>3
	Emekli	458	5.15	2.16			2>3
Stratejiler	Çalışıyor	2623	10.09	4.38	115.2	< .001*	1<2
	Çalışmıyor	1684	11.96	5.25			1>3
	Emekli	458	9.05	3.47			2>3
Kabul Etmeme	Çalışıyor	2623	5.89	2.63	58.8	< .001*	1<2
	Çalışmıyor	1684	6.62	3.16			1>3
	Emekli	458	5.27	2.25			2>3
DDGÖ Toplam	Çalışıyor	1846	29.29	9.27	42.9	< .001*	1<2
	Çalışmıyor	931	32.52	11.13			1>3
	Emekli	371	27.77	7.78			2>3
Sanal Mağduriyet	Çalışıyor	5524	2.88	4.73	72.8	< .001*	1<2
	Çalışmıyor	4315	3.69	5.53			1>3
	Emekli	681	1.80	3.59			2>3

* İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz göre; Açıklık ($F_{(2,1218)}=37.2$; $p<0.001$), Amaçlar ($F_{(2,1149)}=107.3$; $p<0.001$), Dürtü ($F_{(2,1358)}=76.6$; $p<0.001$), Stratejiler ($F_{(2,1379)}=115.2$; $p<0.001$), Kabul Etmeme ($F_{(2,1336)}=58.8$; $p<0.001$), DDGÖ Toplam ($F_{(2,1030)}=42.9$; $p<0.001$) ve Sanal Mağduriyet ($F_{(2,2081)}=72.8$; $p<0.001$), ile medeni durum arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Açıklık için; çalışıyor, çalışmıyor ve emekli gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların Açıklık puanlarının çalışan ve emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Amaçlar için; çalışıyor, çalışmıyor ve emekli gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların Amaçlar puanlarının çalışan ve emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtü için; çalışıyor, çalışmıyor ve emekli gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların Dürtü puanlarının çalışan ve emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Stratejiler için; çalışıyor, çalışmıyor ve emekli gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların Stratejiler puanlarının çalışan ve emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kabul Etmeme için; çalışıyor, çalışmıyor ve emekli gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların Kabul Etmeme puanlarının çalışan ve emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

DDGÖ Toplam için; çalışıyor, çalışmıyor ve emekli gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların DDGÖ Toplam puanlarının çalışan ve emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sanal Mağduriyet için; çalışıyor, çalışmıyor ve emekli gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların Sanal Mağduriyet puanlarının çalışan ve emekli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.9. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sanal mağduriyet ve duygu düzenleme güçlüklerinin gelir düzeyine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 10, 11, 12 ve 13'te verilmiştir.

Tablo 10: Örneklemen Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Açıklık	10001 TL ve üzeri	492	3.38	1.12	19.0	< .001*	1<4
	7001-10000 TL	376	3.56	1.19			1<5
	5001-7000 TL	648	3.58	1.11			1<6
	4001-5000 TL	559	3.61	1.13			1<7
	Asgari ücret – 4000 TL	662	3.80	1.17			2<5
	Asgari ücret	298	3.86	1.17			2<6
							2<7
							3<5
							3<6
	Gelir yok	980	3.96	1.19			3<7
Amaçlar					40.3	< .001*	4<6
							4<7
	10001 TL ve üzeri	440	6.65	2.49			
	7001-10000 TL	323	6.68	2.30			1<5
	5001-7000 TL	567	6.71	2.41			1<6
	4001-5000 TL	495	6.97	2.63			1<7
	Asgari ücret – 4000 TL	581	7.35	2.93			2<5
	Asgari ücret	267	7.81	3.20			2<6
							2<7
	Gelir yok	935	8.68	3.51			3<5
							3<6
							3<7
							4<6
							4<7
							5<7

Tablo 11: Örneklemen Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı

Dürtü	10001 TL ve üzeri	526	5.21	2.24	30.3	< .001*	1<4
	7001-10000 TL	405	5.42	2.56			1<5
	5001-7000 TL	718	5.36	2.46			1<6
	4001-5000 TL	629	5.69	2.58			1<7
	Asgari ücret – 4000 TL	785	6.01	2.82			2<5
	Asgari ücret	381	6.46	3.05			2<6
							2<7
							3<5
							3<6
							3<7
Stratejiler	Gelir yok	1321	6.61	3.09	51.8	< .001*	4<6
							4<7
							5<7
Gelir Düzeyi		n	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Dürtü	10001 TL ve üzeri	526	9.01	3.88	51.8	< .001*	
	7001-10000 TL	405	9.72	4.12			
	5001-7000 TL	718	9.40	3.89			
	4001-5000 TL	629	10.07	4.30			
	Asgari ücret – 4000 TL	785	10.75	4.66			1<4
	Asgari ücret	381	11.75	5.02			1<5
							1<6
							1<7
							2<5
							2<6
Stratejiler	Gelir yok	1321	12.18	5.27	51.8	< .001*	2<7
							3<5
							3<6
							3<7
							4<6
							4<7
							5<6
							5<7

Tablo 12: Örneklemen Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı

Kabul Etmeme	10001 TL ve üzeri	526	5.40	2.43	25.7	< .001*	1<4
	7001-10000 TL	405	5.46	2.29			1<5
	5001-7000 TL	718	5.62	2.60			1<6
	4001-5000 TL	629	5.91	2.56			1<7
	Asgari ücret – 4000 TL	785	6.10	2.79			2<5
	Asgari ücret	381	6.66	3.18			2<6
							2<7
							3<5
							3<6
							3<7
DDGÖ Toplam	Gelir yok	1321	6.70	3.12	20.4	< .001*	4<6
							4<7
							5<6
							5<7
	10001 TL ve üzeri	419	27.54	8.02			1<4
	7001-10000 TL	307	28.61	8.56			1<5
	5001-7000 TL	529	28.31	8.78			1<6
	4001-5000 TL	460	29.60	9.46			1<7
	Asgari ücret – 4000 TL	511	30.36	9.75			2<6
	Asgari ücret	216	31.89	10.35			2<7
DDGÖ Toplam	Gelir yok	706	33.05	11.31	20.4	< .001*	3<5
							3<6
							3<7
							4<7
							5<7
	10001 TL ve üzeri	419	27.54	8.02			1<4
	7001-10000 TL	307	28.61	8.56			1<5
	5001-7000 TL	529	28.31	8.78			1<6
	4001-5000 TL	460	29.60	9.46			1<7
	Asgari ücret – 4000 TL	511	30.36	9.75			2<6

Tablo 23: Örneklemen Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Gelir Düzeyi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı

	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Sanal Mağduriyet	10001 TL ve üzeri	1021	2.28	3.95	22.7	< .001*	1<5
	7001-10000 TL	864	2.77	4.86			1<6
	5001-7000 TL	1403	2.57	4.52			1<7
	4001-5000 TL	1352	2.61	4.40			2<6
	Asgari ücret – 4000 TL	1600	3.31	5.08			2<7
	Asgari ücret	1001	3.62	5.70			3<5
	Gelir yok	3279	3.74	5.50			3<6
							3<7
							4<5
							4<6
							4<7

* İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz göre; Açıklık ($F_{(6,1496)}=1902$; $p<0.001$), Amaçlar ($F_{(6,1341)}=40.3$; $p<0.001$), Dürtü ($F_{(6,1741)}=30.3$; $p<0.001$), Stratejiler ($F_{(6,1744)}=51.8$; $p<0.001$), Kabul Etmeme ($F_{(6,1746)}=25.7$; $p<0.001$), DDGÖ Toplam ($F_{(6,1182)}=20.4$; $p<0.001$) ve Sanal Mağduriyet ($F_{(6,3791)}=22.7$; $p<0.001$) ile gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Açıklık için; 10001 TL ve üzeri gelir düzeyinin 4001-5000 TL, Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 7001-10000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 5001-7000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 4001-5000 TL gelir düzeyinin asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. Geliri bulunmayan katılımcıların Açıklık puanlarının anlamlı ilişkilere sahip olan diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Amaçlar için; 10001 TL ve üzeri gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 7001-10000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 5001-7000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve

gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 4001-5000 TL gelir düzeyinin asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. Asgari ücret-4000 TL ile gelir yok grubu arasında anlamlı farklılık vardır. Geliri bulunmayan katılımcıların Amaçlar puanlarının anlamlı farklılıklara sahip olan diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtü için; 10001 TL ve üzeri gelir düzeyinin 4001-5000 TL, Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 7001-10000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 5001-7000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 4001-5000 TL gelir düzeyinin asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. Asgari ücret-4000 TL ile gelir yok grubu arasında anlamlı farklılık vardır. Geliri bulunmayan katılımcıların Dürtü puanlarının anlamlı farklılıklara sahip olan diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Stratejiler için; 10001 TL ve üzeri gelir düzeyinin 4001-5000 TL, Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 7001-10000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 5001-7000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 4001-5000 TL gelir düzeyinin asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. Asgari ücret-4000 TL ile asgari ücret ve gelir yok grupları arasında anlamlı farklılık vardır. Geliri bulunmayan katılımcıların Stratejiler puanlarının anlamlı farklılıklara sahip olan diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kabul Etmeme için; 10001 TL ve üzeri gelir düzeyinin 4001-5000 TL, Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 7001-10000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 5001-7000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 4001-5000 TL gelir düzeyinin asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. Asgari ücret-4000 TL ile asgari ücret ve gelir yok grupları arasında anlamlı farklılık vardır. Geliri bulunmayan katılımcıların Kabul Etmeme puanlarının anlamlı farklılıklara sahip olan diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

DDGÖ Toplam için; 10001 TL ve üzeri gelir düzeyinin 4001-5000 TL, Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 7001-10000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 5001-7000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 4001-5000 TL gelir düzeyinin ve gelir yok grubu ile arasında anlamlı farklılık vardır. Asgari ücret-4000 TL gelir yok grubu ile arasında anlamlı farklılık vardır. Geliri bulunmayan katılımcıların DDGÖ Toplam puanlarının anlamlı farklılıklara sahip olan diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sanal Mağduriyet için; 10001 TL ve üzeri gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 7001-10000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 5001-7000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. 4001-5000 TL gelir düzeyinin Asgari ücret-4000 TL, Asgari ücret ve gelir yok grupları ile arasında anlamlı farklılık vardır. Geliri bulunmayan katılımcıların Sanal Mağduriyet puanlarının anlamlı farklılıklara sahip olan diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.10. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Sigara Kullanım Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sanal mağduriyet ve duygu düzenleme güçlüklerinin sigara kullanım durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Sigara Kullanma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Sigara Kullanımı	n	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Açıklık	Evet	1363	3.78	1.20	6.73	0.001*	1>3
	Hayır	2263	3.69	1.15			
	Bıraktım	389	3.54	1.16			
Amaçlar	Evet	1285	7.61	3.14	6.22	0.002*	1>3
	Hayır	1985	7.38	2.97			
	Bıraktım	338	7.02	2.70			
Dürtü	Evet	1683	6.32	2.97	23.66	< .001*	1>2
	Hayır	2650	5.74	2.71			1<3
	Bıraktım	432	5.62	2.59			
Stratejiler	Evet	1683	11.25	4.91	20.99	< .001*	1>2
	Hayır	2650	10.37	4.65			1>3
	Bıraktım	432	10.07	4.43			
Kabul Etmeme	Evet	1683	6.37	2.94	13.73	< .001*	1>2
	Hayır	2650	5.94	2.77			1>3
	Bıraktım	432	5.81	2.70			
DDGÖ Toplam	Evet	1082	31.11	10.34	9.37	< .001*	1>2
	Hayır	1755	29.59	9.61			1>3
	Bıraktım	311	29.12	9.05			
Sanal Mağduriyet	Evet	3228	3.87	5.65	49.90	< .001*	1>2
	Hayır	6391	2.74	4.62			1>3
	Bıraktım	901	3.35	5.27			2<3

* İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz göre; Açıklık ($F_{(2,1060)}=6.73$; $p<0.05$), Amaçlar ($F_{(2,962)}=6.22$; $p<0.05$), Dürtü ($F_{(2,1209)}=23.66$; $p<0.001$), Stratejiler ($F_{(2,1207)}=20.99$; $p<0.001$), Kabul Etmeme ($F_{(2,1200)}=13.73$; $p<0.001$), DDGÖ Toplam ($F_{(2,869)}=9.37$; $p<0.001$) ve Sanal Mağduriyet ($F_{(2,2324)}=49.90$; $p<0.001$), ile sigara kullanma durumu arasında anlamlı düzeyde bir fark

bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Açıklık için; evet ve bıraktım grupları arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklanmaktadır. Sigara kullanan katılımcıların Açıklık puanlarının sigarayı bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Amaçlar için; evet ve bıraktım grupları arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklanmaktadır. Sigara kullanan katılımcıların Amaçlar puanlarının sigarayı bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtü için; evet grubunun hayır ve bıraktım grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklanmaktadır. Sigara kullanan katılımcıların Dürtü puanlarının sigara kullanmayan ve sigarayı bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Stratejiler için; evet grubunun hayır ve bıraktım grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklanmaktadır. Sigara kullanan katılımcıların Stratejiler puanlarının sigara kullanmayan ve sigarayı bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kabul Etmeme için; evet grubunun hayır ve bıraktım grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklanmaktadır. Sigara kullanan katılımcıların Kabul Etmeme puanlarının sigara kullanmayan ve sigarayı bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

DDGÖ için; evet grubunun hayır ve bıraktım grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklanmaktadır. Sigara kullanan katılımcıların DDGÖ Toplam puanlarının sigara kullanmayan ve sigarayı bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sanal Mağduriyet için; evet, hayır ve bıraktım gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Sigara kullanan katılımcıların Sanal Mağduriyet puanlarının sigara kullanmayan ve sigarayı bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.11. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Alkol Kullanım Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sanal mağduriyet ve duygu düzenleme güçlüklerinin alkol kullanım durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 35: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Alkol Kullanma Durumu Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Alkol Kullanımı	n	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Açıklık	Evet	1637	3.65	1.19	3.683	0.026*	1<2
	Hayır	2243	3.75	1.15			
	Bıraktım	135	3.79	1.23			
Amaçlar	Evet	1493	7.41	2.94	0.822	0.441	
	Hayır	1996	7.42	3.06			
	Bıraktım	119	7.79	3.11			
Dürtü	Evet	1944	5.89	2.82	5.725	0.004*	1<3 2<3
	Hayır	2657	5.92	2.79			
	Bıraktım	164	6.68	2.91			
Stratejiler	Evet	1944	10.64	4.79	2.150	0.118	
	Hayır	2657	10.61	4.71			
	Bıraktım	164	11.40	4.73			
Kabul Etmeme	Evet	1944	6.06	2.83	3.823	0.023*	1<3 2<3
	Hayır	2657	6.07	2.83			
	Bıraktım	164	6.68	2.82			
DDGÖ Toplam	Evet	1298	29.85	9.74	2.874	0.058	
	Hayır	1751	30.08	9.83			
	Bıraktım	99	32.58	11.03			
Sanal Mağduriyet	Evet	3541	3.90	5.55	75.459	< .001*	1>2 1<3 2<3
	Hayır	6619	2.65	4.58			
	Bıraktım	360	4.55	6.54			

* İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; Açıklık ($F_{(2,364)}=3.683$; $p<0.05$), Dürtü ($F_{(2,444)}=5.725$; $p<0.05$), Kabul Etmeme ($F_{(2,447)}=3.823$; $p<0.05$) ve Sanal Mağduriyet ($F_{(2,937)}=75.459$; $p<0.001$) ile alkol kullanma durumu arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Açıklık için; evet ve hayır grupları arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklanmaktadır. Alkol kullanmayan katılımcıların Açıklık puanlarının alkol kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtü için; bıraktım grubunun evet ve hayır grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklanmaktadır. Alkol kullanmayan katılımcıların Dürtü puanlarının alkol kullanan ve alkolü bırakmış olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kabul Etmeme için; bıraktım grubunun evet ve hayır grupları ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklanmaktadır. Alkolü bırakmış olan katılımcıların Kabul Etmeme puanlarının alkol kullanan ve kullanmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sanal Mağduriyet için; evet, hayır ve bıraktım gruplarının aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Alkolü bırakmış olan katılımcıların Sanal Mağduriyet puanlarının alkol kullanan ve kullanmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.12. Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Psikiyatrik Tedavi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sanal mağduriyet ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikiyatrik tedavi değişkenine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16: Örneklemin Sanal Mağduriyet ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Puanları İle Psikiyatrik Tedavi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Psikiyatrik Tedavi	n	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Açıklık	Evet, daha önce	790	3.89	1.17	19.40	< .001*	1>3
	Evet, şu an	207	3.98	1.16			2>3
	Hayır	3018	3.64	1.17			
Amaçlar	Evet, daha önce	711	8.31	3.25	61.65	< .001*	1<2
	Evet, şu an	181	9.05	3.70			1>3
	Hayır	2716	7.09	2.81			2>3
Dürtü	Evet, daha önce	1004	6.80	3.13	77.78	< .001*	1>3
	Evet, şu an	273	6.96	3.21			2>3
	Hayır	3488	5.61	2.60			
Stratejiler	Evet, daha önce	1004	12.26	5.15	125.30	< .001*	1<2
	Evet, şu an	273	13.42	5.28			1>3
	Hayır	3488	9.97	4.37			2>3
Kabul Etmeme	Evet, daha önce	1004	6.89	3.10	79.12	< .001*	1<2
	Evet, şu an	273	7.35	3.31			1>3
	Hayır	3488	5.75	2.63			2>3
DDGÖ Toplam	Evet, daha önce	575	33.08	10.99	49.57	< .001*	1<2
	Evet, şu an	140	35.34	11.59			1>3
	Hayır	2433	29.05	9.19			2>3
Sanal Mağduriyet	Evet, daha önce	1981	4.22	5.81	71.13	< .001*	1>3
	Evet, şu an	492	4.74	6.43			2>3
	Hayır	8047	2.77	4.67			

* İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz sonuçlarına göre; Açıklık ($F_{(2,513)}=19.40$; $p<0.001$), Amaçlar ($F_{(2,428)}=61.65$; $p<0.001$), Dürtü ($F_{(2,651)}=77.78$; $p<0.001$), Stratejiler ($F_{(2,654)}=125.30$; $p<0.001$), Kabul Etmeme ($F_{(2,651)}=79.12$; $p<0.001$), DDGÖ Toplam ($F_{(2,330)}=49.57$; $p<0.001$) ve Sanal Mağduriyet ($F_{(2,1154)}=71.13$; $p<0.001$), ile psikiyatrik tedavi değişkeni

arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Açıklık için; hayır daha önce hiç psikiyatrik tedavi almadım grubunun evet, daha önce psikiyatrik tedavi aldım ve evet, şu an psikiyatrik tedavi alıyorum gruplarıyla aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Şu an psikiyatrik tedavi alan grubun Açıklık puanlarının önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Amaçlar için; hayır daha önce hiç psikiyatrik tedavi almadım grubunun evet, daha önce psikiyatrik tedavi aldım ve evet, şu an psikiyatrik tedavi alıyorum gruplarıyla aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Şu an psikiyatrik tedavi alan grubun Amaçlar puanlarının önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtü için; hayır daha önce hiç psikiyatrik tedavi almadım grubunun evet, daha önce psikiyatrik tedavi aldım ve evet, şu an psikiyatrik tedavi alıyorum gruplarıyla aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Şu an psikiyatrik tedavi alan grubun Dürtü puanlarının önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Stratejiler için; hayır daha önce hiç psikiyatrik tedavi almadım grubunun evet, daha önce psikiyatrik tedavi aldım ve evet, şu an psikiyatrik tedavi alıyorum gruplarıyla aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Şu an psikiyatrik tedavi alan grubun Stratejiler puanlarının önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kabul Etmeme için; hayır daha önce hiç psikiyatrik tedavi almadım grubunun evet, daha önce psikiyatrik tedavi aldım ve evet, şu an psikiyatrik tedavi alıyorum gruplarıyla aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Şu an psikiyatrik tedavi alan grubun Kabul Etmeme puanlarının önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

DDGÖ Toplam için; hayır daha önce hiç psikiyatrik tedavi almadım grubunun evet, daha önce psikiyatrik tedavi aldım ve evet, şu an psikiyatrik tedavi alıyorum gruplarıyla aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Şu an psikiyatrik tedavi alan grubun DDGÖ Toplam puanlarının önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sanal Mağduriyet için; hayır daha önce hiç psikiyatrik tedavi almadım grubunun evet, daha önce psikiyatrik tedavi aldım ve evet, şu an psikiyatrik tedavi alıyorum

gruplarıyla aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Şu an psikiyatrik tedavi alan grubun Sanal Mağduriyet puanlarının önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.



5.TARTIŞMA

Bu araştırmada; “Türkiye Salgın Dönemi Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi” (TURBAHAR COVID-19) kapsamında, Büyükşehirlerde Sanal Mağdurluğun Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Olan İlişkisinin İncelenmesi ve sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular tartışılarak, ilgili literatür ile karşılaştırılacaktır.

Büyükşehirlerde yaşayan ve çalışmada yer alan 10520 katılımcının 3452’sini erkek, 7068’ini kadın bireyler oluşturmaktadır. Bu araştırmaya göre erkek katılımcıların sanal mağduriyet puanları kadın katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek çıktığı görülmektedir. Bu sonucu destekleyen (Ayas ve Horzum, 2012; Ayas ve Horzum, 2011) ve kızların erkeklerden daha fazla sanal mağdur olduklarını söyleyen literatür taramaları da mevcuttur (Smith ve diğerleri, 2008). Ergen bireylerle yapılan bir çalışmada kızlar en fazla e-mail aracılığı ile sanal mağdur olurken (Slonje ve Smith, 2008), başka bir çalışma ise telefonla arama ve metin mesajı aracılığı ile kız bireylerin erkek bireylerden daha çok sanal mağdur oldukları bildirilmiştir (Smith ve diğerleri, 2006). Şiddete yönelik davranışlarda cinsiyetin farklılık gösterdiği, erkeklerin şiddete yönelik davranışlarının kızlardan daha fazla olduğu bu durumun da sanal zorbalık ve sanal mağduriyet bakımından erkekler arasında daha fazla ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Eroğlu, 2011). İlköğretim öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla sanal zorbalık yaptıkları tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada kız öğrencilerin sanal mağduriyetinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Çalışgan, 2013). Bazı çalışmalar ise bu sonucun aksine, sanal mağdur olma riski olarak kadın ve erkek cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylemektedir (Li, 2006; Slonje ve Smith, 2008; Syts, 2004; Williams ve Guerra, 2007; Peker ve diğerleri, 2012).

Alanyazın incelendiğinde eğitim düzeyine göre sanal mağdurluğun değiştiği görülmüştür. Bu çalışmadaki örneklem incelendiğinde ortaya çıkan bulgular ise eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların sanal mağdur olma risklerinin eğitim düzeyi ilköğretim ve öncesi, ortaokul, lise ve lisansüstü olan katılımcılardan daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Fitzpatrick ve diğerlerinin (2007) yaptığı çalışmada ilköğretim, ortaokul ve orta öğretim öğrencilerinin sanal zorbalık yapma davranışlarının farklılık gösterdiği

sonucu çıkmıştır. Sanal mağdur olma durumuna bakıldığında, Çin ve Kanada sonuçları karşılaştırılırken, önce ilkokul arkadaşları tarafından daha sonra ise başka ortamlardan kişiler tarafından sanal mağdur oldukları belirtilmiştir (Li, 2007). Bir başka araştırmada ise sanal zorbalığa maruz kalmanın ilköğretimde bulunan öğrencilerde lise düzeyinde olan öğrencilere göre daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Türkileri, 2012; Burnukara ve Uçanok, 2010; Soydaş, 2011). Alanyazın incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeninin çalışmaların kapsamına dahil edilmediği görülmektedir. Bu sebepten dolayı bu bulgunun başka çalışmaların doğrultusunda tartışılması olası değildir.

Yapılan bu çalışma için bakıldığında, şu an psikiyatrik tedavi alan katılımcıların sanal mağdur olma durumunun önceden psikiyatrik tedavi almış ve psikiyatrik tedavi almamış katılımcılardan anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada sosyo-ekonomik düzeyde geliri bulunmayan katılımcıların sanal mağduriyet puanlarının anlamlı farklılıklara ve diğer gelir düzeylerine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuca paralel olarak yapılan bir çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların, sosyo-ekonomik düzeyi orta olan katılımcılara göre daha fazla sanal mağdur oldukları belirtilmiştir (Özbay, 2013). Çetin vd. (2011) sanal zorbalık ve sanal mağdur olmanın ilişkili olduğunu belirtmiştir. Sanal zorbalık puanlaması artış gösterdikçe sanal mağdur olma durumunun da artış gösterdiğini, anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu belirtilmiştir (Sarak, 2012). Bu veriler doğrultusunda bizim çalışmamızla paralellik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Teknolojik aletlere erişmenin günümüzde çoğu birey açısından kolay olması sebebiyle sanal zorbalığın gelir düzeyi ile bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Erdur- Baker ve Kavşut, 2007; Eroğlu, 2011; Serin, 2012).

Bu çalışma için bakıldığında, sigara kullanan katılımcıların sanal mağdur olma durumlarının, sigara kullanmayan ve sigarayı bırakmış olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada alkolü bırakmış olan katılımcıların sanal mağdur olma durumlarının, alkol kullanan ve kullanmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada sanal mağduriyet puanları ile duygu düzenleme ölçeği toplam ve açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulguları elde edilmiştir. Feinstein, Bhatia ve Davila (2013) sanal

mağduriyet, depresif belirtiler, ruminasyon ilişkisini inceledikleri çalışmalarında sanal mağduriyetin olumsuz sonuçlarının zihinsel sağlık sorunlarına ek olarak duygu düzenleme güçlüğüne yol açtığı bulgularını elde etmişlerdir. Akgül (2018) ergenler ile gerçekleştirdiği çalışmada sanal zorbalık ve sanal mağduriyet ile duyguları bastırma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulgularını elde etmiştir. Trompeter, Bussey ve Fitzpatrick (2018) sanal mağduriyet, duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, sosyal kaygı ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında başa çıkma öz-yeterliği ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sanal mağduriyet ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmen, sanal mağduriyet ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği bulgularını elde etmişlerdir. Vranjes ve ark. (2018) ergen ve yetişkinlerde sanal mağduriyet ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında duyguları bastırma ve duygu düzenleme güçlüğü ile sanal mağduriyet arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu, sanal mağdurların duygularını bastırmaya daha yatkın oldukları bulgularını elde etmişlerdir. Gül ve arkadaşları (2019) sanal zorbalık, sanal mağduriyet, duygu düzenleme güçlüğü, problemlili cep telefonu kullanımı ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında kabul etmeme, amaçlar ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları ile sanal mağduriyet arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Rey, Neto ve Extremera (2020) sanal zorbalık mağduriyeti, duygu düzenleme güçlüğü ve somatik semptomlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğü'nün sanal zorbalıktan kaynaklanan sanal mağduriyet ile somatik semptomlar arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu, sanal zorbalıkla karşılaşan bireylerin aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü yaşıyor olmasının fiziksel sağlıkları açısından risk oluşturduğu bulgularını elde etmişlerdir. Mukherjee ve Hussain (2020) genç yetişkinlerde sosyal kaygı, duygu düzenleme bozukluğu, yeme bozukluğu ve sanal mağduriyet arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında sanal mağduriyetin duygu düzenleme bozukluğu yoluyla sosyal kaygı ve yeme bozukluğu üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Arato ve ark. (2021) sanal zorbalık, sanal mağduriyet, aile ve sosyal destek, duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında arkadaşlardan ve aileden algılanan desteğin, sanal mağduriyete ve sanal zorbalığa karşı koruyucu faktörlerden olduğu, ayrıca duygu düzenleme güçlüğü'nün hem sanal zorbalık yapma hem de sanal mağduriyet yaşama riskini artırdığı bulgularını elde etmişlerdir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ile literatür bulguları paralellik göstermekte olup sanal mağduriyetin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu, çalışmaların çoğunlukla ergen örnekleminde yapıldığı, sanal mağduriyetin sosyal kaygı ve depresyon başta olmak üzere diğer psikolojik sorunlara yol açtığı sonuçları elde edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğüünün sanal mağduriyet, sanal zorbalık ve psikolojik sorunlar arasında aracılık rolünün de bulunduğu çalışmalarda gösterilmiş olup Türk örnekleminde durumun daha iyi anlaşılması için yurt içinde araştırmaların yapılması ve çalışmaların ergen örneklem ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir.



6.SINIRLILIKLAR

Yapılan bu araştırmada, sanal zorbalık ve mağduriyetin duygu durumuna etkisinin büyükşehirlerdeki popölasyonun içerisinde seçilen örneklemden oluşması, araştırmanın temel sınırlılığını ortaya koymaktadır. Büyükşehir olarak tanımlanmış şehirlerdeki insanların sanal ortam ile ilgilenme yoğunluğunun farklı olma durumu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmanın belirli sayıda büyükşehirde yapılmasından kaynaklı olarak, araştırmanın bu bağlam içerisinde araştırmaya dahil edilmemiş diğerk büyükşehirlerde de yapılması, araştırmanın sonuçlarının desteklenmesini sağlayacaktır.

Bir başka açıdan bakıldığında, araştırmanın sınırlılıklarının sadece büyükşehirlerde olması, çalışma için bir sınırlılık yaratmaktadır. Büyükşehirlerde yaşayan insanların, küçük şehirlerde ve taşrada yaşayan insanlara göre daha fazla sanal dünya ile iletişimde olması, çalışmanın sonuçlarında farklılık yaratabilecek bir unsurdur. Genel olarak, örneklem sayısını ve niteliğini azalttığı için orta ve küçük ölçekli şehirlerde de çalışma ihtiyacı bulunmaktadır.

Yapılan bu çalışma, ilk elde akla gelen ve araştırma sonuçlarına direkt olarak etki edebileceğı düşünölen kısıtlamalar ile yapılmıştır. Araştırmanın yapılabilirliğı ve daha yoğunluklu bir çalışma yapılma ihtiyacından dolayı, çalışmada sınırlı sayıda kısıtlama bulunmaktadır. Seçilen örneklemdaki kısıtlamaların darlığı, araştırmada belirtilen duygu durum bozukluğunun hangi sebeplerle ortaya çıkabileceğinin bulunmasında da sınırlılık yaratmaktadır.

Araştırmaya dahil olmayan katılımcı grubu sayısı, örneklem büyüklüğü açısından bir sınırlama oluşturmaktadır. Örneklem evreninin genişletilmesi, örneklem sayısının ve örneklem çeşitliliğinin artırılması, araştırma bulgularının desteklenmesi veya reddedilmesi konusunda yapılabilecek en önemli değışiklik olarak gözlemlenmektedir.

Araştırmanın ölçeklendirmeleri, araştırmanın odak noktasına yönelik olarak duygu durum düzenleme güçlüğü ölçeğı ve sanal zorba/mağdurluk ölçeğı ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın ortaya çıkardığı sonuçların analizi için, farklı sosyodemografik ölçekler ile araştırma içeriğı genişletilebilir.

7.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmada, sanal zorbalık ve mağdurluğun duygu durum düzenleme güçlüğü ile ilişkisi incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara erişilmiştir.

- Katılımcıların cinsiyetleri ile duygu durum düzenleme güçlüğü yaşanması arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kadın katılımcıların daha fazla duygu durum düzenleme güçlüğü yaşadığı tespit edilmiştir.
- Elde edilen diğer bulgulara göre, aktif olarak öğrenci olan katılımcılar ile sanal zorbalığa uğrama konusunda pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Öğrenci grubundan elde edilen sonuçlar ile yaş grubuna göre sanal mağdurluk ilişkisi birbiri ile örtüşmektedir. Bu sonuçlar, okul dönemindeki öğrencilerin bulunduğu sosyal ortamın bu durumun oluşmasına zemin hazırladığını göstermektedir. Ayrıca, eğitim düzeyinin daha aşağı durumda olmasıyla da pozitif bir korelasyon bulunmaktadır.
- Bekar katılımcılar ile sanal mağduriyet arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Bekar katılımcıların daha fazla sosyal medya ile ilgilenme potansiyelinin olması bu konuyu destekler niteliktedir.
- Herhangi bir işte çalışmayan katılımcılar ile sanal zorbalığa uğraması arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Çalışma eyleminin zaman almasının sosyal medyada daha az vakit geçirilmesine neden olduğu ve sanal zorbalıkla karşılaşılma ihtimalini azalttığı düşünülebilir.
- Gelir düzeyinin düşüklüğü ile sanal mağduriyet arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkarılmıştır. Gelir düzeyi düşük insanların genellikle daha düşük sosyokültürel topluluğa ait olması, sanal mağduriyet ile karşılaşılma ihtimalini arttırmaktadır.
- Sigara ve alkol kullanımının sanal mağduriyete uğraması arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bağımlılık yapıcı maddeleri aktif kullanan insanların sosyal medyada irtibata geçebilecekleri insanları seçmede daha az seçici olmaları bu konuyla ilişkilendirilebilir.
- Psikiyatrik tedavi görme ile sanal zorbalığa uğrama arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ruhsal tedavi gören insanların muhakeme yeteneklerinin almayan insanlara göre daha az olduğu düşünülebilir. Bu nedenle sanal ortamda yine irtibata geçilen kişilerin seçimi konusunda daha az hassas oldukları gözlenebilir.

7.1. Öneriler

- Elde edilen bulgular, sadece belirli büyükşehirlerde yapıldığı için, örneklem seçimi konusunda kısıtlamalar ortaya çıkmıştır. Orta ve küçük ölçekli şehirlerde ve taşrada yaşayan insanlar ile bu çalışmayı genişletmek daha doğru sonuçlar elde edilmesinde önemli bir ayrıntı teşkil edebilir.
- Yapılan araştırmada sosyal medya ve elektronik alet kullanımı detaylandırılmamıştır. Çalışma, sosyal medyada kullanılan platformlar çeşitlendirilerek veya sosyal medyaya erişim araçları detaylandırılarak genişletilebilir.
- Sanal zorbalık uygulayan kişiler ile özel olarak irtibata geçip, yaptıkları eylemin gerekçeleri ortaya çıkarılabilir, kendilerinin bunu yapmasındaki sebepler ortaya çıkarılarak çözüm sağlanabilir ve bir gün kendilerinin de sanal zorbalığa uğrayabileceği konusunda bilgilendirme yapılabilir.

8. KAYNAKÇA

- Akgül G. (2018). Ergenlerde gelişimsel değişkenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyet ile ilişkisinin incelenmesi. (*Doktora Tezi*). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aksaray, P. D. S. (2011). SİBER ZORBALIK. Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences, 20(2).
- Aktepe, E. (2013). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet. Yeni Symposium, 51(1), s.31-36
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical psychology review, 30(2), 217-237.
- Ang, R. P., Huan, V. S., & Florell, D. (2014). Understanding the relationship between proactive and reactive aggression, and cyberbullying across United States and Singapore adolescent samples. Journal of Interpersonal Violence, 29(2), 237-254.
- Anthes, N., Bergmüller, R., Blanckenhorn, W., Brockmann, H. J., Fichtel, C., Fromhage, L., ... & Zhang, S. (2010). Animal behaviour: evolution and mechanisms. Springer Science & Business Media.
- Arato N, Zsido AN, Rivnyak A, Peley B, Labadi B. (2021). Risk and protective factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion regulation. *Interrnational Journal of Bullying Prevention*, <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>.
- Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. Eurasian Journal of Educational Research (EJER), (34).
- Arıcak, O. T., Kınay, H. ve Tanrikulu, T. (2012). Siber Zorbalık Ölçeği'nin İlk Psikometrik Bulguları. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(1), 101- 114.
- Arıcak, T. ve Ozbay, A. (2016). Investigation of the Relationship Between Cyberbullying, Cybervictimization, Alexithymia and Anger Expression Styles Among Adolescents.

Aricak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanoglu, A., Saribeyoglu, S., Ciplak, S., Yilmaz, N., et al. (2008). Cyberbullying among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 253–261.

Arnold, M.A. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press

Asendorpf, J. B., & Scherer, K. R. (1983). The discrepant repressor: Differentiation between low anxiety, high anxiety, and repression of anxiety by autonomic–facial–verbal patterns of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1334.

Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma düzeylerinin okul türü ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 10(20), 139-159.

Ayas, T., & Horzum, M. B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online*; Yıl: 2012 Cilt: 11 Sayı: 2.

Ayas, T., Aydın, F., & Horzum, M. B. (2015). Sanal zorbalık farkındalık ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 38-51.

Ayas,T. (2014). Prediction Cyber Bullying With Respect To Depression, Anxiety And Gender Variables. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1(1), 1-4.

Baker, Ö. E. ve Tanrikulu, İ. (2010). Psychological Consequences of Cyberbullying Experiences Among Turkish Secondary School Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2771-2776.

Baldasare, A., Bauman, S., Goldman, L., & Robie, A. (2012). Cyberbullying? Voices of college students. In *Misbehavior online in higher education*. Emerald Group Publishing Limited.

Baroncelli, A., & Ciucci, E. (2014). Unique effects of different components of trait emotional intelligence in traditional bullying and cyberbullying. *Journal of adolescence*, 37(6), 807-815.

- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035.
- Batmaz, M. ve Ayas, T. (2013). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerin psikolojik belirtilere göre sanal zorbalık düzeylerinin yordanması, *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 43-53.
- Belsey, B. (2007). Cyberbullying: A Real and Growing Threat. *ATA Magazine*, 88(1), 14-21.
- Belsey, B. 2008. Cyberbullying. Retrieved February 28, 2008
- Beran & Li (2005) Cyber-Harassment: A study of a New Method for an Old Behavior. Paper published at the *Journal of Education Computing Research* 32 (3), 265-277
- Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1, 15–33
- Berne, S., Frisén, A., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Naruskov, K., Luik, P., ... & Zukauskienė, R. (2013). Cyberbullying assessment instruments: A systematic review. *Aggression and violent behavior*, 18(2), 320-334.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38(2), 284-296.
- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 45.
- Bonanno, G. A., & Singer, J. L. (1990). Repressive personality style: Theoretical and methodological implications for health and pathology.
- Bonanno, R. A., & Hymel, S. (2013). Cyber bullying and internalizing difficulties: Above and beyond the impact of traditional forms of bullying. *Journal of youth and adolescence*, 42(5), 685-697.

- Boulton, M. J., & Underwood, K. (1992). Bully/victim problems among middle school children. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 73–87.
- Bowie, B. H. (2010). Understanding the gender differences in pathways to social deviancy: Relational aggression and emotion regulation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 27-37.
- Braver, M., Bumbery, J., Green, K., & Rawson, R. (1992). Childhood abuse and current psychological functioning in a university counseling center population. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 252.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*, 75(2), 340-345.
- Briere, J. and Gil, E. (1998) Self Mutilation in a clinical and general population samples: Prevalence, correlates and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68, 609-620.
- Briere, J., & Runtz, M. (1988). Symptomatology associated with childhood sexual victimization in a nonclinical adult sample. *Child abuse & neglect*, 12(1), 51-59.
- Brochado, Soares, & Fraga, (2016) A Scoping Review on Studies of Cyberbullying Prevalence Among Adolescents
- Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American psychologist*, 34(10), 844.
- Brown, L. L., Tomarken, A. J., Orth, D. N., Loosen, P. T., Kalin, N. H., & Davidson, R. J. (1996). Individual differences in repressive-defensiveness predict basal salivary cortisol levels. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 362.
- Brown, M. Z., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2002). Reasons for suicide attempts and nonsuicidal self-injury in women with borderline personality disorder. *Journal of abnormal psychology*, 111(1), 198.
- Burnukara, P. (2009). İlk ve orta ergenlikte geleneksel ve sanal akran zorbalığına ilişkin betimsel bir inceleme. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.

- Burnukara, P., & Uçanok, Z. (2010). Ergenlerin Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kullanım Olanakları İle Sanal Ortamda Meydana Gelen Zorbalığa İlişkin Betimsel Bir İnceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 47-62.
- Burnukara, P., & Uçanok, Z. (2012). İlk ve orta ergenlikte akran zorbalığı: Gerçekleştiği yerler ve bas etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 68.
- Büyükyıldırım, İ., & Dilmaç, B. (2015). Siber Mağdur Olmanın İnsani Değerler ve Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 7-40.
- Campbell, M.A. 2005. Cyber bullying: An old problem in a new guise? *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15(1), 68-76.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, 75(2), 377-394.
- Catanzaro, S. J. (1996). Negative mood regulation expectancies, emotional distress, and examination performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(10), 1023-1029.
- Catherine, M.C. (2009). Cyberbullying and cyber victimization: Prevalence, stability, risk and protective factors, and psychosocial problems.
- Causey, D. L., & Dubow, E. F. (1992). Development of a self-report coping measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 21(1), 47-59.
- Cetin, B., Eroglu, Y., Peker, A., Akbaba, S., & Pepsoy, S. (2012). The Investigation of Relationship among Relational-Interdependent Self-Construal, Cyberbullying, and Psychological Disharmony in Adolescents: An Investigation of Structural Equation Modelling. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 646-653.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15(2), 109-116.
- Cicchetti, D., Ackerman, B.P., & Izard, C.E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1±10.

- Claussen, A. H., & Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: Relations among types of maltreatment. *Child abuse & neglect*, 15(1-2), 5-18.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.
- Computers in Human Behavior, 55, 278-285.7
- Cowie, H., & Berdondini, L. (2002). The expression of emotion in response to bullying. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 7(4), 207-214.
- Craig, W. M. (1998). The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. *Personality and individual differences*, 24(1), 123-130.
- Crosslin, K., & Golman, M. (2014). “Maybe you don’t want to face it”–College students’ perspectives on cyberbullying. *Computers in Human Behavior*, 41, 14-20.
- Çağrı (2010) Zorbalık Yapan Ve Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi)
- Çalışgan, H. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Dehue, F., Bolman, C., & Vollink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters’ experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 217–223.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31(3), 200-207.
- Didden, R., Scholte, R. H., Korzilius, H., De Moor, J. M., Vermeulen, A., O’Reilly, M., ... & Lancioni, G. E. (2009). Cyberbullying among students with intellectual and developmental disability in special education settings. *Developmental neurorehabilitation*, 12(3), 146-151.

- Dooley, J. J., Pyżalski, J., & Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying: A theoretical and conceptual review. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 182-188.
- Egloff, B., & Krohne, H. W. (1996). Repressive emotional discreteness after failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1318.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., ... & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*, 72(4), 1112-1134.
- Ekşi, F., & Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Emotion, 13:5, 551-573
- Erdelyi, M. H. (1993). Repression: Theme and the defense. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 126-148). Englewood Cliffs, N J: Prentice-Hall.
- Erdur-Baker, Ö., & Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: siber zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (27).
- Eroğlu, Y. 2011. Koşullu öz-değer, riskli internet davranışları ve siber arasındaki zorbalık/mağduriyet Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. ilişkisinin incelenmesi.
- Eroğlu, Y., Çetin, B., Güler, N., Peker, A., and Pepsoy, S. 2011. From cybervictimization to coping ways of stress: Gender as moderator. In L.G. Chova, D.M. Belenguer, A.L. Martinez, (Eds.), *Proceedings of EDULEARN11 Conference* (pp.2699-2707). Barcelona, Spain.
- Evren, C., & Evren, B. (2005). Self-mutilation in substance-dependent patients and relationship with childhood abuse and neglect, alexithymia and temperament and character dimensions of personality. *Drug and Alcohol Dependence*, 80(1), 15-22.
- Feinstein BA, Bhatia V, Davila J. (2013). Rumination mediates the association between cyber-victimization and depressive symptoms. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(9), 1732-1746.

- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: Norton
- Ferguson, K. S., & Dacey, C. M. (1997). Anxiety, depression, and dissociation in women health care providers reporting a history of childhood psychological abuse. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 941-952.
- Field, T. (1994). The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation. *Monographs of the society for research in child development*, 208-227.
- Finn, J. (2004). A survey of online harassment at a university campus [Electronic Version]. *Journal of Interpersonal Violence*, 19(4), 468 – 481.
- Flaspohler, P. D., Elfstrom, J. L., Vanderzee, K. L., Sink, H. E., & Birchmeier, Z. (2009). Stand by me: The effects of peer and teacher support in mitigating the impact of bullying on quality of life. *Psychology in the Schools*, 46(7), 636-649.
- Foody, M., Samara, M. ve Carlbring, P. (2015). A Review of Cyberbullying and Suggestions For Online Psychological Therapy. *Internet Interventions*, 235- 242.
- Fridlund, A. J. (1994). *Human facial expression: An evolutionary view*. San Diego, CA: Academic.
- Garner, P. W., & Hinton, T. S. (2010). Emotional display rules and emotion self-regulation: Associations with bullying and victimization in community-based after school programs. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20(6), 480-496.
- Geçtan, E. (1998). *Psychoanalysis and After*. Remzi Publication, İstanbul, Turkey.
- Gluszek, A., & Dovidio, J. F. (2010). Speaking with a nonnative accent: Perceptions of bias, communication difficulties, and belonging in the United States. *Journal of Language and Social Psychology*, 29(2), 224-234.
- Gottman, J. M. (1993). *Studying emotion in social interaction*.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243.

- Graham, S., & Juvonen, J. (1998). Self-blame and peer victimization in middle school: an attributional analysis. *Developmental psychology*, 34(3), 587.
- Gratz, K. L. (2006). Risk factors for deliberate self-harm among female college students: The role and interaction of childhood maltreatment, emotional inexpressivity, and affect intensity/reactivity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), 238-250.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gül H, Fırat S, Sertçelik M, Gül A, Gürel Y, Kılıç BG. (2019). Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 547-557.
- Haan, N. (1977). *Coping and defending*. New York: Academic Press
- Haines, J., & Williams, C. L. (1997). Coping and problem solving of self-mutilators. *Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 177-186.
- Hansen, C. H., & Hansen, R. D. (1988). Finding the face in the crowd: an anger superiority effect. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 917.
- Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior; a neuropsychological theory*. A Wiley Book in Clinical Psychology, 62, 78.

- Herts, K. L., McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of abnormal child psychology*, 40(7), 1111-1122.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2006). Cyberbullying emotional and psychological consequences.
- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2012). Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129-156.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29, 129–156.
- Hines, M. (2011). Gender development and the human brain. *Annual review of neuroscience*, 34, 69-88.
- Hoff, D. L., & Mitchell, S. N. (2009). Cyberbullying: Causes, effects, and remedies. *Journal of Educational Administration*.
- Hong, J. S., Espelage, D. L., Grogan-Kaylor, A., & Allen-Meares, P. (2012). Identifying potential mediators and moderators of the association between child maltreatment and bullying perpetration and victimization in school. *Educational Psychology Review*, 24(2), 167-186.
- Horzum, M.B ve Ayas, T. (2014) Orta öğretim öğrencilerin psikolojik belirtilere göre sanal zorba ve sanal mağdur düzeylerinin yordanması. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1 (2) , 21-36.
- James J. Gross (1999) *Emotion Regulation: Past, Present, Future, Cognition &*
- Janssen, I., Baumgartner, R.N., Ross, R., Rosenberg, I.H., Roubenof, F.R., (2004). Skeletal muscle cutpoints associated with elevated physical disability risk in older men and women. *Am. J. Epidemiol.* 159, 413–421.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, 86, 35-49.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: tests and an extension of the theory. *Journal of abnormal psychology*, 106(2), 221.

- Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). Bullying experiences in cyberspace. *The Journal of School Health*, 78, 496–505
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1305-1308.
- Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., Rantanen, P., & Rimpelä, M. (2003). Early puberty is associated with mental health problems in middle adolescence. *Social science & medicine*, 57(6), 1055-1064.
- Katzer, C., Fetchenhauer, D., & Belschak, F. (2009). Cyberbullying: Who are the victims? A comparison of victimization in Internet chatrooms and victimization in school. *Journal of Media Psychology*, 21, 25–36.
- Kelleci M, Güler N, Sezer H, Gölbaşı Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi, *TAF Prev Med Bull*;8(3):223-30.
- Kelly, B. M., Schwartz, D., Gorman, A. H., & Nakamoto, J. (2008). Violent victimization in the community and children's subsequent peer rejection: The mediating role of emotion dysregulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(2), 175-185.
- Kırcaburun, K., Kokkinos, C. M., Demetrovics, Z., Király, O., Griffiths, M. D., & Çolak, T. S. (2019). Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 891-908.
- Klomek, A. B., Marrocco, F., Kleinman, M., Schonfeld, I. S., & Gould, M. S. (2007). Bullying, depression, and suicidality in adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(1), 40-49.
- Kochenderfer-Ladd, B., & Skinner, K. (2002). Children's coping strategies: Moderators of the effects of peer victimization?. *Developmental psychology*, 38(2), 267.

- Kohlmann, C. W., Weidner, G., & Messina, C. R. (1996). Avoidant coping style and verbal-cardiovascular response dissociation. *Psychology and Health*, 11(3), 371-384.
- Kota, R., Schoohs, S., Benson, M., & Moreno, M. A. (2014). Characterizing cyberbullying among college students: Hacking, dirty laundry, and mocking. *Societies*, 4(4), 549-560.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of adolescent health*, 53(1), S13-S20.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychol Bulletin* 140(4):1073-137. doi: 10.1037/a0035618.
- Kowalski, R.M. and Limber, S. P. 2007. Electronic bullying among middle school students. *The Journal of Adolescent Health: Official publication of the Society for Adolescent. Medicine*, 41(6), 22-30.
- Kristensen, S. M., & Smith, P. K. (2003). The use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims, and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44(5), 479-488.
- Krohne, H. W. (1996). *Individual differences in coping*. John Wiley & Sons.
- Låftman, S. B., Modin, B., & Östberg, V. (2013). Cyberbullying and subjective health: A large-scale study of students in Stockholm, Sweden. *Children and youth services review*, 35(1), 112-119.
- Lagerspetz, K. M. J., Bjorkqvist, K., Berts, M., & King, E. (1982). Group aggression among school children in three schools. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23, 45–52.
- Landstedt, E., & Persson, S. (2014). Bullying, cyberbullying, and mental health in young people. *Scandinavian journal of public health*, 42(4), 393-399.
- Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Eisinga, R., English, T., Gross, J. J., Hofman, E., ... & Engels, R. C. (2012). Social coping by masking? Parental support and peer victimization as mediators of the relationship between depressive symptoms and

- expressive suppression in adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 41(12), 1628-1642.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK : Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1), 9-46.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lea, M., O'Shea, T., Fung, P., & Spears, R. (1992). 'Flaming'in computer-mediated communication: Observations, explanations, implications. Harvester Wheatsheaf.
- Levenson, R. W., Mades, L. L., & Meek, P. S. (1980). The low anxious/repressor distinction: Physiological, facial and self-report differences in response to stress. Unpublished manuscript.
- Levenson, R. W., Sher, K. J., Grossman, L. M., Newman, J., & Newlin, D. B. (1980). Alcohol and stress response dampening: pharmacological effects, expectancy, and tension reduction. *Journal of abnormal psychology*, 89(4), 528.
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools: A research of gender differences. *Social Psychology International*, 27, 157–170.
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools: A research of gender differences. *School psychology international*, 27(2), 157-170.
- Li, Q. (2007). Bullying in the new playground: Research into cyberbullying and cyber victimisation. *Australasian Journal of Educational Technology*, 23(4).
- Li, Q. (2008). A cross-cultural comparison of adolescents' experience related to cyberbullying. *Educational Research*, 50, 223–234.
- Li, Q. (2010). Cyberbullying in high schools: A study of students' behaviors and beliefs about this new phenomenon. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(4), 372-392.

- Linehan MM (1993) Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York, Guilford Press
- Livingstone, K., Harper, S., & Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5), 418-430.
- Martin, E. A., Bailey, D. H., Cicero, D. C., & Kerns, J. G. (2012). Social networking profile correlates of schizotypy. *Psychiatry research*, 200(2-3), 641-646.
- Mason, L. K. (2008). Cyberbullying: A Preliminary Assessment for School Personnel. *Psychology in the Schools*, 45(4), 323-348.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 200.
- Mishna, F., Saini, M., & Solomon, S. (2009). Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyber bullying. *Children and Youth Services Review*, 31(12), 1222-1228.
- Mitchell, K. J., Ybarra, M., & Finkelhor, D. (2007). The relative importance of online victimization in understanding depression, delinquency, and substance use. *Child maltreatment*, 12(4), 314-324.
- Mukherjee K, Hussain D. (2020). The role of peer victimization and emotion dysregulation in social anxiety and disordered eating comorbidity in young adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01112-5>
- Myers, B. J., Mackintosh, V. H., Kumetsova, M. I., Lotze, G. M., Best, A. M., & Ravindran, N. (2013). Teasing, bullying, and emotion regulation in children of incarcerated mothers. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 78(3), 26-40.
- Na, H., Dancy, B. L., & Park, C. (2015). College student engaging in cyberbullying victimization: Cognitive appraisals, coping strategies, and psychological adjustments. *Archives of psychiatric nursing*, 29(3), 155-161.

- Newton, T. L., & Contrada, R. J. (1992). Repressive coping and verbal-autonomic response dissociation: The influence of social context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 159.
- Nishina, A., Juvonen, J. ve Witkow, M. R. (2005). Sticks and Stones May Break My Bones, but Names Will Make Me Feel Sick: The Psychosocial, Somatic, and Scholastic Consequences of Peer Harassment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 37-48.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92.
- O'Moore, A. M., & Hillery, B. (1989). Bullying in Dublin schools. *Irish Journal of Psychology*, 10, 426–441
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Calmaestra, J., & Vega, E. (2009). The emotional impact on victims of traditional bullying and cyberbullying: A study of Spanish adolescents. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 197.
- Özbay, Y. (2013). Üstün yetenekli çocuklar ve aileleri. *Ankara: TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını. PDF kitap.*
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Measuring cyberbullying: Implications for research. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 69–74.
- Pennesi, J. L., & Wade, T. D. (2016). A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions?. *Clinical psychology review*, 43, 175-192.

- Perren, S., Dooley, J., Shaw, T., & Cross, D. (2010). Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 4(1), 1-10.
- Price, M., Chin, M. A., Higa-McMillan, C., Kim, S., & Frueh, B. C. (2013). Prevalence and internalizing problems of ethnoracially diverse victims of traditional and cyber bullying. *School mental health*, 5(4), 183-191.
- Ramos Salazar, L. (2017). The influence of business students' listening styles on their compassion and self-compassion. *Business and Professional Communication Quarterly*, 80(4), 426-442.
- Rapaport, D. (1953). On the psycho-analytic theory of affects. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 177±198.
- Raskauskas, J., & Stoltz, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental psychology*, 43(3), 564.
- Rey L, Neto F, Extremera N. (2020). Cyberbullying victimization and somatic complaints: A prospective examination of cognitive emotion regulation strategies as mediators. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 135-139.
- Riebel, J. R. S. J., Jäger, R. S., & Fischer, U. C. (2009). Cyberbullying in Germany—an exploration of prevalence, overlapping with real life bullying and coping strategies. *Psychology science quarterly*, 51(3), 298-314.
- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and individual differences*, 10(8), 845-853.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American psychologist*, 41(7), 813.
- Roy-Byrne, P. P., & Wagner, A. (2004). Primary care perspectives on generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65, 20-26.
- Saarni, C. (1999). The development of emotional competence. Guilford press.
- Sarak, Ö. (2012). Lise Öğrencilerinde Sanal Zorbalık. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sayar, K. (2006). Ruh hali. İstanbul: Timaş Yayınları.

Serin, H. (2012). Ergenlerde siber zorbalık/siber mağduriyet yaşantıları ve bu davranışlara ilişkin öğretmen ve eğitim yöneticilerinin görüşleri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*

Shariff, S. (2008). Cyber-bullying: Issues and solutions for the school, the classroom and the home. Routledge.

Shedler, J., Mayman, M., & Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American psychologist*, 48(11), 1117.

Shields, A., & Cicchetti, D. (2001). Parental maltreatment and emotion dysregulation as risk factors for bullying and victimization in middle childhood. *Journal of clinical child psychology*, 30(3), 349-363.

Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. *The regulation of emotion*, 68.

Shipman, K. L., & Zeman, J. (2001). Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: A developmental psychopathology perspective. *Development and psychopathology*, 13(2), 317-336.

Slee, P. T. (1995). Peer victimization and its relationship to depression among Australian primary school students. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 57-62.

Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. *Scandinavian journal of psychology*, 49(2), 147-154.

Smith, P. K., & Slonje, R. (2007). Cyberbullying: the nature and extent of a new kind of bullying, in and out of school In SR Jimerson. *The International Handbook of School Bullying*.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, N. (2006). An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying.

Smith, P., Mandavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. ve Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its Nature and Impact in Secondary School Pupils. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 376-385.

- Soydaş, D. K. (2011). Ergenlerde ebeveyn izlemesi, siber zorbalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin cinsiyete göre incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Spence, S. H., De Young, A., Toon, C., & Bond, S. (2009). Longitudinal examination of the associations between emotional dysregulation, coping responses to peer provocation, and victimisation in children. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 145-155.
- Suler, J. 2004. The Online Disinhibition Effect. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(3), 321-326.
- Swearer, S. M., & Espelage, D. L. (2004). Introduction: A Social-Ecological Framework of Bullying Among Youth.
- Swearer, S. M., & Espelage, D. L. (2011). Expanding the social-ecological framework of bullying among youth. *Bullying in north American schools*, 3-10.
- Sweetingham, R., & Waller, G. (2008). Childhood experiences of being bullied and teased in the eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(5), 401-407.
- Tenenbaum, L. S., Varjas, K., Meyers, J., & Parris, L. (2011). Coping strategies and perceived effectiveness in fourth through eighth grade victims of bullying. *School Psychology International*, 32(3), 263-287.
- Tennant, J. E., Demaray, M. K., Coyle, S., & Malecki, C. K. (2015). The dangers of the web: Cybervictimization, depression, and social support in college students. *Computers in Human Behavior*, 50, 348-357.
- Thompson, D., Goebert, D., & Takeshita, J. (2010). A program for reducing depressive symptoms and suicidal ideation in medical students. *Academic Medicine*, 85(10), 1635-1639.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- TOPCU, 2014 MODELING THE RELATIONSHIPS AMONG COPING STRATEGIES, EMOTION REGULATION, RUMINATION, AND PERCEIVED

SOCIAL SUPPORT IN VICTIMS OF CYBER AND TRADITIONAL BULLYING
PP 45.

Topcu, Ç., Yıldırım, A., & Erdur-Baker, Ö. (2013). Cyber bullying@ schools: What do Turkish adolescents think?. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(2), 139-151.

Topçu, Ç., Erdur-Baker, Ö., & Çapa-Aydin, Y. (2008). Examination of cyberbullying experiences among Turkish students from different school types. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 643-648.

Trompeter N, Bussey K, Fitzpatrick S. (2018). Cyber victimization and internalizing difficulties: The mediating roles of coping self-efficacy and emotion dysregulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46, 1129-1139.

Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and violent behavior*, 31, 186-199.

Tsitsika, A., Janikian, M., Wójcik, S., Makaruk, K., Tzavela, E., Tzavara, C., ... & Richardson, C. (2015). Cyberbullying victimization prevalence and associations with internalizing and externalizing problems among adolescents in six European countries. *Computers in Human Behavior*, 51, 1-7.

Türkileri, N. (2012). Ergenlerde sanal zorbalık: Nedenlerine ilişkin algılar, duygusal tepkiler ve baş etme yöntemleri ile zorbalık statüleri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sos. Bil. Enst., Ankara.

Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life*. Cambridge, MA: Harvard University Press

Vandebosch, H., & Van Cleemput, K. (2008). Defining cyberbullying: A qualitative research into the perceptions of youngsters. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 499-503.

Veldkamp, S. A., Boomsma, D. I., de Zeeuw, E. L., van Beijsterveldt, C. E., Bartels, M., Dolan, C. V., & van Bergen, E. (2019). Genetic and environmental influences on different forms of bullying perpetration, bullying victimization, and their co-occurrence. *Behavior genetics*, 49(5), 432-443.

- Vranjes I, Erreygers S, Vandebosch H, Baillien E, De Witte H. (2018). Patterns of cybervictimization and emotion regulation in adolescents and adults. *Aggressive Behavior*, 44(6), 647-657.
- Warm, A., Murray, C., & Fox, J. (2003). Why do people self-harm?. *Psychology, health & medicine*, 8(1), 72-79.
- Weinberger, D. A. (1990). The construct validity of the repressive coping style. *Repression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology, and health*, 337-386.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of abnormal psychology*, 88(4), 369.
- Wigderson, S., & Lynch, M. (2013). Cyber-and traditional peer victimization: Unique relationships with adolescent well-being. *Psychology of Violence*, 3(4), 297.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research press.
- Williams, K., & Guerra, N. (2007). Prevalence and predictors of Internet bullying. *Journal of Adolescent Health*, 41, S14–S21.
- Williams, L. E., Bargh, J. A., Nocera, C. C., & Gray, J. R. (2009). The unconscious regulation of emotion: nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. *Emotion*, 9(6), 847.
- Witmer, D. F. (1997). Communication and recovery: Structuration as an ontological approach to organizational culture. *Communications Monographs*, 64(4), 324-349.
- Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2007). Does online harassment constitute bullying? An exploration of online harassment by known peers and online-only contacts. *Journal of adolescent health*, 41(6), S51-S58.
- Yaman, E., Eroğlu, Y., ve Peker, A. 2011. *Başa çıkma stratejileriyle okulda zorbalık ve siber zorbalık*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ybarra, M. L. (2004). Linkages between depressive symptomatology and Internet harassment among young regular Internet users. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 247–257.

- Ybarra, M. L., & Mitchell, J. K. (2004). Online aggressor/targets, aggressors and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1308–1316.
- Ybarra, M. L., & Mitchell, J. K. (2008). How risky are social networking sites? A comparison of places online where youth sexual solicitation and harassment occurs. *Pediatrics*, 121, e350–e357.
- Ybarra, M. L., Diener-West, M., & Leaf, P. J. (2007). Examining the overlap in Internet harassment and school bullying: Implications for school intervention. *Journal of Adolescent Health*, 41, S42–S50.
- Ybarra, M. L., Espelage, D. L., & Mitchell, K. J. (2007). The co-occurrence of Internet harassment and unwanted sexual solicitation victimization and perpetration: Associations with psychosocial indicators. *Journal of adolescent health*, 41(6), S31–S41.
- Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2006). Examining characteristics and associated distress related to Internet harassment: findings from the Second Youth Internet Safety Survey. *Pediatrics*, 118(4), e1169–e1177.
- Yiğit, İ., & Yiğit, M. G. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503–1511.
- You, S., Lee, Y., & Kim, E. (2015). Physical, social, and Cyberbullying: Relationships with adolescents' psychosocial factors. *Child Indicators Research*.
- Yubero, S., Navarro, R., Elche, M., Larrañaga, E., & Ovejero, A. (2017). Cyberbullying victimization in higher education: An exploratory analysis of its association with social and emotional factors among Spanish students. *Computers in Human Behavior*, 75, 439–449.
- Yumuşak, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

9. EKLER

Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Önemli Not:

- Mail adresinizi girerseniz, bundan sonraki çalışmalardan haberdar olabilir, ücretsiz çeşitli psikolojik eğitim ve seminerlerden faydalanabilirsiniz.
- Ayrıca, mail adresinizi girdiğinizde size özel olarak üretilmiş olan kodlardan faydalanır, doldurmuş olduğunuz ölçeklerden oluşturulacak olan rapora bu kod aracılığı ile ulaşmanız mümkün olabilir. (Mart ayı içerisinde raporlar tamamlanacaktır)
- Sizler için üretilmiş olan link aracılığı ile de derseniz daha sonra ölçekleri doldurmaya devam edebilirsiniz.
- Ölçekler toplamda 20 dakikada doldurulabilecektir. Bu çalışmaya olan katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyoruz.

Sayın Gönüllü

Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmaların neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı vererseniz, ankete başlayarak çalışmaya katılmayı onaylamış olacaksınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir.

Çalışmanın Konusu ve Amacı:

Bireylerin duygusal, bilişsel, sosyal ve gelişimsel yönlerini incelemek ve bu özellikler ile bağımlılık arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Bu ilişkiler doğrultusunda kişinin hayatındaki baş etme mekanizmalarının ve alışkanlıklarının arasındaki ilişkilerin bilinmesinin sağlanmasıdır. Bu şekilde hayatımızdaki alışkanlıklarımız bazen yaşamımızdaki sorunların çözümündeki büyük engeller olabildiğini görmemizi

Ek-2 Sosyodemografik Bilgi Formu

1. (*) Cinsiyet

Erkek

Kadın

2. (*) Yaş

3. (*) Oturduğunuz il

4. (*) Doğduğunuz il

5. (*) Yaşadığı Yer

Büyükşehir

Şehir

İlçe

Kasaba/Köy

6. Eğitim Düzeyiniz

İlkokul ve Öncesi

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü (Yüksek Lisans ve Doktora)

7. (*) Aktif Olarak Öğrenci Misin?

Evet

Hayır

8. (*) Medeni Durumunuz

Evli

Bekar

Boşanmış/Dul

9. (*) Çalışma Durumunuz

Çalışıyor

Çalışmıyor

Emekli

10. (*) Gelir Seviyeniz (Bireysel)

Yok

Asgari Ücret

Asgari Ücret – 4000

4001 – 5000

5001 – 7000

7001 – 10000

10001 ve üstü

11. (*) Kaç kardeşiniz var?

12. (*) Çocuğunuz var mı? Varsa rakamla yazınız. Yoksa 0 Yazabilirsiniz.

13. (*) Sigara kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

Bıraktım (6 Ay ve daha uzun süredir Kullanmıyorum)

14. (*) Alkol kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

Bıraktım (6 Ay ve daha uzun süredir Kullanmıyorum)

15. (*) Geçtiğimiz bir yıl içinde aşağıdaki uyuşturucu maddelerden kullandığınız olduysa lütfen işaretleyiniz

Esrar

Kokain

Bonzai

Ekstazi

Metamfetamin

Morfin

Eroin

Tiner/Bali

Diğer

Yok kullanmadım

16. (*) Daha önce psikiyatrik bir tedavi aldınız mı?

Evet daha önce almıştım

Evet şu an tedavi alıyorum

Hayır daha önce hiç psikiyatrik bir tedavi almadım

17. (*) Kaç kilosunuz?

18. (*) Boyunuz kaç cm ?

19. (*) Uyku Süreniz (Günlük Ortalama)

20. (*) Dikkat Eksikliği ve Hiperaktif Bozukluğu Tanısı aldınız mı?

Evet

Hayır

21. (*) En çok kullandığınız sosyal medya platformları (Birkaç tane işaretleyebilirsiniz)

Instagram

Facebook

Twitter

Youtube

Snapchat

Linkedin

22. (*) Gün içinde Sosyal Medya kullanımınızı düşündüğünüzde Ne Kadar Zaman Geçiriyor olduğunuzu söyleyebilirsiniz? (Saat olarak giriniz)

23. (*) Sosyal Medyayı en çok hangi amaçlar için kullanıyorsunuz? 3 Seçime kadar yapabilirsiniz.

Diğer

Can sıkıntısını gidermek

Yaşadıklarınızı Paylaşmak

İş için

Alışveriş Yapmak

Eğitim ve Kişisel Gelişim için

Haberleri/Gelişmeleri takip etmek

Oyun Oynamak

Yeni kişilerle tanışmak

Vakit Geçirmek

Sohbet Etmek

24. (*) Kullandığınız Cep Telefonu Markası nedir?

Apple

Casper

General Mobile

Huawei

LG

OPPO

Samsung

Vestel

Xiaomi

Diğer

25. (*) Cep telefonunuzu en son ne zaman değiştirdiniz?

Bu sene aldım

1-2 yıl oldu (1 dahil değil)

2-3 yıl (2 dahil değil)

3- 4 yıl (3 dahil değil)

4-6 yıl (4 dahil değil)

6 yıldan fazla oldu

26. (*) Cep telefonunuzu aldığınızda gelirinizin ne kadarı ediyordu?

Aylık gelirim %25'inden düşük

Aylık gelirim %25'i ila %50 Arasında

Aylık gelirim yarısından fazla

Aylık gelirim 1-2 katı arasında (2 katı hariç)

Aylık gelirim 2 -3 Katı arasında (3 katı hariç)

Aylık gelirim 3 katı veya daha fazla ediyordu

27. (*) Salgının başlangıcından sonra sosyal medyada geçirdiğiniz sürede bir değişiklik oldu mu?

Çok azaldı

Azaldı

Değişmedi

Arttı

İki katından fazla arttı

28. (*) Geceleri kalkıp yemek yer misiniz?

Evet

Hayır

29.a Yediklerinizden dolayı pişman olup kustuğunuz oldu mu?

Evet

Hayır

30. (*) Salgının başlangıcından sonra yeme miktarınızda değişiklik oldu mu?

Çok azaldı

Azaldı

Değişmedi

Arttı

İki katından fazla arttı

31. (*) Çocukken arkadaşlarınızın sizinle belirli bir süre alay ettiği yada dalga geçtiği olmuş mudur?

Evet

Hayır

32. (*) Çocukken bir arkadaşınız ile belirli bir süre alay ettiğiniz yada dalga geçtiğiniz olmuş mudur?

Evet

Hayır



Ek-3 Sanal Zorbalık/Mağdurluk Ölçeği

SANAL ZORBALIK/MAĞDURLUK ÖLÇEĞİ											
1= Hiç 2=Bir defa 3= 1-2 defa 4= Birkaç defa 5= Birçok defa											
	BANA YAPILDI						BEN YAPTIM				
1. Sanal zorbalık	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
2. İnternette kötü veya kırıcı yorum yapmak	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
3. İnternette kötü veya kırıcı bir fotoğraf paylaşmak	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
4. İnternette kötü veya kırıcı bir video paylaşmak	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
5. İnternette kötü veya kırıcı bir web sitesi hazırlamak	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
6. İnternette dedikodu yapmak	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
7. Birini cep telefonundan mesaj yoluyla tehdit etmek	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
8. Birini internetten mesaj yoluyla tehdit etmek	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
9. İnternette kendini başka birisi olarak tanıtarak o kişiye zarar verici davranışlarda bulunmak	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5

Ek-4 Duygu Düzenleme G  l         

DUYGU D�ZENLEME G��L��� �����					
1= Hemen hemen hi� 2=Bazen 3= Yakla�ık yarı yarıya 4= �o�u zaman 5= Hemen hemen her zaman					
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.	1	2	3	4	5
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.	1	2	3	4	5
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.	1	2	3	4	5
7. Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.	1	2	3	4	5
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
11. Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi k�t� hissetti�imde b�yle hissetti�im i�in kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
14. Kendimi k�t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi k�t� hissetti�imde ba�ka bir �ey d���nmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5