



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÇOCUK VE ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET  
KULLANIMININ DUYGU DÜZENLEME  
BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE  
İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS PROJESİ**

**BEYZA SAMUR**

**İSTANBUL, 2023**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÇOCUK VE ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET  
KULLANIMININ DUYGU DÜZENLEME  
BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE  
İLİŞKİSİ**

**BEYZA SAMUR  
(210134008)**

**Danışman  
(Prof. Dr. Ayşe Pınar Vural)**

**İSTANBUL, 2023**

## **ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Beyza Samur

## TEŞEKKÜR

Öncelikle hayatımın her alanında maddi ve manevi desteğini eksik etmeyen hep arkamda olduğunu bildiğim kıymetli babam Atilla Samur'a; her daim bana inanan ve cesaretlendiren, dertlerimle dertlenen, bana iyi insan olmayı öğreten biricik annem Hanife Samur'a; hayattaki en büyük şanslarım olan, öğrenim sürecimde yeterince zaman ayıramadığımı düşündüğüm canım ablalarım Esra Mertoğlu ve Hatice Bozkurt'a; lisans ve yüksekisans hayatım boyunca hep yanımda olan, mutluluğumu, üzüntümü, kaygımı ve stresimi benimle birlikte yaşayan, beni motive eden belki de ailemden çok gördüğüm sevgili arkadaşım Zeynep Akça'ya, daha sonra Tuğba Perinçek ve Şeyda Akpolat'a; hayat boyu yanımda olan beni her koşulda seven manevi kardeşim Asya Şindi'ye; adını zikredemediğim diğer tüm arkadaşlarıma ve aile bireylerime; bana Psikoloji bilimini sevdiren, öğreten, bu bilime gönül vermiş tüm hocalarıma; proje yazma sürecinde değerli bilgileriyle yoluma ışık tutan, güler yüzlü ve samimi tutumuyla beni motive eden değerli proje danışmanım Prof. Dr. Ayşe Pınar Vural'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Beyza Samur

# ÇOCUK VE ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ

**Beyza Samur**

## ÖZET

Bu çalışmada çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımının duyuğu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. 21. Yüzyılın başlamasıyla birlikte internet kullanımının artması Problemlı İnternet Kullanımı kavramını ortaya çıkarmıştır. Problemlı internet kullanımı, internetin kontrol edilemez kullanımıyla birlikte kişinin sosyal, mesleki ve psikolojik boyutlarda işlevselliğinin bozulmasına yol açmaktadır. Bireyin psikolojik iyi oluşunda bozulmalara sebep olan ve problemlı internet kullanımını ortaya çıkaran faktörler düşünöldüğünde öz düzenlemede problemler olduğu görölmektedir. Ayrıca birçok psikopatolojinin altında yatan faktörlerden biri olan duyuğu düzenleme kavramı ön plana çıkmaktadır. Gelişen teknolojiyle birlikte internet kullanımı çocuk yaşlara inmiştir ve çocuğın olumsuz duygularını düzenlemek amacıyla interneti kullanması, problemlı internet kullanıcısı haline gelmesine sebep olmaktadır. Buna yönelik olarak yapılan literatür taraması sonuçlarına göre; çocuk ve ergenlerde bastırma, içe atma gibi bazı duyuğu düzenleme stratejilerinin problemlı internet kullanımı ile ilişkilendirildiği görölmüştür. Bununla birlikte internetin problemlı kullanımının çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır.

**Anahtar kelimeler;** Problemlı internet kullanımı, internet bağımlılığı, duyuğu düzenleme, duyuğu düzenleme becerileri, duyuğu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş.

# **THE RELATIONSHIP OF PROBLEMATIC INTERNET USE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH EMOTION REGULATION SKILLS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

**Beyza Samur**

## **ABSTRACT**

In this study, it was aimed to examine the relationship between problematic internet use and emotional regulation skills and psychological well-being in children and adolescents. With the beginning of the 21st century, the increase in internet use, has revealed the concept of Problematic Internet Use. Problematic internet use, together with the uncontrollable use of the internet, leads to the deterioration of the functionality of the person in social, occupational and psychological dimensions. Considering the factors that cause deterioration in the individual's psychological well-being and revealing problematic internet use, it is seen that there are problems in self-regulation. In addition, the concept of emotion regulation, which is one of the underlying factors of many psychopathologies, comes to the fore. With the developing technology, the use of the internet has decreased to the age of children and the use of the internet to regulate the negative emotions of the child causes her to become a problematic internet user. According to the results of the literature review conducted for this purpose; it has been observed that some emotion regulation strategies such as suppression and introversion are associated with problematic internet use in children and adolescents. In addition, there are studies showing that the problematic use of the internet negatively affects the psychological well-being of children and adolescents.

**Keywords;** problematic internet use, internet addiction, emotion regulation, emotion regulation skills, emotion dysregulation

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı çocuk ve ergenlerde son dönemlerde sıkça karşılaşılan problemlili internet kullanımının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkisini incelemektedir. Çocuk ve ergenlerin olumsuz duygularını ortadan kaldırmak için internetin sağladığı eğlenceli dünyaya yönelmeleri onların interneti problemlili kullanmaya yöneltmektedir. Olumsuz duygularından kaçınma hali duygu düzenleme becerilerindeki aksamaları gündeme getirmektedir. İnterneti problemlili kullanma çocukların sağlıkları ve psikolojik iyi oluşlarında bazı etkiler bırakmaktadır. Bu noktada çocukların problemlili internet kullanımının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkisinin incelenmesi önemlidir. Problemlili internet kullanımı, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal çerçeve anlatılırken Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Türk Hava Yolları Kütüphanesi Veritabanı, EBSCO, ScienceDirect, Dergipark, Google Scholar, ResearchGate gibi akademik sitelerden yararlanılmış ve ulusal-uluslararası dergilerde yayınlanmış makaleler dahil edilmiştir. Proje çalışması sırasında bana destek veren başta danışmanım Prof. Dr. Ayşe Pınar Vural olmak üzere tüm hocalarıma ve meslektaş arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ocak, 2023

Beyza Samur

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR .....	x
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
<b>1. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI .....</b>	<b>4</b>
1.1. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANIMI.....	4
1.2. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI KRİTERLERİ .....	6
1.2.1. Young'ın Tanı Kriterleri.....	6
1.2.2. Goldberg'in Tanı Kriterleri .....	7
1.2.3. Griffiths'in Tanı Kriterleri.....	8
1.2.4. Shapira v.d. Tanı Kriterleri .....	9
1.2.5. Suler'in Tanı Kriterleri .....	9
1.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN KURAMSAL MODELLER .....	10
1.3.1. Young'ın Modeli.....	10
1.3.2. Grohol'ün Modeli.....	11
1.3.3. Suler'in Modeli .....	12
1.3.4. Davis'in Modeli .....	13
1.3.5. Caplan'ın Modeli .....	15
1.4. ÇOCUK VE ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI.....	16
1.4.1. Çocuk ve Ergenlerde Problemlİ İnternet Kullanımının Etkileri.....	17
1.4.2. Çocuk ve Ergenlerde Problemlİ İnternet Kullanımının Risk Faktörleri.....	19

<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>21</b>
<b>2. DUYGU DÜZENLEME</b> .....	<b>21</b>
2.1. DUYGU VE DUYGU DÜZENLEME TANIMI .....	21
2.2. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE KURAMSAL MODELLER. 23	
2.2.1. Groos'un Süreç Modeli .....	23
2.2.2. Gratz ve Roemer'in Modeli .....	24
2.2.3. Koole'un Modeli.....	24
2.3. DUYGU DÜZENLEMENİN GELİŞİMİ .....	27
2.3.1. Bebeklik Döneminde Duygu Düzenleme.....	27
2.3.2. Çocukluk Döneminde Duygu Düzenleme .....	28
2.3.3. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme.....	29
2.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ İNCELEYEN ÇALIŞMALAR .....	30
2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	30
2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	33
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>35</b>
<b>3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ</b> .....	<b>35</b>
3.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ TANIMI VE KURAMSAL MODEL .....	35
3.2. ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ .....	37
3.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	39
3.3.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	40
3.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	42
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>46</b>
<b>SONUÇ</b> .....	<b>51</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>54</b>

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

<b>Şekil 1.1</b> : Grohol'ün Problemlı İnternet Kullanımı Modeli.....	<b>11</b>
<b>Şekil 1.2</b> : Davis'in Problemlı İnternet Kullanımı Modeli .....	<b>14</b>
<b>Şekil 1.3</b> : Caplan'ın Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanımı Modeli.....	<b>16</b>
<b>Şekil 2.1</b> : Koole'un Duygu Düzenleme Stratejileri Sınıflandırması.....	<b>26</b>

## KISALTMALAR

C.	Cilt
çev.	Çeviren
ed. veya haz.	Editör/yayına hazırlayan
s.	Sayfa/sayfalar
v.d.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler
vb.	Ve benzeri
PIK	Problemlİ İnternet Kullanımı

## GİRİŞ

İnternet, günümüzde hızla gelişen ve ilerleyen teknolojinin getirisiyle birlikte dünyamıza giren bilgisayar veya akıllı cihaz olarak tanımlanan diğer cihazlar aracılığıyla bilgi aktarımı yapılan kitle iletişim aracıdır. Tüm dünya tarafından vazgeçilmez bir konuma gelen internet sayesinde insanlar; iletişim kurma, hoşça vakit geçirme, bilimsel verilere ulaşma, ortaya çıkardıkları ürünleri yayınlama, arkadaş edinme, alışveriş yapma, yemek hazırlama vb. gibi günlük hayatın getirisi olan ihtiyaçlarını bu yolla karşılamaktadır. Bu noktada internet kullanımını son 15 yılda giderek artmıştır ve artmaya devam etmektedir. Günlük yaşamda internete erişimin kolaylaşmasıyla birlikte toplumda çocuk ve genç kesimin internet kullanım oranları artmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK) (2022) tarafından yapılan araştırma incelendiğinde Türkiye’de hanelerin % 94,1’inin evden internete erişimleri vardır ve interneti düzenli olarak kullanan 16-74 yaş arası bireylerin oranı %85,0’dır. TUIK (2021) göre internet kullanımını, 6-15 yaş grubundaki çocuklarda 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olmuştur. Bu artışla birlikte internetin sağlıklı ve zararlı olduğu durumlar ön plana çıkmaya başlamıştır. Bir taraftan internet ve internet oyunlarının çocuklara sağladığı bilgi erişim kolaylığı, yaratıcılık, problem çözme, analitik düşünme gibi kişisel gelişimlerini desteklediği düşünülürken bir yandan akademik başarılarını, psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlıklarının olumsuz etkilendiği düşünülmektedir (Tarı-Cömert, 2010). İnternetin aşırı ve sağlıksız kullanımı, birçok problemle birlikte gelmiş ve internet bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır. Bu problemlerden bazıları; akademik başarıda düşüş, yalnızlık, düşük özgüven, saldırganlık, kas-iskelet problemleri, dikkat problemleri, küçük yaşlarda konuşma problemleridir (Akbulut, 2013; Tarı-Cömert, 2010; Doğan, 2016).

Problemlili internet kullanımı kavramı literatür incelendiğinde farklı kavramlarla da ifade edildiği görülmüştür. Bunlar; problemlili internet kullanımı (Shapira vd., 2003; Caplan, 2002), internet bağımlılığı (Goldberg, 1995; Young 1996), interneti kötüye kullanım (Rensleigh, 2002; Griffiths, 2004), patolojik internet

kullanımı (Davis, 2001; Schumacher vd., 2000) gibi kavramlardır. Bu çalışmada problemlili internet kullanımı kavramı tercih edilmiştir.

Yaşamın bir parçası olan olumsuz duygular bireyin doğumundan itibaren vardır ve o zamandan itibaren çocuklar olumsuz duygularıyla baş edebilmek için çeşitli stratejiler geliştirirler. Ebeveynin sakinleştirilmesi ve yol göstermesiyle pekişen baş etme yöntemi ilerleyen süreçlerde olumsuz duygularla kendi kendine baş etme sürecine evrilmekte ve birey kendi kendine sakinleşerek duygu düzenleme yapabilir duruma gelmektedir. Küçük yaşlarda ebeveynin çocuğun duygusunu düzenlerken internet ortamlarından yararlanması (yemek yedirirken, ağladığında, uyurken çeşitli teknolojik aletler kullanma) çocuğun duygusunu düzenlemesi gereken anlarda bu yardımcıları ihtiyaç duymasına yol açmaktadır (Karateke, 2020). Aynı zamanda ergenlik döneminde de çok sık değişen duyguların düzenlenmesi zaman zaman internet ortamının yardımıyla olmaktadır. Ergenlerin interneti ve özellikle sosyal medya sitelerinin kullanmasının nedenlerini araştıran bir araştırmada bireyin olumsuz duygular hissettiğinde bundan kaçınma ve rahatlama amacıyla bu sitelere girdiği görülmüştür (Colás, 2013). Bu noktada duygu düzenleme kavramının problemlili internet kullanımıyla olan ilişkisi önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme kavramı çocukluk döneminde oluşmaya ve gelişmeye başlayan bireylerin duygularının farkında olması, duygusal tepkilerin yoğunluğunu bireylerin hedeflerine ulaşması amacıyla düzenlemesidir (Gross, 1999; Thompson, 1994). Güçlü duygu düzenleme becerileri çocuk ve ergenlerde bazı olumlu durumlara sebebiyet vermektedir. Duygularının farkında olan çocuklar davranışlarını düzenleyebilmekte, başkalarının duyguları hakkında daha duyarlı olabilmektedir. Bu durum çocukların çevreleriyle daha etkili biçimde iletişim kurmasını sağlamaktadır (Thompson ve Happold, 2002). Tüm bunlara bakıldığında güçlü duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin başarılı, odaklanabilen, sosyal anlamda gelişmiş, problemlerin üstesinden daha kolay gelebilen ve strese tahammülleri daha yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak duygu düzenleme becerisi çocukların psikolojik iyi oluşlarının temeli olarak düşünülmektedir (Demir ve Gündoğan, 2018).

İnsanlar yaşam boyu mutlu olmak, acıdan kaçıp hazzı yönelmek üzerine çabalamakta ve bunu hedef haline getirmektedir. Fakat bu mutluluğa ve hazzı bir

anda erişilememekte ve bunun üzerine gayret edilmesi gerekmektedir. Bu durum; kişilerin mutluluğu ve kişisel olarak büyümeye giden süreçteki yaşadıkları gerilimden elde edilen psikolojik iyi oluş ile olmaktadır. Bireyler hedefleri dolayısıyla yaşadıkları bu gerilimleri azaltmak amacıyla çeşitli yollara yönelmektedir ve bu yollardan biri aşırı internet kullanımı olmaktadır (Sezer, 2013). Aşırı ve kontrolsüz internet kullanımıyla gelişen problemlerli internet kullanımının oluşumu çocuk ve ergen bireylerde risk faktörü haline gelmiştir. Bu durumun çocukların akademik, sosyal, kişisel alanlarında problemlere sebep olduğu bilindiğinden çocukların psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkisi ön plana çıkmaktadır. Çocuklarda iyi oluş, çocuğun gelişim aşamaları gereği sahip olması gereken yeterliliklere, psikolojik sağlamlığa, kendisini ve çevresini düzenleyebilme becerisine sahip olması anlamına gelmektedir (Atan ve Buluş, 2021). Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok faktör olmakla birlikte akademik başarı, duygu düzenleme stratejileri, problem çözme becerileri, benlik saygısı bunlardan bazılarıdır (Fomina vd., 2020; Çelik ve Çankaya, 2022; Nyklíček vd., 2011).

Tüm bunlara bakıldığında bu çalışmada; çocuk ve ergen popülasyonunda işlevsellikte birçok aksamalara sebep olan problemlerli internet kullanımı ile yine çocuğun sosyal, kişisel, akademik ve psikolojik hayatında etki gösteren duygu düzenleme becerileri arasında ilişki ve problemlerli internet kullanımı ile çocukların psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişki hakkında bilgi verilecektir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

#### 1.1. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANIMI

İnternetin 1980'lerde halka sunulmasının hemen ardından toplumsal olarak kullanılmaya başlamasıyla birlikte 1990'larda internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımının sorun yarattığına dair araştırmalar yapılmaya başlandı. Goldberg, 1996'da bu sorunu internet bağımlılığı olarak adlandırılan ilk kişi olmuştur. Ona göre internet bağımlılığı; davranış ve dürtü kontrolünü içeren internetin aşırı kullanımına bağlı bir bozukluktur. (Goldberg, 1995; Saliceti, 2015).

İnternet bağımlılığı kavramına ilişkin bu kavramın bağımlılık olup olmadığına dair sorgulamalar yapılmıştır. Davis'e göre (2001) "bağımlılık" bir madde ile olan fizyolojik bağımlılığı gösterdiğinden internet bağımlılığı terimi yerine patolojik internet kullanımı kavramını kullanmak daha uygundur. Davis patolojik internet kullanımını genel ve spesifik olarak ayırmıştır. Spesifik patolojik internet kullanımı; internetin belirli bir özelliğine bağımlılık geliştirmiş (sosyal medya, çevrimiçi kumar, çevrimiçi cinsel içerik vb.) insanları içerirken, genel patolojik internet kullanımı ise belirli bir amaç olmadan internette fazlaca vakit geçirmeyi içerir. Bununla birlikte Griffiths (2000) sadece kimyasal bağımlılık değil aynı zamanda ödül sağlayıcı davranışların olmasıyla birlikte kimyasal olmayan davranışsal bağımlılığın varlığını kabul ederek insanın makinelerle kurduğu problemli ilişkiye teknolojik bağımlılık olarak adlandırmıştır. İnternet bağımlılığını ise teknoloji bağımlılığının alt kategorisi olarak belirterek internetin kişinin hayatında kendinde gördüğü bazı eksiklikleri doldurmak için kullanıldığını ifade etmiştir. Bu eksiklikler arkadaşlık ilişkilerinde, dış görünüşlerinde, fiziksel sağlıklarında olabilir (Griffiths, 2003). Caplan (2002) problemli internet kullanımını, kişilerin mesleki ve kişisel hayatlarında olumsuz sonuçlara yol açan internet kullanımıyla ilişkili davranışlar ve düşünceler olarak tanımlamaktadır.

Bireyin internet kullanımını kontrol edememesi olarak tanımlanan problemlili internet kullanımı olumsuz duygulanıma ve günlük işlevsellikte azalmaya sebep olmaktadır. Ayrıca problemlili internet kullanımının diğeri psikiyatrik hastalıklarla (kaygı bozukluğu, duygudurum bozukluğu vb.) komorbit olduğunu görölmektedir (Shapira, 2003).

Young'a göre (2000) internet bağımlılığı birçok dürtü kontrol problemlerini kapsayan geniş bir terimdir ve birkaç alt başlıkta sıralanabilir. Bunlar; internette cinsel içerikli materyalleri takıntılı şekilde kullanmayı içeren sanal seks bağımlılığı, çevrimiçi ilişkilere aşırı bağımlılıkla oluşarı sanal ilişki bağımlılığı, tekrarlayıcı ve takıntılı biçimde sanal ortamda ticaret yapma, kumar oynama ve alışveriş yapmayı içeren ağ kompulsiyonları, takıntılı biçimde internet üzerinde arama yapmayı içeren aşırı bilgi yükleme ve son olarak takıntılı biçimde bilgisayar oyunu oynamayı kapsayan bilgisayar bağımlılığıdır.

Bu kavram karmaşasının asıl nedeni Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-V) içeriğinde halen daha internetin problemlili kullanımına dair bir kategorizasyon olmamasından kaynaklıdır. Bununla birlikte DSM-V'de bu tür bir tanımlama (internet oyun oynama bozuklukları) 'ileri çalışmalar için koşullar' kısmında yer almıştır. Bu da ilerleyen revizyonlarda bu ifadenin bir hastalık olarak kabul edilebileceğini göstermektedir (Çalışan, 2013; Chun, 2016).

Sonuç olarak kişinin yaşamında sosyal, psikolojik ve mesleki anlamda olumsuz sonuçlara sebep olan bu sorunu kavramsallaştırmak için çaba harcayan birçok araştırmacı ortak bir kavram elde edememiş olsalar da bu problem için ortak olarak ifade edilen durumlar şunlardır: internetin aşırı ve olumsuz kullanılması, internet kullanımının kontrol altına alınamaması, internet kullanımıyla birlikte gelen bireylerarası ilişkilerde ve mesleki yaşamda bozulma gibi durumlardır.

## 1.2. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI KRİTERLERİ

DSM-V’de Problemlı internet kullanımı veya internet bağımlılığına yönelik herhangi bir tanı ölçütü henüz yer almamaktadır. İnternet kullanımının hangi durumlarda problemlı olup olmadığını belirlemek amacıyla farklı araştırmacılar çeşitli ölçme yöntemleriyle bazı tanı kriterleri belirlemiştir. Bu noktada problemlı internet kullanımına ilişkin oluşturulmuş tanı kriterlerini özetlemek yararlı olacaktır.

### 1.2.1. Young’ın Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığını tanımlamak için ilk girişimlerden biri de Young’ın DSM-IV’deki patolojik kumar oynama tanı kriterlerine bağlı olarak internet bağımlılığının tanı kriterlerini oluşturmasıdır. Young’a göre internetin sağlıksız kullanan bireyler aynı patolojik kumar oynama davranışı gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılık semptomları göstermekteydi. Bu sebeple Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı’nın (DSM-IV) dördüncü revizyonunda dürtü kontrol bozuklukları başlığının altında yer alan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımı tanı ölçütlerine uyarlamıştır (Arısoy, 2009).

Young (1999) internet bağımlılığı olarak tanımladığı problemlı internet kullanımı üzerine 8 kriter tanımlamıştır. Bu kriterlerinden 5 yada daha fazlası olma durumunda bağımlı internet kullanıcısı olmakta ve interneti problemlı kullandığı anlamına gelmektedir.

1. Bireyin internet ile ilgili aşırı düşünme içerisinde olması
2. Bireyin istediği haz seviyesine ulaşabilmek için giderek daha fazla internet kullanma ihtiyacı hissetmesi
3. Bireyin internet kullanım süresini azaltmaya yönelik başarısız deneyimlerin olması
4. Birey internet kullanımı azalttığında sinirli, depresif, huzursuz olma gibi yoksunluk belirtileri göstermesi
5. Bireyin amaçladığından daha uzun süreleri internette geçirmesi.

6. Bireyin internet sebebiyle önemli kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamaması ve mesleki veya eğitim olanaklarını riske atması
7. Bireyin internete olan bağlılığını gizlemek amacıyla çevresine internet kullanım süresi hakkında doğru olmayan bilgiler vermesi
8. Bireyin interneti problemlerinden veya olumsuz ruh halinden (huzursuzluk, çaresizlik, suçluluk vb.) kaçmak amacıyla kullanması

### **1.2.2. Goldberg'in Tanı Kriterleri**

Problemlili internet kullanımını 12 aylık dönem süresince devam eden, klinik olarak belirgin bir bozulmaya sebep olan uygunsuz internet kullanım örüntüsü olarak tanımlayan Goldberg, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV) dördüncü revizyonda yer alan madde bağımlılığı tanı ölçütlerini baz alarak internet bağımlılığı tanı ölçütlerini geliştirmiştir (Bozkurt vd., 2016).

Goldberg'in (1996) tanımladığı tanı ölçütlerine göre bireyin teşhis alması için aşağıdaki maddelerin üç veya daha fazlasına sahip olması gerekmektedir.

1. Bireyin aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans geliştirmiş olması
  - a) Haz sağlamak amacıyla internette belirgin şekilde artan sürelerle vakit geçirme
  - b) Aynı sürelerde internet kullandığında haz alamama.
2. Bireyin aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk yaşamaması  
Yoğun ve uzun süreli internet kullanımının hemen ardından aşağıdaki durumlardan 2 veya daha fazlasının günler içinde veya bir ay içinde gelişmesi ve bu semptomların kişinin hayatında toplumsal, mesleki veya başka bir işlevsellik alanında sorunlar yaratması.
  - a) Psikomotor ajitasyon
  - b) Endişe
  - c) İnternette neler olup bittiğine dair takıntılı düşünme
  - d) İnternet hakkında fanteziler ve rüyalar görme
  - e) Parmaklarda istemli veya istem dışı tuşlara basma hareketi olması.
3. İnternette genellikle amaçlandığından daha sık ve daha uzun süre geçirilmesi

4. İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek için sürekli çaba içerisinde olma fakat başarılı olamama
5. İnternet kullanımıyla ilgili olan etkinliklere çok fazla zaman harcamama
6. İnternet kullanımı sebebiyle önemli toplumsal, mesleki veya sosyal aktivitelerinden vazgeçme veya bu aktiviteleri azaltma
7. İnternet kullanımının yol açtığı fiziksel, sosyal, psikolojik, mesleki problemlerin olduğu fark edilmesine rağmen internet kullanımına devam etme.

### **1.2.3. Griffiths'in Tanı Kriterleri**

Bağımlılık davranışını bağımlılığın tüm bileşenlerini içeren herhangi bir davranış olarak tanımlayan Griffiths problemleri internet kullanımını davranışsal bağımlılık olarak tanımlayarak bağımlılık davranışının altı bileşenini aşağıdaki şekilde açıklamıştır.

1. Dikkat Çekme: Bu durumda internet kullanımı kişinin hayatındaki en önemli aktivite haline gelir ve kişinin duygularına, düşüncelerine, davranışlarına etki eder.
2. Ruh Hali Değişikliği: Bu durumda kişi internet kullanımı sonucunda başa çıkma stratejisi olarak duygudurum değişiklikleri yaşar
3. Tolerans: Birey öncesinde yaşadığı ruh halini elde edebilmek için internet kullanım süresini gitgide arttırır.
4. Yoksunluk belirtileri: Bu durumda birey internet kullanımını azalttığında veya kesmek için çaba gösterdiğinde ruh hali olumsuz şekilde etkilenir.
5. Çatışma Yaşama: İnternet kullanıcısı birey interneti fazlaca kullandığından çevresiyle, toplumsal faaliyetlerle veya kendi içinde çatışmaya girer.
6. Nüksetme: Bu durumda birey internet kullanımını uzun süreli bırakma veya azaltmasının ardından eski internet kullanım örüntüsüne yeniden çıkarak tolerans ve yoksunluk belirtileri gösterir (Griffiths, 2000).

#### **1.2.4. Shapira v.d. Tanı Kriterleri**

Shapira ve arkadaşları da problem yaratan internet kullanımını belirlemek ve bunun üzerine yapılabilecek diğer araştırmaları teşvik etmek amacıyla problemlili internet kullanımına ilişkin tanı kriterlerine ihtiyaç duymuşlardır. Ayrıca problemlili internet kullanımını dürtü kontrol bozuklukları içerisinde dahil ederek bireylerin internet kullanımı öncesinde artan gerilimle birlikte internet kullandıktan sonra rahatlama ve zevk duygusu yaşadıklarını belirtmiştir. Buna bağlı olarak Shapira vd. (2003) göre birey problemlili internet kullanıcısı olması için aşağıda sıralanan geniş bir aralığı kapsayan tanı kriterlerine sahip olmalıdır.

1. Uyumsuz internet kullanımı aşağıdakilerden en az biri ile belirtilir,
  - a) Bireyin internet kullanımına karşı koyamaması
  - b) Bireyin planladığından daha uzun süreler internette geçirmesi
2. İnternet kullanımı; klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya, sosyal, mesleki veya diğer alanlarda işlevsellikte bozulmaya sebep olur.
3. Problemlili internet kullanımı sadece mani ve hipomani döneminde kendini göstermez ve diğer Eksen 1 bozukluklarıyla daha iyi açıklanamaz. (Shapira vd., 2003).

#### **1.2.5. Suler'in Tanı Kriterleri**

Suler (1999), bireyin internet kullanımının sağlıklı, bağımlılık yapıcı veya arada bir yerde konumlanabileceğini belirtmiştir. Kişinin internete bağlılığının problem olup olmadığını ve bu bağlılığın bireyin temel ihtiyaçları üzerindeki etkisini belirlemek adına 8 ölçüt ortaya atmıştır.

1. İnternetin Karşılacağı İhtiyaçlar ve Türleri: Bu ihtiyaçlar fizyolojik, psikolojik, kişilerarası olmakla birlikte internetle ne kadar bu ihtiyaçlar giderilirse internetin kişi üzerindeki etkisi o derece yüksek olur.
2. Temelde Yatan Yoksunluk Derecesi: Kişinin doyurulmamış ihtiyaçları ne kadar ihmal edilir ve ertelenirse birey ihtiyaçları doyurabileceği yerlerden tatmin arar. İnternet kolayca ulaşılabilen ve birçok ihtiyacın karşılanabildiği bir yer olduğundan bireyin yoksunluğunu gidermek için aşırı kullandığı bir araç olabilir.

3. İnternetteki Aktivitenin Türü: İnternet kullanımının sosyal ve sosyal olmayan yönleri mevcuttur. Farklı internet aktivite türleri, farklı ihtiyaçları nasıl etkilediğine göre değişebilir.
4. İnternetin İşlevselliğe Etkisi: Bireyin fizyolojik, mesleki, kişilerarası ilişkiler gibi durumlardaki problemleri internet kullanımının ne ölçüde bozulduğunu gösterir.
5. Olumsuz Duygudurum: Depresyon, hayal kırıklıkları, öfke problemleri, suçluluk duyma gibi duygular problemleri internet kullanımına işaret edebilir.
6. İhtiyaçların Bilinçli Farkındalığı: Birey ihtiyaçlarını fark ettiğinde internetin problemleri kullanımına yol açan duruma daha iyi katlanabilirler. Altta yatan ihtiyaçları internet ortamında karşılayan birey için tekrarlanma zorlantısı gelişecek ve bu durum devam edecektir.
7. Deneyim ve Katılım Evresi: Birey için interneti kullanımı yeniliğini kaybettiğinde ve gerçek dünyadaki ihtiyaçlar yerine getirilmedikçe oluşan hayal kırıklığıyla birlikte bireyin internete bağlılığı azalacaktır. Ayrıca internetin bağımlılık yapıcı kısımlarını fark eden bazı deneyimli kullanıcılar internetten uzaklaşmak isteyeceklerdir.
8. Gerçek ve Sanal Hayat Arasındaki Denge ve Entegrasyon: Problemleri internet kullanımını bireyin sanal ve gerçek yaşam arasındaki denge ve entegrasyonu kuramamasıyla sonuçlanabilir. (Suler, 1999)

### 1.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN KURAMSAL MODELLER

#### 1.3.1. Young'ın Modeli

Problemleri internet kullanımına sebep olan durumları açıklamak için Young dört maddede ele almıştır. Bunlar; sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel tatmin ve yeni kimlik oluşturmadır (Gonzalez, 2002).

Sosyal destek: Birey internet ortamında bir gruba katıldığında orada diğerlerinden sempati, tavsiye veya anlayış görebilir. İnternette anonim olabildiğinden kendini özgür hissettiği bir ortamdadır. Problemleri internet kullanıcıları gerçek hayatta ifade edemeyeceği fikir veya inançları dile getirdikleri ve destek alabildikleri bir ortam olduğundan bahseder.

Yaşam koşulları: Gerçek yaşamda başkalarıyla iletişime girmeyen insanların problemleri internet kullanımına olasılığı fazladır. Çünkü internet, eve bağlı olarak yaşayan bireylere başkalarıyla sosyal açıdan iletişim kurma olanağı sağlar. Ayrıca Young'a göre depresyonu olan bireylerin reddedilme korkusu ve düşük benlik saygısı olduğundan çevrimiçi yollarla sosyalleşmek isteme olasılıkları fazladır.

Cinsel tatmin: Bu alan problemleri internet kullanımına sebep olan diğer bir alandır. Bireyler çevrimiçi cinsel sohbet uygulamalarında her türlü fantezilerini anonimlik ile karşılama imkanı bulurlar.

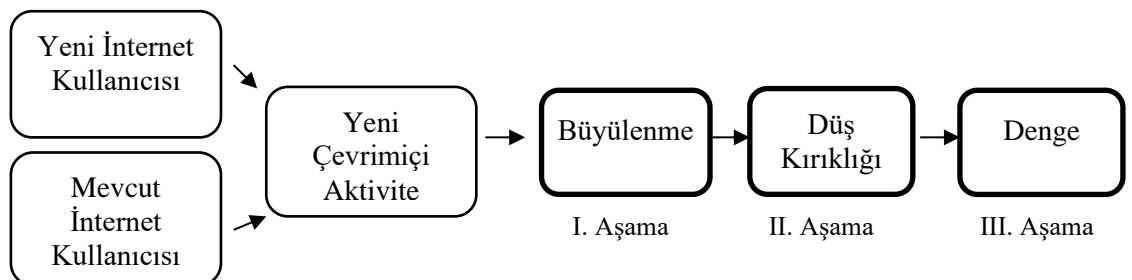
Yeni kimlik oluşturma: İnternet bireylerin kendilerine özgü yeni bir kimlik oluşturmalarına olanak sağladığından problemleri internet kullanımını arttıran bir diğer etkidir (Gonzalez, 2002).

### 1.3.2. Grohol'un Modeli

John Grohol problemleri internet kullanımı sosyalizasyon bağlamında incelemiştir. Ona göre internetin bu kadar yoğun kullanılmasının sebebi internette çok fazla zaman harcayan insanların dünyanın dört bir yanından başka insanlarla konuşması ve sosyalleşmesi olabilir. Yoğun bir arkadaşlık veya romantik ilişkideki iniş çıkışların kişide Griffiths'in bağımlılık davranışı kriterlerinin hepsini oluşturabileceğini belirtmektedir (Grohol, 1999). Grohol'e göre insanların interneti problemleri kullanımının sebebi sosyalleşmedir ve bu süreç aşamalı olarak gerçekleşir. Bu noktada yeni veya mevcut internet kullanıcıları üç aşamalı bir süreci takip eder. Aşağıdaki Şekil 1.1'de Grohol'un problemleri internet kullanımı modeli yer almaktadır.

Şekil 1.1

Grohol'un Problemleri İnternet Kullanımı Modeli



1. Büyülenme aşaması: Bu aşamada birey internetle yeni tanışmıştır ve internetin getirdikleri karşısında hayranlık duymaktadır. Kişinin tekrarlayıcı biçimde internet kullanımına başlamasıyla ikinci aşamaya geçilir.
2. Düş kırıklığı aşaması: Bu aşamada birey internet aktivitelerini alışılmış bulmaya başlar. Bu noktada büyüledikleri internet normalleşmeye ve aşırı kullanımdan sıkılmayla birlikte kullanım azalmaya başlar.
3. Denge aşaması: Bu aşamada birey büyülenme ile düş kırıklığı arasındaki dengeyi ve dolayısıyla sanal ortam ile gerçek hayat arasındaki dengeyi kurmuş olur. (Esen, 2010)

Bu modele göre, birey bazen birinci aşamada takılma yaşayabilir. Her birey kendiliğinden üçüncü aşamaya geçebilir fakat bazı kişiler için bu durum daha uzun sürebilir.

### **1.3.3. Suler'in Modeli**

İnternete olan bağımlılığı sanal dünyadan çıkıp gerçek dünyaya gelindiğinde bozulan işlevsellik olarak tanımlayan Suler (1996), patolojik bağımlılıkların bir kişinin Maslow'un hiyerarşisindeki ilk iki basamaktaki yoksunluklardan kaynaklandığını ve kişinin erken dönemlerinde izler barındırdığını savunur. Bu bağlamda internetin neden bağımlılık yaptığını Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde yer alan kavramlarla açıklamıştır. Burada internet aktivitelerini hiyerarşiye yerleştirmektedir (Gonzalez, 2002).

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin en alt basamağında üreme ihtiyacı yer almaktadır. Suler (1996) internet kullanıcılarının da hiyerarşideki ilk basamakta yer alan cinsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla internet üzerinden insanlarla flört ettiklerini ve ayrıca kimliklerini, cinsiyetlerini değiştirerek istedikleri her türlü fanteziyi gerçekleştirebildiklerini söylemektedir.

2. Kişilerarası Temas İhtiyacı: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin ikinci basamağında ilişki kurma, ait hissetme, sosyal anlamda tanınma gibi ihtiyaçlar yer almaktadır. İnternet aracılığıyla insanlar bu ihtiyaçlarını da karşılama olanağı bulmaktadır. İnsanlar sanal ortamda karşılarındakini görüp duyamadığından daha dürüst olma eğilimindedir. Bağımlılık yaratan durum ait olma ve sosyalleşmedir.

Çünkü insanlar iletişim kurdukça, kurdukları iletişimin bozulmasını istemeyeceklerinden tekrar tekrar sanal ortamda bulunacaklardır. (Suler, 1996; Gonzalez, 2002)

3. Öğrenme ve Özsaygı İhtiyacı: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin üçüncü basamağında öğrenme, başarı ve bu başarıdan kaynaklanan özsaygı ihtiyacı yer almaktadır. İnternet bağımlılık yapabilir çünkü bu ihtiyaçların hepsini karşılamaktadır. İnternet ile ilgili bir sorunla karşılaşıldığında kişi araştırır, çözümler dener ve sonunda istediğini elde eder ve daha da fazlasını yapmak ister. Bu durum da kişinin başarı ihtiyacını karşılamaktadır (Suler, 1996). Ayrıca çevrimiçi olarak oynanan oyunlarda oyuncular belirli hedefleri gerçekleştirerek bir statü kazanırlar. Yüksek statü de oyundaki tanınırlığı artırır. Bu durum da hiyerarşinin üçüncü basamağına uymaktadır (Gonzalez, 2002).

4. Kendini Geçekleştirme İhtiyacı: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin son basamağı kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç diğer basamakları da kapsayarak kişinin entelektüel ve sanatsal yönden kendini ifade etme ihtiyacını da anlatır. Bu noktada birey sanal ortamda anonimliğin de getirisiyle birlikte kendini olduğu gibi ifade edebilmektedir. Bu durum kendini eserleriyle ifade eden şair, yazar veya sanatçılarla aynıdır (Suler, 1996). Ayrıca internet sayesinde insanlar başka biri olarak veya ilgi alanlarını araştırarak kendini tanıma fırsatı elde eder ve iç görü kazanır (Gonzalez, 2002)

#### **1.3.4. Davis'in Modeli**

Davis (2001) problemlili internet kullanımını bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alarak açıklamaktadır. Ona göre problemlili internet kullanımı, uyumsuz davranışı sürdüren uyumsuz bilişlerden kaynaklanır. Yani normal olmayan davranışların kaynağı düşüncelerdir.

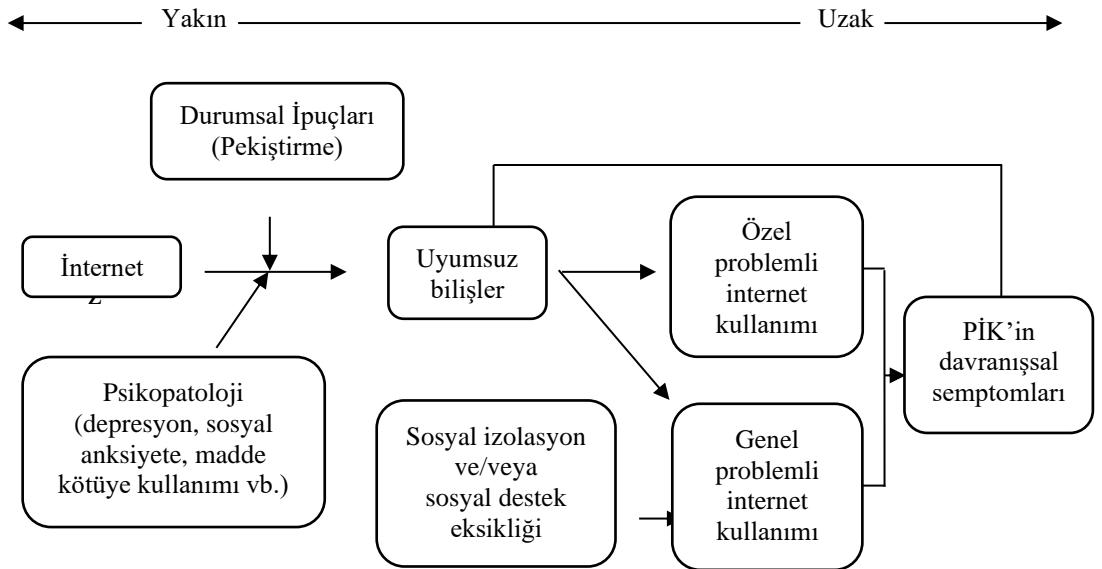
Problemlili internet kullanımının oluşmasında yakın ve uzak nedenler rol oynar. Uzak nedenler arasında bireyin kaygı, depresyon, madde kötüye kullanımı vb. gibi psikopatolojilere sahip olması vardır. Yakın nedenlere bakıldığında uyumsuz bilişler söz konusudur. Uyumsuz bilişler iki ayrı başlığa ayrılmaktadır. Bunlar; benlik hakkındaki bilişler ve dünya hakkındaki bilişlerdir. Bunun dışındaki

nedenlerden biri de bilişsel çarpıtmalardır. Kişinin kendisiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları; kendine şüphe duyma, düşük öz yeterlilik ve olumsuz öz değerlendirmedir. Bu noktada birey kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir ve interneti kullanma amaçlarından biri de kendi hakkında olumlu tepkiler almaktır.

Davis'in modeline göre internet kullanımını spesifik ve genel olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir. Spesifik problemlili internet kullanımı; internetin sosyal medya, çevrimiçi kumar, pornografi gibi belirli bir özelliğinin problemlili kullanılmasıdır. İnternet ortamında çevrimiçi kumar veya pornografi gibi ödül sağlayan durumlar problemlili internet kullanımının sebepleri arasında gösterilebilir. Genel problemlili internet kullanımı ise belirli bir amaç olmadan internetin aşırı kullanımı ile ilgilidir. Genel problemlili internet kullanımına katkı sağlayan ana unsur bireyin sosyal izolasyonudur. Birey yakın çevresinden sosyal destek alamadığında problemlili internet kullanımına başvurabilir. Davis'in Bilişsel Davranışçı Problemlili İnternet Kullanım modeli Şekil 1.2'de gösterilmiştir.

Şekil 1.2

Davis'in Problemlili İnternet Kullanımı Modeli



### 1.3.5. Caplan'ın Modeli

Caplan (2010) Davis'in (2001) bilişsel davranışçı yaklaşıma yönelik oluşturduğu Problemlı İnternet Kullanımı Modelinden yola çıkarak Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanımı modelini geliştirmiştir. Caplan (2010) çevrimiçi sosyal davranışın olumsuz sonuçlarla ilişkisini araştırmış ve psikososyal sorunlara sahip olan bireylerin çevrimdışı ilişkiler ve konuşmalar yerine çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih ettiklerini öne sürmüştür. Ayrıca bireylerin bu psikososyal sorunlardan kurtulmak amacıyla interneti yoğun kullandıkları ve çevrimiçi sosyal etkileşime sebep olduğu, bunun da problemlı internet kullanımını kolaylaştırabileceğini de savunmuştur. Depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal sorunlara sahip olan bireyler olumsuz otomatik düşünceler geliştirmekte ve sosyal etkileşimi çevrimiçi olarak tercih eden bireyler sahip oldukları psikososyal olarak olumsuz özellikleri sanal ortamda daha rahat gizleyebilmekte bu durum da onları rahat hissettirmektedir. Bu sebeple bireyler yoğun internet kullanımına yönelerek rahatlama çabasına girmektedir (Caplan, 2010). Caplan'ın Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanımı Modeli'nin temel bileşenleri şu şekildedir; çevrimiçi sosyal etkileşim, duygudurum düzenleme, yetersiz öz-düzenleme, bilişsel meşguliyet, takıntılı internet kullanımı. Caplan'ın Modeli Şekil 1.3'de gösterilmiştir.

**Çevrimiçi Sosyal Etkileşim:** Bireyin çevrimiçi diğerleriyle ilişkilerini çevrimdışı ilişkilerden daha güvenli, daha rahat ve etkili bulmasıdır. Caplan (2010), sosyal açıdan izole, endişeli ve sosyal beceride eksiklik yaşayan bireylerin çevrimiçi etkileşimde bulunurken kendilerini daha yeterli hissettikleri ve geleneksel iletişime göre daha az tehdit edici olduğu için yüksek düzeyde çevrimiçi sosyal etkileşim geliştireceklerini savunmuştur.

**Duygudurum Düzenleme:** Bireylerin olumsuz duygudurumlarını düzenlemek amacıyla interneti kullanmak isteme motivasyonudur. Duygudurum düzenleme, internetin problemlı kullanımının ortaya çıkardığı olumsuz sonuçların yordayıcılarından biridir.

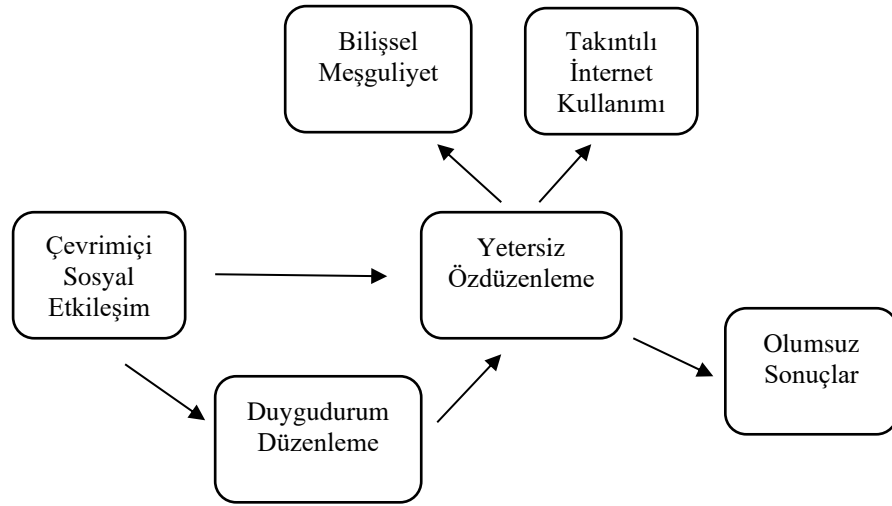
**Yetersiz Özdüzenleme:** İnternet kullanıcısının, kullanım miktarını yeterince düzenleyememesi, kullanım davranışlarının farkında olmaması durumudur. Bu durum bireyin okul, iş, ve kişisel ilişkilerinde problemlere sebep olabilmektedir.

**Bilişsel Meşguliyet:** Bireyin internet kullanımını içeren şekilde takıntılı düşünceleridir (Örneğin; internete girmediğimde orada neler olduğunu merak ediyorum). İnternet kullanımının olumsuz sonuçları bilişsel meşguliyet olduğunda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır.

**Takıntılı İnternet Kullanımı:** Bireyin günlük yaşamdaki işlevselliğinin bozulmasıyla karakterize olan kişinin kendini kontrol edemeyerek internet kullanımını sürdürmesidir.

Şekil 1.3

Caplan'ın Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanımı Modeli



#### 1.4. ÇOCUK VE ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

İnternetin eğlence, eğitim, iletişim gibi birçok faktörde kullanıldığı günümüzde dijital dünyaya doğup büyüyen çocukların interneti kullanması kaçınılmaz bir gerçektir. Özellikle dijital yaşama doğan çocukların internet kullanımını diğer yaş gruplarına göre daha fazladır (TÜİK, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2021) yaptığı araştırmaya göre 6-15 yaş arası çocukların internet kullanım oranı 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olmuştur. Ayrıca bu çocukların %90,1'i hemen her gün, %98,6'sı ise hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere

internet kullanmaktadır. Türkiye’de internet erişim imkanı olan hane halkının oranının %94,1 olduğu düşünüldüğünde çocuk ve ergenlerde interneti aşırı ve bilinçsiz kullanma olasılığının da artmakta olduğu düşünülmektedir (Arslan vd., 2014). Bu noktada internet; dünyayı ve kendilerini keşfetme çağında olan çocuklar için çevrelerini, kendilerini tanıma, keşfetme ve eğlenme yolunda vazgeçilemez bir araç olmaktadır. Bu sebeple problemlili internet kullanımı çocuk ve ergenler için risk oluşturmaktadır.

#### **1.4.1. Çocuk ve Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımının Etkileri**

Problemlili internet kullanımı yetişkinlerde bazı sorunlara sebep olduğu gibi çocuk ve ergenlerde gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Chun, 2016). Aşırı internet kullanımıyla birlikte çocuk ve ergenler fiziksel, sosyal, bilişsel ve psikolojik açıdan etkilenmektedir.

Fiziksel gelişimlerini henüz tamamlamamış olan çocuk ve ergenlerin bu çağlarda problemlili internet kullanıcısı olması ciddi fiziksel problemleri getirebilir. Problemlili internet kullanımının fiziksel etkilerine bakıldığında, uzun süreler teknolojik alet (bilgisayar, tablet, akıllı telefon vb.) kullanmanın getirdiği aktivite azlığıyla birlikte obezite de artış gözlenmektedir (Muslu ve Bolışık, 2009). Ayrıca problemlili internet kullanımı, uzun süreli bilgisayar kullanımının getirdiği kas ve iskelet problemleri, göz yorgunluğu gibi fiziksel etkilere sebep olmaktadır (Akbulut, 2013).

Çocukların yetişkin gibi düşünme becerisini kazanmaları için belirli bilişsel gelişim evrelerini tamamlamaları gerekir. Piaget’in bilişsel gelişim evrelerine bakıldığında işlem öncesi dönemde (2-7 yaş) çocuğun dil gelişimi, kalıp yargıları ve ilk kez akıl yürütme becerileri gelişir. Somut işlemler döneminde (7-12 yaş) ise problem çözme, düşünme, sıralama ve sınıflama yapma becerileri oluşur. Son olarak soyut işlemler döneminde (12+ yaş) çocuk artık kendi başına akıl yürütme becerisi geliştirmiş olmalıdır (Güneş ve Güneş, 2017). Belirli zaman aralıklarında bu bilişsel gelişim evreleri tamamlanmadığında çocuğun bu becerileri kazanması ilerleyen dönemlerde güç olabilmektedir. Bu noktada bu çağlarda çocuğun internet üzerinde fazlaca zaman geçirmesi; çevreleriyle kurduğu iletişimde, hayal kurmada, dikkatini

işsel süreçlerde toplama becerisinde azalmaya sebep olmaktadır (Akbulut, 2013). Çocuklarda gerçek ile kumaca olan arasındaki fark yetişkinler gibi algılanamamaktadır. Bu sebeple erken çocukluk döneminde çocuğun gerçek ile sanal dünyayı birbirine karıştırması zarar görebileceği davranışlara yönelmesine sebep olabilir (Muslu ve Bolışık, 2009; Özyurt ve Eliküçük, 2017). Okul öncesi dönem aşırı internet kullanımı olan çocuklarda konuşma gecikmeleri veya konuşma yetersizlikleri görülmektedir (Özyurt ve Eliküçük, 2017; Doğan, 2016). Buna ek olarak çocukluk döneminde oluşmaya başlayan dikkat süreçleri, internet ortamındaki zengin medya içeriklerinden olumsuz yönde etkilenerek çocuğun dikkatini odaklama, dikkati sürekli hale getirme gibi becerilerinde olumsuz etki bırakmaktadır (Akbulut, 2013; Doğan, 2016).

Problemlili internet kullanımının çocuğa psikososyal etkileri birçok açıdan olmaktadır. İnternet aracılığıyla çocuk ve ergenler çeşitli platformlarda arkadaşlar edinmekte, hayatları hakkında bilgiler paylaşmakta ve birbirleriyle sohbet etmektedir. İnternet çocuğun dolaylı olarak kendini tanımasına, fikirlerinin gelişmesine, kural ve değer sisteminin oluşmasına katkı sağlar (Muslu ve Bolışık, 2009). İnternet işlevsel açıdan bir sosyalleşme, iletişim aracı olarak kullanılsa da çevrimiçi iletişim yüz yüze iletişimin oluşturduğu bağlanma kalitesine sahip değildir. Bu noktada birey etkili bağlanmayı gerçekleştirmediğinden duygusal yalnızlığa itilecektir. Duygusal yalnızlığa itilen çocukların problemlili internet kullanımına yöneleceği düşünülmektedir (Idriyani ve vd., 2022). Yapılan araştırmalara göre problemlili internet kullanımının yalnızlaşmaya ve sosyal izolasyona yol açtığı görülmektedir (Meral, 2016; Çağır, 2010; Müezzın, 2017; Huan ve vd., 2014). Buna ek olarak problemlili internet kullanımı akademik başarıyı (Yavuz, 2018; Jiang, 2014) ve benlik saygısını (Tohumcu ve vd., 2019; Steiger ve Burger, 2010; Chun, 2016) olumsuz yönde etkilemektedir. Çocuk ve ergenlerin kontrolsüz biçimde internet kullanımları onların internette zararlı ve yaşlarına uygun olmayan içeriklerle karşılaşma risklerini arttırmaktadır. Çocukların anlamlandırmaya hazır olmadığı içeriklere (pornografi, şiddet ve kötü alışkanlıklar) maruz kalmaları onların duygu, düşünce ve davranışlarında olumsuz etkiler yaratmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2009).

Problemlı internet kullanımı bazı psikopatolojik problemlerle de ilişkili bulunmuştur. Depresyon (Kumar ve Mondal, 2018; Anlayışlı ve Serin, 2019; Karaca vd., 2021), kaygı bozuklukları (Akın ve İşkender, 2011; Kim vd., 2016) özellikle sosyal anksiyete (Gürgan ve Akboğa, 2019; Passal vd., 2016), uyku bozuklukları (Restrepo vd., 2020), obsesif kompulsif bozukluk (Bernardi ve Pallanti, 2009) ile problemlı internet kullanımının ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak internetin birbirinden farklı etkilere hızlıca ve aynı anda ulaşabilme, ödöl getirme, sıkıntılı hislerden uzaklaşabilme gibi özelliklerinden ötürü dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin problemlı internet kullanımları da artabilmektedir (Ektiricioğlu ve vd., 2020). Yapılan çalışmalara bakıldığında problemlı internet kullanımı ile DEHB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görölmektedir (Metin ve vd., 2015; Restrepo ve vd., 2020).

#### **1.4.2. ocuk ve Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının Risk Faktörleri**

Ergenlik dönemi, getirdiği gelişim aşamaları gereği problemlı internet kullanımı açısından kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun kimliği, amaçları, fikirleri oluşmaya başlar ve ocuk kendi bağımsızlığını kazanma ve kendi kararlarını verme doğrultusunda güçlükler yaşar. İnternet, ergenlerin kendi kimliklerini oluşturma, bağımsızlık kazanma vb. gibi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir araç olarak görölmektedir (Yüksel vd., 2020; etin ve Ceyhan, 2014). Koo vd. (2014) problemlı internet kullanımında güçlü bir koruyucu faktörün öz-kimlik yani kişinin kendi kimliğinin benzersiz olduğunu fark etmesi olduğunu bulmuşlardır. Young (1999) düşük benlik saygısının problemlı internet kullanımının tetikleyicilerinden biri olduğunu düşünmektedir.

Ergenlerle yapılan çalışmalarda ailede algılanan sosyal destek ile problemlı internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kuzucu vd., 2020; Esen ve Siyez, 2011). Yapılan alışmalar; ocuk ve ebeveynler arasında zayıf bağ, ebeveynler arasında çatışma, ihmalkar ebeveyn tutumu, aşırı kontrolcü ebeveyn tutumu gibi durumların problemlı internet kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Nannatt vd., 2022). Ayrıca literatürde bağlanma biçimleri problemlı internet kullanımı ile ilişkilendirilmiştir. Olumsuz bağlanma stillerinin ergenlerde

problemlı internet kullanımı için risk fakt6r6 olduğu, ebeveynin çocukların internet kullanımı konusundaki tutumları olarak tanımlanan ana baba aracılık stratejilerinin ise problemlı internet kullanımında koruyucu fakt6r olduğu g6r6lmektedir (Ergin ve Kapı, 2022).

Bireyin problemlı internet kullanımına sahip olması için çok fakt6rl6 Şekilde değerlendirilmesini savunan Feindel (2019), biyopsikososyal model kapsamında problemlı internet kullanımına sebep olabilecek fakt6rleri sınıflandırmıştır. Bunlar; biyolojik yani bedensel fakt6rler, psikolojik fakt6rler ve sosyal evre fakt6rleridir. Biyolojik fakt6rler, kilo, boy, bedensel rahatsızlık, konuşma bozuklukları gibi durumları kapsarken psikolojik fakt6rler, travmalar, ilgi g6rme, başarı hissi, depresyon, kaygı gibi durumları kapsamaktadır. Sosyal çevreyi içeren fakt6rler ise rol model olan kişiler, internete kolay erişim, aile içi problemler vb. gibidir.

Bunlara ek olarak ergenlerin sosyal etkileşim zayıflığına sahip olma gibi durumlar problemlı internet kullanımına s6r6kleyen bir diğer etmenlerdir. Bunun sebebi kendini y6z y6ze ortamlarda ifade edemeyen çocuğun evrimii ortamlarda kendinde g6rd6ėu eksikliklerini yansıtmadan sosyalleŐebilmesidir. ocuk ve ergenlerin duygudurum d6zenlemek için internet kullanmaya y6nelmeleri internet kullanımlarını d6zenleyememelerine ve kullanımlarının farkında olmamalarına sebep olarak problemlı internet kullanımının oluşmasına sebebiyet verir (Caplan, 2010). Bu bağlamda Koo vd. (2014) internet bağımlılığının risk fakt6rlerini araştırdıkları çalışmada duygu d6zenleme becerilerinin eksikliğinin internet bağımlılığına sebebiyet verebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca yetersiz 6z-d6zenlemeye sahip bireylerin de problemlı internet kullanıcısı olma olasılığı y6ksektir (Caplan, 2010). 6z-d6zenleme ve 6z-kontroldeki eksikliğin davranış, d6rt6 veya duyguları d6zenlemede problemler yarattığı ve davranış, d6rt6 ve duygularını kontrol edemeyen bireylerin interneti problemlı kullandıkları g6r6lmektedir (Koo vd., 2014)

Koo vd., (2014) internet bağımlılığının risk fakt6rlerini araştırdıkları çalışmada bireyin mizacının ve karakterinin interneti problemlı kullanmasında belirleyici olduğunu bulmuşlardır. Obsesif, yenilik arayıŐında olan, d6rt6sel, bağımlı 6zellikler g6steren, zarardan kaçınan bireylerin internet bağımlılığı geliştirme riskleri daha fazladır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. DUYGU DÜZENLEME

#### 2.1. DUYGU VE DUYGU DÜZENLEME TANIMI

Literatürde duygunun tanımı konusunda belirgin bir tanım olmamakla birlikte Türk Dil Kurumu “Duygu” kavramını “1.Duyularla algılama his. 2. Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim. 3.Önsezi. 4.Nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği. 5. Kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik” (TDK) olarak tanımlamaktadır. APA’ya göre duygu, “bireyin kişisel olarak önemli bir konu veya olayla başa çıkmak için deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren tepkisidir”. Duygular, kişinin diğer kişilerle ve çevre ile olan etkileşiminde sinyal işlevi görerek bireyleri harekete geçirir ve onlara yol gösterirler (Kutlu, 2020). Duygusal tepkiler yaşamsal ihtiyaçlar ile genellikle uyum içerisindedir ve yaşamla başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Başının tehlikede olduğunu düşünen bir insanın korku tepkisi göstermesi buna örnek gösterilebilir. Fakat duygusal tepkiler zaman zaman yanıltıcı olabilir ve bu gibi zamanlarda bu tepkiler yarardan çok zarar sağlar. Duygular belirli durumlarla uyumsuz olduklarında hedeflere yönelik hareket edilerek duyguları düzenlemek için çaba gösteririz. Örneğin tehlikeli bir durumla karşılaştığımızda korkup kaçabiliriz ama bunu her korktuğumuzda yapmayız. Bu noktada duyguları düzenleme önemlidir. (Gross, 2002). Duygular; yanlış bir bağlamda ortaya çıktıklarında, çok yoğun yaşandıklarında veya çok uzun sürdüklerinde sorunlu olarak tanımlanabilir. Bu durumlarda birey ortaya çıkan duygusal tepkileri değiştirmeye veya düzenlemeye çalışır (Werner ve Gross, 2010).

“Duygu düzenleme, duygusal bir yaşantı ya da tepkinin düşünsel, davranışsal ya da bedensel boyutlardan herhangi birine ya da hepsinde birden yönetilebilmesi anlamındadır” (Kutlu, 2020). Bireyin hangi duyguları ne zaman ve hangi yoğunlukta hissedeceği, bu duyguları ne derece ifade edeceği gibi durumları içeren duygu

düzenleme yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlar (Gross, 1999). Aynı zamanda Thompson'a (1994) göre ise duygu düzenleme, bireylerin hedeflerine ulaşması amacıyla duygusal tepkilerini özellikle bu tepkilerin yoğun ve geçici özelliklerini fark etmek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu olan dışsal (yaşadığımız olaylar, kişilerarası etkileşimler) ve içsel (olumsuz düşünceler, bedendeki değişim vb.) süreçlerdir. Bu süreçlerin dört özelliği vardır:

1. Duygu düzenleme, duygusal tepkiyi koruma ve arttırmanın yanı sıra ket vurmaya ve bastırmaya da içerebilir.

2. Duygu düzenleme, sadece önceden edinilmiş duygu düzenleme stratejilerini değil aynı zamanda duygunun düzenlendiği çeşitli dış müdahaleleri de kapsar. Bunun sebebi, duygu düzenlemesinin bir kısmının başkalarının müdahaleleri ile şekillenmesidir.

3. Duygu düzenleme ile birlikte duygunun yoğunluğu bastırılır (veya arttırılır), başlaması geciktirilir (veya hızlandırılır), kalıcılığı azaltılır (veya arttırılır) ve değişkenliği attırılır (veya azaltılır).

4. Duygu düzenleme, kişinin belirli bir duruma yönelik hedefleri açısından değerlendirilmelidir. (Thompson, 1994)

Sonuç olarak duygu düzenlemenin amacı, bireyin olumlu yada olumsuz duyguları değiştirmesi değil içerisinde yer aldığı koşullara ve hedeflerine uygun olarak tepki vermesidir. (Akdemir ve Gündüz, 2022).

Birçok psikopatolojinin temelinde bazı duyguları kontrol edememek, düzenleyememek veya yoğun yaşamak gibi faktörler yatmaktadır. Bireyin duygu düzenleme süreçlerinde yaşadığı problemler psikopatolojiler için risk faktörü olarak tanımlanmakta ve etiyolojilerinde yer almaktadır (Kaya-Kurtman, 2020). Bunun sebebi bireyin duygu düzenleme stratejilerini bağlamı göz önünde bulundurmadan, esnek olmayan biçimde kullanılması olabilir (Zörer ve Yorulmaz, 2022). Gross'a (2002) göre duygu düzenlemedeki başarısızlıklar birçok psikopatolojinin içeriğinde yer almaktadır. Duygu düzenleme ile ilgili problemler DSM-IV'deki psikopatolojilerin tanı ölçütlerinin %75 ve daha fazlasının içeriğinde bulunmaktadır. Depresyon, kaygı, bipolar gibi duygulanım bozuklukları, davranım bozuklukları,

dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıklar duyguların yönetilememesi ile ilgili durumları içerir (Yıldız ve Duy 2014). Aldao vd. (2010), altı duygu düzenleme stratejisi (kabul etme, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon, bastırma) ile dört psikopatolojinin (anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, madde kullanım bozuklukları) ilişkisini inceledikleri meta analiz çalışmasında her bir duygu düzenleme stratejisinin tahmin edildiği gibi genel psikopatoloji ile ilişkisi olduğunu gözlemlemişlerdir. Ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi duygu düzenleme stratejileri daha fazla psikopatoloji ile; kabul etme, yeniden değerlendirme, problem çözme gibi stratejiler daha az psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir.

## 2.2. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE KURAMSAL MODELLER

### 2.2.1. Gross'un Süreç Modeli

Duygu düzenleme stratejilerini duygu üretme süreci ile ilişkilendiren Gross, duygu düzenleme stratejilerini iki başlık altında incelemiştir. Bunlar, öncül odaklı stratejiler ve duygu odaklı stratejilerdir. Öncül odaklı stratejiler, duygu tepkileri oluşmadan, davranışsal ve fizyolojik belirtiler oluşmadan önce yaptığımız şeyleri ifade eder. Buna örnek olarak, iş görüşmesini işe alınıp alınmama olarak değil şirket hakkında daha detaylı bilgi almak olarak görmek verilebilir. Yani duyguları harekete geçirebilecek bir uyarana karşılaşıldığında daha değerlendirme aşamasındayken düzenleme yapılarak verilecek tepkiden önce değişiklikte bulunulabilir. Tepki odaklı stratejiler ise duygu oluşuktan ve duygu tepkisi ortaya çıktıktan sonra yaptığımız şeyleri ifade eder. Buna örnek olarak bir annenin çocuğunu ilk kez anaokuluna bırakırken kaygısını belli etmemesi verilebilir (Gross, 2002). Öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi bilişsel yeniden yapılandırma değildir. Duygu uyandıran bir durumu duygu uyandırmayacak şekilde yeniden yorumlamaktır. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi ise bastırma değildir. İçsel duygu süreçlerinin dışavurumunun engellenmesine dayanır. Araştırmalar bilişsel yeniden değerlendirmenin bastırma stratejisinden daha etkili olduğunu bulmuştur (Gross, 2002).

Gross'a göre 5 adet duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bunlar; durum seçme, durum değiştirme, dikkati dağıtma, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir.

Durum seçme; duyguları düzenleme çabasıyla belirli insanlara, durum veya olaylara yaklaşmak veya kaçınmaktır. Örneğin sosyal kaygısı olan bir bireyin kısa vadede rahatlama, uzun vadede sosyal izolasyona sebep olsa da sosyal durumlardan kaçınması. Durum seçildikten sonra farklı durumlar oluşturularak olayın duygusal etkisini değiştirecek şekilde uyarlanabilir. Dikkati dağıtma stratejisi aynı zamanda belirli bir duruma konsantre olmayı da içerebilir. Rahatsız edici bir konuşma esnasında yer döşemelerini saymak dikkati dağıtmaya örnek olarak verilebilir. Bilişsel değişim, bir durumla ilgili yeniden değerlendirme yaparak olayın duygusal etkisini yeniden biçimlendirmektir. Son olarak tepki düzenleme ise, duygu tepkisi ortaya çıktıktan sonra duygu tepkisini değiştirme girişimleridir. (Gross, 2002).

### **2.2.2. Gratz ve Roemer'in Modeli**

Gratz ve Roemer'e (2004) göre duygu düzenleme yalnızca duygusal uyarılmanın değiştirilmesini değil aynı zamanda duyguların farkındalığını, kabulünü ve duygudan bağımsız olarak hedefe yönelik davranma yeteneğini de içeren bir kavramdır. Gratz ve Roemer belirlediği dört becerinin yokluğunda veya eksikliğinde duygu düzenlemede güçlüklerin ortaya çıkabileceğini savunur. Bu beceriler:

- a) Duyguların anlaşılması ve bilinçli farkındalığı
- b) Duyguların kabulü
- c) Olumsuz duyguları deneyimlerken dürtüsel davranışları kontrol altına alma, arzu edilen hedefe uygun şekilde davranma becerisi
- d) Hedeflere ulaşmak ve duygusal tepkileri düzenlemek amacıyla duygu düzenleme stratejilerini esnek kullanabilmedir.

### **2.2.3. Koole'un Modeli**

Koole (2009) göre bireyler, duygu düzenleme süreçleri ile olumlu ve olumsuz duygularını attırabilir veya azaltabilir. Duygu düzenleme süreçlerinin ürettiği duygusal tepkiler ile insanlar hedeflerine ulaşabilir veya hedeflerinden uzaklaşabilir. Bireyler duygularını düzenleyemediklerinde psikolojik süreçlerde aksaklıklar ortaya çıkar. Bu yaklaşımda duygu düzenleme süreci, önceden hissedilmiş veya hala

hissedilen duyguların düzenlenmesini içerir. Kişi, duygularını yeniden biçimlendirmek amacıyla dikkatini davranışlarına ve bilişlerine odaklar.

Duygu düzenleme stratejileri ise bireylerin duygusal tepkilerini yönetirken benimsedikleri yaklaşımdır. Örneğin romantik ilişkinin sonlanmasının ardından bazı insanlar duygularını düzenleyebilmek amacıyla dikkatlerini farklı bir aktiviteye odaklarken bazı insanlar bilişsel yeniden yapılandırma stratejisini veya duygularını yazıya dökerek dışa vurma stratejisini kullanır.

Koole (2009) bilinen duygu düzenleme stratejilerini işlevlerine göre sınıflandırmıştır (Şekil 2.1). Bunlar duygu üreten sistemler ve duygu düzenlemenin psikolojik işlevleridir. Ona göre duygu üreten sistemler; dikkat, beden ve bilgi üçlüsünden oluşur. Duygu düzenlemenin psikolojik işlevleri ise ihtiyaca yönelik, hedefe yönelik ve bireye yönelik olarak ayrılmaktadır. Dikkati olumsuz bilgilerden olumluya yöneltme, yorumlanmış bilgiler ve aşırı yemek yeme, sigara içme gibi bedensel faaliyetler ihtiyaç odaklı duygu düzenleme stratejilerini oluşturur. Hedef odaklı duygu düzenleme stratejileri ise bilişsel yük ile dikkat dağıtma, bilişsel yeniden yapılandırma ve bedensel ifadelerle tepkiyi açığa vurma, bastırma veya abartmadır. Birey odaklı duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında dikkat ile karşı düzenleme, otobiyografik anılara erişme gibi bilişsel süreçler, kontrollü nefes alma, kas gevşetme gibi faaliyetlerdir.

Şekil 2.1

Koole'un Duygu Düzenleme Stratejileri Sınıflandırması

Duygu Üreten Sistemler	Psikolojik İşlevler		
	İhtiyaç odaklı	Hedef odaklı	Birey odaklı
Dikkat	Rahatlatici düşünceler düşünmek, Kaçınma	Zahmetli dikkat dağıtma Düşünceyi bastırma	Dikkat ile karşı düzenleme Meditasyon Bilinçli farkındalık uygulamaları
Bilgi	Bilişsel uyumsuzluğu azaltma Kendini savunma	Bilişsel yeniden değerlendirme	otobiyografik anılara erişme
Beden	Stres kaynaklı yeme Stres kaynaklı bağlılık	Duygusal ifadeyi bastırma, abartma, dışa vurma	Kontrollü nefes alma Kas gevşeme egzersizleri

### 2.3. DUYGU DÜZENLEMENİN GELİŞİMİ

Bireyin psikolojik iyi oluşunu, bilişsel işlevselliğini, kişiler arası ilişkilerdeki uyumunu arttıran duygu düzenleme, bireyin gelişimsel görevlerini tamamlaması ve duygularını başarılı biçimde düzenlemesi açısından önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme hayat boyu devam eden bir süreç olduğundan burada yaşanan güçlükler çocukluktan yetişkinliğe kadar çeşitli uyum problemlerine ve patolojilere yol açmaktadır (Kutlu, 2020). Bu açıdan bakıldığında duygu düzenlemenin bebeklik döneminden erişkinliğe doğru gelişimini incelemek yararlı olacaktır.

#### 2.3.1. Bebeklik Döneminde Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme davranışları bebeklik, erken çocukluk ve ergenlik döneminde farklılık göstermektedir. Yeni doğan bebeklerde davranışları kısıtlı olduğundan duygu düzenleme süreçleri de aynı oranda kısıtlıdır. Bebek bu dönemde emme gibi refleksif davranışları yapabilir (Kutlu, 2020). Kendi kendine davranış gösterebilme becerisi duygu düzenleme süreçlerinin sağlanmasının ön koşullarındandır. Yeni doğanın kendi kendine davranış becerileri yavaş yavaş geliştiğinden henüz bakım verenin düzenlemesine ihtiyaç duyar ve zamanla bağımsız olarak duygu düzenleme becerilerini kazanabilir (Calkins ve Perry, 2016). Bebeklik döneminde uygun şekilde duygu düzenleme yapabilme becerisi bakım verenin bebeğe karşı duyarlı olması ve bebeğin ihtiyacı olan bakımı vermesine bağlıdır. Şiddetle ağlayan bebeğin annesi tarafından sakinleştirilerek stres hormonlarının azaltılması annenin bebeğin duygularını düzenlemesine örnek olarak verilebilir (Calkins ve Dollar, 2014; Kutlu, 2020). Büyümeye başlayan bebek kafasını çevirerek çevreye dikkat etme, parmak emme, gibi davranışlarla zaman zaman kendi ihtiyaçlarını düzenler. Dikkati yöneltme ve basit motor becerilerinin gelişimi bebeğin olumsuz duygusunu bağımsız şekilde düzenleyebilmek için ilk adımdır. Yaşamının birinci yılını tamamlayan bebek bir yerden başka bir yere hareket etme kabiliyeti geliştirir ve zaman zaman olumsuz duygu durumu yaratacak ortamlardan kaçınma veya olumlu duygu oluşturabilecek ortamlara yaklaşma gibi davranışlar göstermeye başlar. İkinci yılında zihinsel ve dil gelişiminin artması bebeğin çeşitli ortamlarda uyarılma kontrolü, duygusal ifadesinin düzenlenmesi gibi durumlarına katkı sağlar (Calkins ve Perry, 2016; Kutlu, 2020).

Duygu düzenleme sürecinin gelişmesinde bir başka etken ise bebek ve bakım veren arasındaki bağlanma sürecidir. Bağlanma sürecinin olumlu ilerlemesi sayesinde ileride kaygı ve stres yaratan durumlarda bebeğin bunlarla başa çıkma kapasitesi artmaktadır. Bağlanmanın gerçekleşmesi; bebek ve bakım veren arasındaki ilişkide, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına zamanında ve uygun olarak yanıt vermesine bağlıdır. Bu ilişki sırasında bakım veren bebeği stres yaşarken duygusal anlamda onunla ilgilenerek bebeğin duygu düzenleme becerisine katkı sağlar. Stres yaşarken görülmeyen ve ilgilenilmeyen bebek ise dünyaya ve kendine yönelik duygusal uyum geliştiremeyeceğinden ötürü duygu düzenleme güçlüğü yaşayacaktır (Karateke, 2020).

### **2.3.2. Çocukluk Döneminde Duygu Düzenleme**

Duyguların yönetilmesi her ne kadar her yaş aralığı için zorlayıcı olsa da, küçük çocuklar dikkatlerini sıkıntı veren olaylardan oyun yoluyla uzaklaştırarak, kendi kendini yatıştırarak duygularını düzenlemektedir (Thompson ve Happold, 2002). Bebeklik döneminde dışsal süreçlerle (yani bakım verenin yönlendirmesiyle) sağlanan duygu düzenleme, çocukluk dönemine geçildiğinde çocuğun içsel süreçlerinin yönlendirmesiyle başlamaktadır. Bu dönemde çocuğun zihinsel temsil oluşturabilme, dil gelişimi gibi süreçler sayesinde çocuklar duygularını anlamlandırabilmekte, duyguların oluşturan durumu bulabilmekte ve bunlar hakkında konuşabilmektedir (Kutlu, 2020). Ebeveyn çocuk etkileşimiyle gelişen dil gelişiminin olmadığı veya geciktiği durumlarda çocuklar sosyal açıdan uygun yollarla düşüncelerini ve davranışlarını ifade edememekte bu da davranışların ve duyguların düzenlenmesinin önüne geçmektedir (Calkins ve Perry, 2016).

Duygular içinde bulunulan sosyal bağlamdan etkilenmektedir. Bebeklik döneminde bakım verenin bebeğin duygularına olan tepkisi; bebeğin duygusal tepkilerinin yoğunluğu, kalıcılığı gibi faktörleri ve bebeğin bakım verene olan güvenini etkilerken çocukluk döneminde ebeveynin duygusal ifadeleri ve özellikle çevrelerinde gelişen olaylara karşı bir başkasının duygularını çocuğa sözel olarak ifade etmesi çocuğun empatik yönden gelişmesine olanak sağlar (Thompson, 2015). Çocuğun duygularını ifade etmesine olanak sağlayan ve çocuğun duygularını kabul eden ebeveyn tutumu sayesinde olumlu duygu düzenleme stratejileri gelişirken

çocuğun duygularını yok sayan ve ifade etmesine olanak sağlamayan ebeveyn tutumu çocukta duygu düzenleme güçlüğüne sebep olmaktadır (Kutlu, 2020). Bununla birlikte Işık-Uslu ve Turan'ın (2021) yaptığı araştırmaya göre ise annenin duygu içerikli konuşmalar gerçekleştirmesi çocuğun da duygu içerikli konuşmalar gerçekleştirmesine sebep olmaktadır. Ayrıca çocuğun yaşadığı ev ortamı duygu düzenleme gelişimini etkileyen faktörlerdendir. Anne-baba arasında yaşanan problemler, istismarcı ebeveynler, ebeveynlerin duygulanım problemler, ebeveynlerin alkol madde kötüye kullanımları gibi durumlar çocukta duygusal karmaşaya, eksik duygusal destek görmelerine ve yaşlarından beklenenin üstünde duygusal sorumluluk yüklenmelerine sebep olmaktadır (Thompson, 2015). Sonuç olarak bu dönemde çocuk duygular ve buna sebep olan durumlar arasında ilişki kurmaya, duygu düzenlemede dışsal süreçlerin yardımıyla birlikte içsel süreçlerden de faydalanmaya başlamaktadır.

### **2.3.3. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme**

Ergenlik dönemi çocuğun çevresel, fiziksel, bilişsel, duygusal açıdan değişim sürecinden geçtiği kritik bir dönemdir. Bu dönem ergenin duygularından ve eylemlerinden etkilenir. Bu dönem gereği çocuk; kimlik sorgulaması, sosyal ilişkilerinde çeşitlilik, duygusal kararsızlık, dürtüsellik gibi durumlar yaşamaktadır. Çocukluk dönemine kıyasla ergenlik döneminde çocuk kendisi ve kendisi dışındakilerin duygularına anlamakta, duyarlı davranabilmekte ve davranışlarının uzun ve kısa vadeli sonuçlarını tahmin edebilmektedir. Bu sebeple daha düşük yaş grubuna oranla duygu düzenleme becerileri gelişmiştir. (Kutlu, 2020; Calkins ve Perry, 2016).

Ergenlik döneminde öfke, korku, sevgi, üzüntü, korku, kaygı gibi duygular yoğun olarak yaşanmakta ve ilişkilerinde takdir görme isteği artmaktadır. Tüm bunlar ergenin duygusal anlamda dengesizlik yaşamasına sebep olmaktadır (Atalay, Özyürek, 2021). Ergenlik döneminin nöronal çalışmalarına bakıldığında, ergenlerde diğer yaş gruplarına göre daha yüksek amigdala aktivasyonu gösterdikleri saptanmıştır. Bu da korku, kaygı, heyecan, üzüntü gibi duygularını yoğun yaşadıkları durumlarda dürtüsel davranışlar göstererek yeterli duygu düzenleme yapamamalarıyla ilişkili olduğu yönünde yorumlanmaktadır. Ergenlik dönemindeki

çocuklar yaşadıkları zorlu duyguları düzenlemek amacıyla çeşitli duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadır. Bu stratejiler kaçma, kaçınma, umut etme, ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama, dürtüsel davranış gösterme gibi başlıklardan oluşur (Kutlu, 2020; Akdemir ve Gündüz, 2022).

Ergenlik döneminin önemli konularından biri de sosyal etkileşime verilen aşırı önemle birlikte aileye olan uzaklığın artmasıdır. Kendinden küçük yaş gruplarına göre bilişsel becerileri artan ergende bağımsız olma ve kendi kararlarını verebilme ihtiyacı olsa da sosyal etkileşim sürecinde yaşadıkları zorluklarla baş edebilmek için ebeveyn rehberliği ve samimi aile ortamı halen daha gerekmektedir. (Atalar ve Atalay, 2018; Atalay ve Özyürek, 2021). Ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişimine olumsuz etki eden bir başka etken de duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ebeveynlerdir (Atalar ve Atalay, 2018).

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergen bireyler saldırganlık, başarısızlık durumlarında saldırganlaşma, uyumsuz davranışlar sergileme, stresli durumlar karşısında ise zaman zaman geri çekilme gibi problemler yaşamaktadır (Akdemir ve Gündüz, 2022).

#### 2.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ İNCELEYEN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde problemlerli internet kullanımı ve duygu düzenleme ilişkisi ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, internet bağımlılığı, duygu düzenleme becerisi, duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili çalışmalara kronolojik sıra ile öncelikle çocuk ve ergenler daha sonra üniversite öğrencileri olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

##### 2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Ercengiz ve Şar (2017) ise ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığını ne derece yordadığını anlamak için bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre ergenlerde duygu düzenleme, internet bağımlılığının %34'ünü açıklamaktadır. Ayrıca çalışma sonuçlarına göre dışsal işlevsel/işlevsel olmayan ve

içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arttıkça internet bağımlılığı artmaktadır ve içsel işlevsel duygu düzenleme arttıkça internet bağımlılığı puanları azalmaktadır.

Kızıldağ vd. (2019) ergenlerde problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada problemlili internet kullanımı arttıkça içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (örneğin, duygularımı içime atar, saklarım) ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin (örneğin, başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım) arttığı ve içsel işlevsel olan duygu düzenlemenin de azaldığı görülmektedir.

Karaer ve Akdemir'in (2019) psikiyatri polikliniğinden internet bağımlılığı tanısı almış çocuk ve ergenler ile yaptığı araştırmaya göre internet bağımlılığına sahip ergenlerin ebeveynlerinin kabullenme/ilgilenme, rehberlik etme gibi konularda daha sık yetersiz olduklarını ve daha az duygusal erişilebilirliğe sahip oldukları bulunmuştur. İnternet bağımlılığına sahip bireylerin algılanan sosyal destekleri düşük, duygularını tanımlamada ve sözel ifadesinde, duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları saptanmıştır.

Şenel ve Çakmak-Tolan'ın (2022) yaptığı araştırmada ergenlerde internet bağımlılığı, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmaya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme (yardım ve tavsiye alma, yakınlık arama) düzeyleri daha fazla bulunmuştur. Bununla birlikte internet bağımlılığı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığının yordayıcıları olarak anksiyete, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin rol oynadığı görülmüştür.

Özçelik ve Sağar (2022) ise yaptıkları araştırmada ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılıklarını yordayıp yordamadığını araştırmış, duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığını %38 açıkladığı ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını %1 düzeyinde açıkladığını saptamışlardır. Yine Sağar'ın (2022) yaptığı bir çalışmada telefon

bağımlılığını; duygu düzenleme, okulda öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlığın yordadığı görülmektedir.

Günaydın vd. (2022) ergenlerde problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü ve aile internet tutumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlükleri puanlarının otoriter aile tutumunda daha yüksek olduğu görülmektedir

Ceyhan vd. (2019) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, bağlanma tarzı, duygu düzenleme, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne internet bağımlılığının öncülleri arasında olduğu saptanmıştır. Korkulu kaygılı bağlanma stili ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca erkek olmanın, kaygı ve depresyona sahip olmanın ve duygu düzenleme yaşamının internet bağımlılığına giden yolda risk faktörü olduğunu bulmuşlardır.

Yorulmaz vd. (2020) ise stres ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve psikolojik esnekliğin aracı rolünü araştırdıkları çalışmada stresli yaşam olaylarının duygu düzenlemede zorluklar yaratabileceği ve bu durumda kişinin psikolojik esnekliği azsa problemlili internet kullanımı olasılığının artacağı bulunmuştur.

Ateş ve Sağar (2021) üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı düzeylerini ne derece yordadığını araştırmıştır. Araştırmaya göre internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.

### 2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Chun (2016) ise Güney Kore'deki ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki aracı rolünü incelemiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü düşük benlik saygısına aracılık ederek problemlili internet kullanımını etkilemektedir.

Estévez vd. (2017 ) ergenlerde duygu düzenleme ile bağlanmanın kumar oynama bozukluğu, problemlili internet kullanımı, video oyun oynama bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklar ile ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya göre duygu düzenlemenin; kumar oynama bozukluğu, problemlili internet kullanımı ve video oyun oynama bozukluğunu yordadığı bulunmuştur. Akranlarıyla ve ebeveynleriyle zayıf bağlanma durumu problemlili internet kullanımını öngören faktörlerden biri olarak bulunmuştur.

Wang ve Qi (2017) sert ebeveyn tutumunun ergenlerde problemlili internet kullanımı ve duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamış ve sonuç olarak sert ebeveyn tutumunun problemlili internet kullanımı üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca sert ebeveyn tutumunun duygu düzenleme güçlüğüne neden olabileceği ve duygu düzenleme güçlüğü'nün problemlili internet kullanımı üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Son olarak düşmanca ifadelerin ve ebeveynin olumsuz duygudurumuna maruz kalmanın çocuklar üzerinde kendi olumsuz duygularıyla başa çıkma kapasitelerinde düşüşe sebep olduğu bulunmuştur.

Wartberg ve Lindenberg'in (2020) ergenlerdeki problemlili internet kullanımının kendiliğinden düzelmesinin yordayıcılarını araştırmak için yaptıkları bir yıllık izleme çalışmasında duygu düzenlemede daha az güçlük yaşamamanın internet kullanımının kendiliğinden düzelmesini yordadığı görüldü.

Tan vd. (2021) ise lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada problemlili internet kullanımının saldırgan davranış gösterme ile pozitif ilişkili olduğunu ve duygu düzenleme güçlüğü'nün dolaylı olarak saldırgan davranışı etkilediğini bulmuşlardır. Ayrıca aileye olan yakınlık; problemlili internet kullanımı ile saldırgan davranış ve problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamaktadır.

Giordano vd. (2021) ise ergenlerde davranış bağımlılıklarından olan sosyal medya bağımlılığı ve internette oyun oynama bozukluğunda duygu düzenlemenin rolü üzerine bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Buna göre duygu düzenleme hem sosyal medya bağımlılığını hem de internette oyun oynama bozukluğunu yordamaktadır.

Casale vd. (2016) internet kullanımıyla ilişkili olarak iki olumlu üstbilişin (1.İnternet kullanımı olumsuz duyguları düzenlemede yararlıdır. 2. Gerçek yaşama kıyasla internet kullanıldığında düşünceler daha fazla kontrol edilebilir.) duygu düzenleme güçlüğü ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Akbari'nin (2017) yaptığı çalışmada problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü, sıkıntıya tahammülsüzlük ve üstbilişler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Mo vd. (2018) yaptığı duygu düzenleme ve sosyal desteğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya göre sosyal destek; duygu düzenleme güçlüğü ve problemlili internet kullanımı ile negatif ilişkilidir. Sonuçlar cinsiyete göre farklılaşmış ve ilişki, kadın kullanıcılar da daha güçlü çıkmıştır.

Pettoruso vd. (2020) ise içe dönük bireylerde duygu düzenlemedeki güçlüklerin varlığı, problemlili internet kullanımının gelişimi için risk faktörü olduğunu bulmuşlardır. Onlara göre duygu düzenlemede problem yaşayan bireyler olumsuz duygularından kaçınmak amacıyla problemlili internet kullanımını bir duygu durumunu düzenleme stratejisi olarak kullanmaktadır.

Liang vd. (2021) yaptığı çalışmaya sonuçlarına göre de duygu düzenleme güçlüğü yaşama durumu internet bağımlılığının gelişmesi için bir risk faktörü konumundadır. Bu çalışmaya katılan katılımcılardan bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullananların internet bağımlılığı düşük, dışavurumcu bastırma stratejisini kullananların ise internet bağımlılığı yüksek çıkmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

#### 3.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ TANIMI VE KURAMSAL MODEL

Psikoloji araştırmalarında uzun yıllardır bireyin iyi oluşundan ziyade psikopatolojisi ve olumsuz duygudurumu üzerinde durulmuştur. Öncülerinden birinin Martin Seligman olduğu pozitif psikoloji sorunlu davranış üzerinde durmaktansa yaşamın olumlu yanları üzerinde durmaktadır. Pozitif psikoloji akımı; iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu vb. gibi birçok kavramı ön plana çıkarmaya başlamıştır (Akdağ ve Cihangir-Çankaya 2015).

APA iyi oluş kavramını “Düşük seviyede sıkıntı, genel anlamda iyi fiziksel ve zihinsel sağlık ve görünüm veya iyi yaşam kalitesi, mutluluk ve memnuniyet hali.” olarak tanımlamaktadır. Araştırmalarda iyi oluş kavramı eudaimonik ve hedonik olarak iki ayrı şekilde incelenmektedir. Hedonik yaklaşım yani öznel iyi oluş; mutluluğa odaklanır ve bireyin acıdan kaçınıp zevk almaya yönelmesi, olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan daha fazla deneyimlenmesi ve daha fazla yaşam doyumu olarak tanımlanır. Eudaimonik yaklaşım yani psikolojik iyi oluş ise kendini gerçekleştirme, yaşamın anlamını arama, diğeri insanlarla sağlıklı iletişim, özerklik gibi unsurları kapsamaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi oluş kavramı ise ilk kez 1968’de Bradburn tarafından yazılan “The Structure of Psychological Well-Being” kitabı ile ortaya atıldı. (Özmete, 2016; Bradburn, 1969). Bradburn (1969) göre psikolojik iyi oluş; bireyin olumlu ve olumsuz duygulanımı olarak iki boyuttan etkilenir. Ona göre olumlu duygulanım, olumsuz duygulanımdan fazla ise bireyin psikolojik iyi oluşu o derece yüksektir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatın getirdiği varoluşsal zorluklarla meşgul olmasını gerektirmektedir (Ryff vd., 2002). Yani psikolojik iyi oluş; bireyin yaşamdaki amacına yönelik çabasını sürdürme, bireysel olarak sahip olduklarının ve yeteneklerinin farkındalığı, diğeri kişiler ile olan ilişkilerinin kalitesini yönetmektir.

(Ryff ve Keyes, 1995). Bireyde psikolojik iyi oluşun işlevlerini açıklamayı amaçlayan literatürde Maslow'un 'kendini gerçekleştirme' kavramı, Carl Rogers'ın 'tam işlevsel kişi' kavramı, Alport'un 'olgun kişilik' kavramı gibi açıklamalar vardır (Ryff, 1989). Bradburn'un tanımladığı psikolojik iyi oluş kavramı öznel iyi oluş kavramına daha yakın olduğundan ve psikolojik iyi oluşla ilgili önceki açıklamaları bütünleştirmek amacıyla Ryff (1989) "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli"ni önermiştir (Özmete, 2016). Bu modele göre psikolojik iyi oluş; kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, hayat amacı, kişisel gelişim olmak üzere altı faktörü içerir.

1. Kendini Kabul: Kendini kabul, ruhsal sağlığın önemli gerekliliklerinden olup bireyin kendine karşı olumlu bir tutum içerisinde olmasıdır. Bireyin geçmişe dair yaşadıkları ile kendinde bulunan olumlu ve olumsuz özellikleri fark ederek bunları kabul etmesidir.

2. Diğerleriyle Pozitif İlişkiler: Kendini gerçekleştiren kişi, diğer insanlara karşı sevgi ve şefkat besleyen ve empati yoluyla onlarla özdeşleşme becerisine sahip kişidir. Bu noktada diğerleriyle pozitif ilişkiler kurmak bir olgunluk belirtisidir. Bu sebeple diğerleriyle pozitif ilişkiler; samimi, tatmin edici, güven üzerine kurulmuş ilişkileri kapsar. Bu bireyler; empati ve şefkat duygusuna sahiptir ve diğerlerinin iyilik halini önemser.

3. Özerklik: Kendi kendine karar veren ve bağımsız olan kişilerdir. Özerklik, bireyin kendi içsel değerlendirmesine sahip olmasını kapsar bu sebeple birey belirli kalıplarda düşünmeyi reddederek kültürel baskılara karşı gelebilir. Başkalarının beklentilerine veya isteklerine uymaz kendi inançları ve kuralları vardır.

4. Çevresel Hakimiyet: Bireyin kendi psikolojik koşullarına uygun olan ortamlara dahil olma yeteneği olarak tanımlanır. Yani bireyin çevreyi yönetme konusunda güce sahip olmasıdır. Birey kendi ihtiyaçlarına ve değer kalıplarına uygun olan bağlamı seçer. Ayrıca çevrenin getirdiği fırsatlardan yararlanma becerisine de sahiptir.

5. Hayat Amacı: Ruh sağlığının tanımında kişinin hayatında amaç ve anlam hissiyatını veren inanışlar da vardır. Bu noktada bireyin psikolojik iyi oluşu için

yaşam boyu hedefler gereklidir. Bu bireyler şimdiki ve geçmiş yaşamın bir anlam ifade ettiğini bilirler. Hayat amacı olan bireyler yön duygusuna sahiptir ve hayatın anlamlı olduğuna dair hissiyatları vardır bu noktada daha olumlu yönde işlev gösterirler.

6. Kişisel Gelişim: Psikolojik sağlık için sadece sahip olduklarına değil aynı zamanda kendini geliştirmesine de önem duymasına ihtiyaç vardır. Bu kişiler kendilerini sürekli büyüyen ve gelişen bir varlık olarak görerek yeni deneyimlere açıklıklarını sürdürürler. Kendini gerçekleştirme içgüdüsüne sahiptirler (Ryff, 1989).

Bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen çeşitli etkenler vardır. Bunlar; kendini kabul etme, özerklik, başkalarıyla kurulan pozitif ilişkiler, yaşam amacı, çevresel etmenler, kişisel gelişim, fiziksel iyi oluş, ekonomik durum, öz şefkat, olumlu ve olumsuz duygulanım gibidir. Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok faktörle birlikte bireyde psikolojik iyi oluşun varlığının; uzun ve sağlıklı yaşam, sağlıklı sosyal ilişkiler, başarıda ve gelir durumunda artış gibi getirileri bulunmaktadır (Kermen vd., 2016). Diener ve Ryan (2009) yapmış oldukları çalışmada bireyin yaşam memnuniyetinin ve yüksek iyi oluşunun bireyin yaşamındaki dört önemli alana olumlu yönde etki ettiğini belirtmişlerdir. Bu alanlar; sosyal ilişkiler, iş ve gelir durumu, sağlık ve uzun yaşam, toplumsal faydalardır. İyi oluşu yüksek olan bireyler; daha fazla sayıda destekleyici ve empatik sosyal ilişkiler, yüksek özgüven, liderlik becerisi, hangi meslek yapılırsa yapılsın daha fazla gelir elde etme, işlerinden daha fazla keyif alma, yardımsal faaliyetlere daha fazla katılım gösterme, daha iyi fiziksel sağlığa sahip olma gibi özellikler gösterirler. Ayrıca olumlu bir psikolojik halde olma stresli etmenlere karşı bedenin kardiyovasküler yanıtını etkilemektedir. Ek olarak gönüllülük faaliyetleri ve bu sayede başkalarına destek olma hali psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir (Huppert, 2009).

### 3.2. ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Çocukluk dönemi bireylerin ruhsal yapılarının oluşmaya başladığı ve yetişkinlikte psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkileyen bir dönemdir. Ruhsal yapılarını oluşturan birçok faktörden biri de psikolojik iyi oluştur (Abed vd., 2016). Çocukların duygusal, bilişsel ve sosyal alanlardaki gelişimlerinin değerlendirilmesi

gelişimlerine göre uygun davranış kalıplarını göstermesi ile anlaşılmaktadır. Çocuklarda iyi oluş kavramı için literatürde fikir birliği yapılmış bir tanımlama olmamakla birlikte çocuğun psikolojik yapısını anlamak onun davranışlarını anlamakla ilişkili olmuştur (Atan ve Buluş, 2021).

Atan ve Buluş'un (2021) geliştirdiği bütüncül bir bakış açısıyla ele alınan Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş (ÇOPİO) modeline göre psikolojik iyi oluş; "gelişimsel olarak içinde bulunulan dönemin gerektirdiği sosyal, duygusal, bilişsel ve fiziksel yetkinliklere (fiziksel sağlık, düşük içselleştirme ve düşük dışsallaştırma eğilimleri, öz-düzenleme, girişkenlik, özerklik, değer davranışları, yaşam doyumu) ve yeterli düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olma, bu kapasiteyi aktif olarak kullanarak kendini ve çevresini düzenleyebilme ve böylece sağlıklı ve mutlu bir şekilde gelişimini sürdürebilme gücü" olarak tanımlanmıştır. Çocuklarda iyi oluş, çevrelerindekiyle etkili bir ilişki kurmalarını ve karşılıklarına çıkan öğrenme fırsatlarından faydalanmaları için olanak sağlamaktadır (Marbina, Mashford-Scott, Church ve Tayler, 2015).

Psikolojik iyi oluşları yüksek olan çocukların özgüven, sosyal duygusal gelişim ve benlik saygısı gibi faktörlerinin de olumlu yönde ilerlediği bildirilmektedir. Ayrıca İngiltere Ruh Sağlığı Vakfı'nın hazırlanmış olduğu psikolojik iyi oluşlarının yüksek olan çocukların yeterlikleri şu şekildedir: Psikolojik, duygusal, entelektüel ve yaratıcı yönlerde gelişmek, karşılıklı olarak tatmin edici ilişkiler başlatmak ve sürdürmek, yalnızlığı sevmek ve etkili biçimde kullanmak, başkalarıyla empati kurmak, oynamak ve öğrenmek, doğru ve yanlış kavramının algısını geliştirmek, yaşına uygun biçimde karşılaşılan sorunlarla yüzleşmek (Abed vd., 2016 s.105).

Çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan ergenlik dönemi bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal anlamda değişimlere girdiği kritik bir dönemdir. Bu kritik dönemi ruhsal anlamda yara almadan atlama birçok faktöre bağlıdır. Ergenlik döneminde psikolojik iyi olma duruma etki eden bu faktörler yetişkinlik dönemine etki eden durumlardan farklı olabilmektedir. Yetişkinlik döneminde evlilik, maddi anlamda başarılı olma, iş ve yaşam doyumu gibi durumlar psikolojik iyi oluşlarına etki etmektedir (Eryılmaz, 2014). Ergenlerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörlerden

bazıları ise akademik başarı, akran ilişkileri, problem çözme becerileri, sosyal destek, bazı kişilik özellikleri, özsaygı, öz düzenleme gibi durumlardır (Fomina vd., 2020; Çelik ve Çankaya, 2022).

Çocuklarda iyi oluşun gelişmesi yaşamın başlangıcından itibaren oluşmaya başlayan başlayan bir takım karmaşık beceriler gerektirir. Güvenli, sevgi dolu bağlanmaların yer aldığı ilişkiler çocuklar için iyi oluşun gelişiminde merkezi rol oynar. Yapılan araştırmalara göre bebeklik döneminde geliştirilen olumlu duygular kişinin hayat boyu geliştirdiği dayanıklılık için temel oluşturmaktadır. Olumlu duyguların gelişmesi de anne ve çocuk arasındaki bağ ile olur. Meaney ve arkadaşlarının (Akt. Huppert, 2009) yaptığı araştırmada bebeklerde yüksek düzeydeki ebeveyn bakımı (özellikle anne) beyinlerinin prefrontal kortekslerinde ve hipokampuslarında kalıcı değişimlere sebep olmakta ve yaşamı boyunca birey stres yaşadığı durumlarda dayanıklılık göstermektedir. Ayrıca anne çocuk arasındaki ilişki önemli olduğu kadar baba-çocuk arasındaki ilişki de önemlidir. Babanın olmayışı veya zarar verici baba modeli, çocuğun ergenlik çağına geldiğinde psikolojik problemlere sahip olma riskini attırmakla birlikte iyi bir baba çocuk ilişkisi psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Huppert, 2009). Bununla birlikte çocuğa aşılana öğrenme sevgisi, kendilik duygusunun kazandırılması ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimi de psikolojik iyi oluşlarının gelişmesine katkı sağlayan etmenlerdendir. (Marbina, Mashford-Scott, Church ve Tayler, 2015).

Gutman ve Feinstein (2008) yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığının olumsuz göstergelerini incelemişlerdir. Araştırmaya göre saldırganlık gösteren çocukların antisosyal davranışları psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkilidir.

### 3.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde problemlerli internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Çocuklarda, ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, internet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalara kronolojik sıra ile öncelikle çocuk, ergen daha sonra üniversite öğrencileri olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

### 3.3.1. Yurt İçinde Yapılan alışmalar

ağır ve Gürkan'ın (2010) lise ve niversite ğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve algılanan iyilik halleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada bireylerin iyi oluşları ile problemlili internet kullanımları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuca göre iyi oluş düzeyleri düşük olan bireylerin problemlili internet kullanım düzeyleri artmıştır.

Meral ve Bahar'ın (2016) okul türü ve cinsiyetin problemlili internet kullanımını etkileyip etkilemediğini ve psikolojik iyi oluş ve yalnızlık puanlarının problemlili internet kullanımı ile ilişkisi olup olmadığını araştıran 242 ortaokul öğrencisiyle yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin problemlili internet kullanımlarının kız öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Anadolu lisesi ğrencilerinin ise İmam Hatip ğrencilerinin problemlili internet kullanımlarından daha az olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre yalnızlık problemlili internet kullanımını anlamlı şekilde yordamaktadır. Buna göre problemlili internet kullanımının yalnızlığın hem sebebi hem sonucu olduğu düşünülmektedir. Problemlili internet kullanıcı olan ortaokul ğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları, problemlili internet kullanıcısı olmayan ortaokul ğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

Yılmaz ve Sner (2018) ise 332 lise öğrencisinde sosyal medya bağımlılıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya göre sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından olan çatışma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu fakat diğer alt boyutları olan meşguliyet, duygu durum düzenleme ve tekrarlama alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı psikolojik iyi oluş düzeylerinin %16'sını açıklamıştır.

Kök ve Akpınar'ın (2018) ergenler ile yaptıkları araştırmada problemlili internet kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, problemlili internet kullanımı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani problemlili internet kullanımı, öznel iyi oluşun artmasıyla birlikte azalmaktadır.

Sezer (2013) bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan faktörleri araştırmıştır. 303 kişi ile yapılan çalışmada bireylerin internet kullanım süresinin çok aşırı olması psikolojik iyi oluşlarının kötü yönde etkilenmesine sebep olmakta ve bununla birlikte internetin sosyal medya sitelerinde fazla zaman geçiren bireylerin çevreleri ile olumlu ilişkiler geliştirmediği görülmüştür. İnternet kullanım sıklığının artmasıyla kullanıcı sanal bir dünya içerisinde var olmakta ve kendi yapabileceklerinin ve hayat amacını fark edememektedir. Önemli bir bulgu, kendine zarar verme düşüncesi taşıyan kişilerin hepsi internette geçirdikleri süreyi sosyal medya sitelerinde harcamaktadır. İnterneti hiç kullanmadığını belirten katılımcıların, interneti sosyal anlamda veya eğitsel amaçla kullanan katılımcılara göre psikolojik iyi oluşlarının daha olumsuz olduğu görülmüştür.

Çardak (2013) ise 479 kişiyle yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş internet bağımlılığından olumsuz yönde etkilenmektedir. Bir diğer bulgu ise, psikolojik iyi oluş; azalmış dürtü kontrolü, yalnızlık, depresyon, dikkat dağınıklığı ile negatif yönde yordanmıştır.

Çetin-Dağlı ve Gündüz'ün (2017) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide problemlili internet kullanımının aracı rolünü araştırdığı çalışmada problemlili internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca problemlili internet kullanımı, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık arasındaki ilişkiye kısmi aracılık etmiştir.

Uz-Baş vd. (2016) 309 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada problemlili internet kullanımlarının algıladıkları sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya göre öğrencilerde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeyleri düştükçe internetin aşırı kullanımı ve internet olumsuz sonuçlar vermesi artmaktadır.

Göktaş ve Öztürk'ün (2022) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladığı araştırmada internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu

bulunmuştur. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmıştır.

### **3.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Subrahmanyam ve Lin (2007) ise 156 ergen ile yaptıkları çalışmada ergenlerin çevrim içi etkinlikleri ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; interneti aşırı kullanımı ergenlerin birbiriyle kurdukları yüz yüze ilişkileri ve sosyal çevrelerini azaltmaktadır. Ergenlerin sosyal ilişkisinde yüz yüze etkileşimin yerine geçen çevrim içi etkileşimin ergenlerin iyi oluşlarını tehdit ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Bunlara ek olarak interneti en fazla kullanan yaş grubunu ergenler olduğunu ifade etmişlerdir.

Jackson vd. (2008) 500 çocukla yaptıkları çalışmada iletişim için teknoloji kullanan çocukların daha fazla sosyal sorun yaşadıklarıyla ilişkili bulunmuştur. Daha fazla video oyunu oynayan çocuklarda daha fazla agresif davranış, kurallara karşı gelme ve düşünce bozuklukları olduğu gözlemlenmiştir. İletişim dışı amaçlar için internet kullanımı psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Devine ve Lloyd'un (2009) 3657 çocuk ile internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yaptıkları araştırma bulgularına göre sosyal ağ sitelerini kullanan ve çevrimiçi oyunlara katılan kızların erkeklerden daha kötü psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Siber zorbalık yaşayan çocukları da psikolojik iyi oluşları daha zayıf bulunmuştur.

Xu vd. (2011) Çin'de ilkökul, ortaokul ve lise öğrencisi olan 3185 kişi ile yaptıkları çalışmada internet kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. İnternet kullanımını eğlence, ders çalışma, sosyal amaçlar olarak ayıran araştırma bulgularına göre interneti daha çok eğlence ve boş zaman aktivitesi olarak ve sosyalleşmek amacıyla kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte interneti daha çok ders çalışmak için kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşları daha yüksek olarak bulunmuştur.

Bernal-Ruiz vd. (2017) lise ve üniversite öğrencisinden oluşan 310 kişilik örnekleme problemleri internet kullanımı, psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve obsesif kompulsif tepkiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre,

problemlerli internet kullanımı ile psikolojik iyi oluşun altı boyutu arasında özellikle çevresel hakimiyet, kendini kabul ve diğerleriyle pozitif ilişkiler boyutlarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bruggeman vd. (2019) toplamda ilkokul öğrencilerinden oluşan 13871 kişilik büyük bir örneklemede yaptıkları araştırmada dijital medyayı günde 3 saat veya daha fazla kullanan çocukların psikolojik iyi oluş puanları diğerlerinden daha düşük bulunmuştur. Ayrıca çevrimdışı sosyal ağa sahip olma psikolojik iyi oluşun artmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal medyanın psikolojik sağlık üzerindeki yararlı etkilerinin çevrimiçi sosyal ağ kontrol edildiğinde ortadan kalktığı görülmektedir. Sonuç olarak internetin küçük yaş grubu çocuklar tarafından yoğun kullanılmasının psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

McDool vd. (2020) ise 6300 çocuğu temsil eden örneklemede internet kullanımının birçok alanda çocukların sağlıklarıyla olumsuz ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. En önemli bulgulardan biri ise internette geçirilen süredeki artışın kız çocuklarının görünüşleriyle hakkında olumsuz hissetmesi ile ilişkili olduğudur.

Gerasimova ve Kholmogorova'nın (2020) Covid-19 Pandemi döneminde yaptıkları izolasyon döneminin ergenler üzerindeki etkilerinde psikolojik iyi oluşlarının korunmasına katkıda bulunan başa çıkma stratejilerini araştırdıkları araştırmaya göre izolasyon döneminde aile ile iletişimde problem yaşayanların psikolojik iyi oluşları çeşitli boyutlarda azalmıştır. Psikolojik iyi oluşu azalan gençlerin problemlerli internet kullanım düzeyinde artış görülmektedir. Kaliteli sosyal ilişkiler yaşama ve ilişkilerde memnuniyet, problemlerli internet kullanımı ile negatif ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak aile içi iletişim psikolojik iyi oluş için hem destek hem de risk faktörü konumundadır. Uzun vadede plan yapma, günü planlama, sosyal etkileşim gibi başa çıkma stratejileri psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkiye sahiptir. Aile içi çatışma yaşayan ve gönüllü olarak sosyal etkileşimden kaçınan bireyler için problemlerli internet kullanım uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak bulunmuştur.

Kraut vd. (1998) ise 169 kişiyle yaptıkları boylamsal çalışmada internetin sosyal katılım ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelemişlerdir. Araştırma bulguları, katılımcıların interneti daha fazla kullanması; aile üyeleriyle iletişimde azalma, sosyal çevrelerinde azalma, depresyon ve yalnızlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Chen ve Persson (2002) ise genç ve yetişkin olan 396 kişi ile yaptıkları çalışmada internette geçirilen ortalama süre ile psikolojik iyi oluşun altı boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

Chen'e (2012) göre bireyin problemlili internet kullanımı yoksa internetin sosyal amaçlar için kullanan bireylerin psikolojik sağlıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışma ayrıca problemlili internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir.

Casale vd. (2015) 495 lisans öğrencisiyle yaptığı çalışmaya göre psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri olan bağımsızlık duygusu, kendi kararlarını verme ve diğer insanların fikirlerinden etkilenmemeyi içeren özerklik, problemlili internet kullanımı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Çevreyi yönetme becerisini içeren çevresel hakimiyet boyutu ve diğer bireylerle kaliteli ilişkileri içeren diğerleriyle pozitif ilişkiler boyutu ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz duyguları hafifletmek amacıyla interneti problemlili kullanan bireyler için dış dünyayı kontrol edebilme, değiştirme ve yön vermeye dayanan Çevresel Hakimiyet boyutu koruyucu bir faktör olabilmektedir. Ayrıca zamanı yönetme becerisini de içeren Çevresel Hakimiyet'in internet kullanıcılarının internete kendilerini kaptırma ve zaman duygusunu kaybetme gibi olasılıklardan koruyabileceği düşünülür

Ahmad vd. (2020) 400 lisans öğrencisi ile problemlili internet kullanımının yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve utangaçlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre problemlili internet kullanımı ile utangaçlık arasında pozitif bir ilişki, problemlili internet kullanımı ile psikolojik iyi olma hali arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir.

Shen vd. (2021) ise problemlı internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anhedoninin aracı rolünü araştırmıştır. 385 lisans oğrencisiyle yapılan araştırmada problemlı internet kullanımının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, bireyin haz alamaması ve önceden keyif veren aktivitelerden keyif alamamasıyla açıklanan anhedoni; problemlı internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

Iyer vd. (2022) yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı, saldırganlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide internet bağımlılığının kötü etkilerini hafifletmeyi amaçlayan psikolojik kavramlar olan özşefkat ve evrimii-evrimdişı entegrasyonun aracı etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Çevrimiçi-evrimdişı entegrasyon bireyin yüksek iyi oluşu için evrimii ve evrimdişı yaşamlarının birleşmesini anlatır. Araştırma sonuçlarına göre, kişideki özşefkat ve evrimii-evrimdişı entegrasyon, internet bağımlılığının olumsuz sonuçlarını ve saldırganlık düzeylerini azaltmaktadır. Ek olarak bireylerin internet bağımlılığı arttıķa saldırganlık artmakta psikolojik iyi oluş hallerinde düşüş görölmektedir. Ayrıca araştırmacılar bireydeki özşefkat ve evrimii-evrimdişı entegrasyon problemlı internet kullanıcılarının psikolojik sağlıklarını iyi yönde geliştirme olasılığına sahip olduğunu vurgulamışlardır.

## TARTIŞMA

Teknoloji çağında internet, bireylerin bilgiye erişim sağlamak, iletişim kurmak, eğlenmek, vakit geçirmek, alışveriş yapmak, sohbet etmek gibi tek bir aletten birçok ihtiyacını karşılamak için kullandığı bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençlikten yaşlılığa kadar her yaş grubunun kullandığı internet, özellikle çocukluk ve ergenlik çağında aşırı kullanımı gereği gelişimleri açısından risk faktörü olmaktadır. TÜİK (2021) verilerine göre Türkiye’de son 10 yılda çocukların internet kullanımları yaklaşık %60 artmıştır. Bu durum; çocuk ve ergenlerde internet kullanımında ciddi bir artış gösterdiği ve etkilerinin ne olduğu nelerden etkilendiği gibi faktörlerin üzerinde durulması gerektiğini göstermektedir. Griffiths (2003), çocukların interneti; fiziksel sağlıklarında, görünümünde veya arkadaş ilişkilerindeki eksiklikleri doldurmak amacıyla kullandığını belirtmiştir. Bu bağlamda bu çalışmada çocuk ve ergenlerin problemleri internet kullanımının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelenmiştir. Yapılan literatür taraması sonuçları çocuk ve ergenlerde problemleri internet kullanımı ile genel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Karaer ve Akdemir, 2019; Günaydın vd., 2022; Ateş ve Sağar, 2021; Casale, 2016; Akbari, 2017; Mo vd., 2018). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğüne problemleri internet kullanımını yordadığına yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Ceyhan vd., 2019; Estévez vd., 2017; Giordano vd., 2021).

Duygu düzenleme içsel (kişisel olumsuz düşünceler vb.) ve dışsal (kişilerarası etkileşimler vb.) süreçlerden oluşur (Thompson, 1994). Duygu düzenleme stratejileri bazı bağlamlarda işlevsel bazı bağlamlarda işlevsiz olabilmektedir. Bu noktada bazı işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri problemleri internet kullanımına sebep olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda içsel işlevsel olan duygu düzenleme stratejilerinin internetin problemleri kullanılmasını azalttığı görülmektedir. (Ercengiz ve Şar, 2017; Kızıldağ vd., 2019; Liang vd., 2021). İçsel işlevsel olan duygu düzenleme stratejileri duyguların farkındalığını ve yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımını içermektedir. Bu noktada yeniden değerlendirme

stratejisinin kullanımının psikolojik anlamda olumlu etkileri görülmektedir. Yeniden değerlendirme, kabul etme ve problem çözme gibi stratejiler daha az psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir (Aldao vd., 2010; Liang vd., 2021). Duyguları tanımlamada ve sözel olarak ifade etmeyle karakterize olan duygu düzenlemenin yapılamadığı durumlarda duyguların sözel olarak ifade edilememesi ve içe atma veya bastırma yöntemlerinin kullanılması söz konusudur. Bu durum içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına işaret eder. Literatür taramasına bakıldığında içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi arttıkça problemlili internet kullanımının arttığı görülmektedir (Kızıldağ vd., 2019; Ercengiz ve Şar, 2017; Şenel ve Çakmak-Tolan, 2022; Liang vd., 2021). Literatür, problemlili internet kullanıcılarının duygularını tanımlama ve ifade etme süreçlerinde problem yaşadıklarını göstermektedir (Karaer ve Akdemir, 2019). Kendi problemini başkalarından geliyormuş gibi algılamaları içeren ve kişilerarası ilişkilere yansıyan Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin problemlili internet kullanımını arttırmaya yönelik pozitif etkisi olduğu görülmektedir (Ercengiz ve Şar, 2017; Kızıldağ vd., 2019; Şenel ve Çakmak-Tolan, 2022). Duygularını karşısındakine ifade etme, tavsiye alma, tavsiye arama, egzersiz yapma gibi durumları içeren Dışsal işlevsel olan duygu düzenleme ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda negatif bir ilişki bulunması beklenirken tersi yönde bir bulgu bulunmuştur (Ercengiz ve Şar, 2017; Kızıldağ vd., 2019; Şenel ve Çakmak-Tolan, 2022). Bu araştırmalarda dışsal işlevsel olan duygu düzenleme arttıkça problemlili internet kullanımının arttığı görülmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme, ergenlerin gelişim aşamasının getirdiği sosyal destek arama davranışı ile açıklanabilmektedir. Ergenlerin yüzyüze olan iletişiminin sanal ortama dönmesiyle sosyal desteği sanal ortamdaki akadaşıklarda aramaya çalışması ve bunun problemlili internet kullanımına yol açabileceği düşünülür. Bu sebeple ergenler ile yapılan çalışmalarda dışsal işlevsel duygu düzenlemenin problemlili internet kullanımı ile pozitif ilişkisi bulunuyor olabilmektedir. Ayrıca duygularını ve düşüncelerini internet aracılığıyla düzenlemenin yararlı olacağına inanan bireylerin problemlili internet kullanıcısı olması daha yüksek olasılıkta gibi görünmektedir (Casale, 2016).

Bu araştırmalar cinsiyet açısından incelendiğinde kızların erkeklere oranla daha fazla dışsal işlevsel ve işsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullandığı grlmektedir (Şenel ve akmak-Tolan, 2022). Bu sonuç kızların tavsiye almak isteme, duygularını çevreleriyle paylaşma noktasında daha başarılı olmasını ve işsel olarak başarılı olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanımının dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejileri yoluna yneltebileceğini düşündürmektedir (Şenel ve akmak-Tolan, 2022). İncelenen çalışmalarda otoriter ve sert aile tutumunun duygu düzenleme güçlüklerine sebebiyet verdiği (Günaydın vd., 2022; Wang ve Qi, 2017) ve aileye olan yakınlığın problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı grlmektedir (Tan vd., 2021). Bu noktadan aile ile olan etkili iletişimin çalışmada incelenen değişkenler yönünden belirleyici bir etkiye sahip olduğu grlmektedir.

Psikolojik iyi olma halinin uzun ve sağlıklı yaşam, sağlıklı ilişkiler, başarı, gelir durumu gibi birçok faktöre etki ettiği dşnldĞnde problemlili internet kullanımının ocuk ve ergenleri psikolojik olarak hangi yönlerden etkilediği merak edilerek problemlili internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan literatür taramaları problemlili internet kullanımının ocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını birçok boyuttan olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (ağır ve Gürkan, 2010; Meral ve Bahar, 2016; Kök ve Akpınar, 2018; ardak, 2013; Devine ve Lloyd, 2009; Gerasimova ve Kholmogorova, 2020; etin-Dağlı ve Gündüz; 2017; Bernal-Ruiz vd., 2017). Problemlili internet kullanımı özellikle Ryff'e (1989) göre psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan Hayat Amacını kötü yönde etkilemektedir (Sezer, 2013; Bernal-Ruiz vd., 2017 ). İnternetin kullanım sıklığı arttıça bireyler sanal ortamda var olmaya başlamakta ve kendi yapabileceklerini, hayattaki amaçlarını sanal ortama göre yönetmekte, gerçek yaşamda neler yapabileceklerinin farkında olmamaktadır. Bu sebeple psikolojik iyi oluşları için önemli olan faktörlerden hayat amacı olumsuz yönde etkilenmektedir. Psikolojik açıdan iyi olan bir bireyin çevresindeki bireylerle samimi, tatmin edici pozitif ilişkiler kurması gerekmektedir. Diğerleriyle pozitif ilişkiler alt boyutu ile problemlili internet kullanımı arasında negatif ilişki bulunmuştur (Subrahmanyam ve Lin, 2007; Casale vd., 2015; Bernal-Ruiz vd., 2017 ). Problemlili internet kullanımı

çocuk ve ergenlerin yüzyüze kurdukları etkili iletişimi ve sosyal çevrelerini azaltmaktadır bu da psikolojik iyi oluşlarına olumsuz yönde etki etmektedir. Psikolojik anlamda iyi olan birey kendi kararlarını verebilen, kültürel kalıp yargılara karşı gelebilen kişidir. Bu noktada özerklik alt boyutu ile problemlili internet kullanımını arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir (Casale vd., 2015; Bernal-Ruiz vd., 2017 ). Bireyin kendi psikolojik ihtiyaçlarına yönelik olan ortamı seçmesini anlatan dış dünyayı yönetebilme, değiştirebilme becerisini içeren Çevresel Hakimiyet psikolojik iyi oluş alt boyutu ile problemlili internet kullanımını arasında negatif ilişki olduğu belirtilmektedir (Casale vd., 2015; Bernal-Ruiz vd., 2017). Bunun sebebi çevre üzerinde kontrol sahibi olan bireyin kendine daha fazla güvenerek interneti hayatın zorluklarından kaçınma stratejisi olarak kullanma ihtiyacı duymaması olabilir. Bireyin kendine ait olan olumlu ve olumsuz özellikleri fark etmesi bunları kabul etmesini içeren kendini kabul ile problemlili internet kullanımını arasında negatif bir ilişki görülmektedir (Bernal-Ruiz vd., 2017). Bunun sebebi de çevresel hakimiyet alt boyutuyla paralel olarak kendi olumlu-olumsuz yanlarını kabul eden bireylerin daha kolay öz düzenleme yapabilmesi ve bunun doğrultusunda internet kullanımını yönetebilmesi olabilmektedir.

Ayrıca internet kullanım süresine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği araştırmalarda interneti hiç kullanmayan bireylerin ve interneti çok yüksek sürelerde kullanan bireylerin, orta düzey internet kullananlara göre psikolojik oluşlarının daha olumsuz olduğu görülmüştür (Sezer, 2013; Bruggeman vd., 2019; Kraut vd., 1998). Bunun sebebi internet kullanımının aşırılığıyla birlikte sosyal etkileşimde, yaşam amacını fark etmede düşüş yaşanması, sosyal desteği internet ortamında arama ile birlikte çevrimdışı sosyal ağı azalması olabilir. Ayrıca interneti hiç kullanmayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının olumsuz yönde olması, internetin yeterli düzeyde kullanımının bir problem yaratmadığını göstermektedir. Bununla birlikte internette geçirilen süre ile psikolojik iyi oluşun boyutları arasında ilişki bulamayan bir araştırmaya rastlanmıştır (Chen ve Persson, 2002).

İnternet kullanım amacına göre psikolojik iyi oluşlarının ne yönde etkilendiğini inceleyen araştırmalarda interneti eğlence, sosyal amaçlar için kullanılmasının psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği ders çalışmak gibi iletişim

dışı amaçlar için kullanılmasının psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Jackson vd., 2008; Xu vd., 2011). Ayrıca tersi yönde bir bulgu problemlili internet kullanımı olmayan bireylerde internetin sosyal amaçlar için kullanımı psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Chen, 2012). Young'ın (1996) yaptığı çalışmaya göre interneti problemlili kullanan bireylerin aşırı internet kullanımları sebebiyle sosyal, mesleki, psikolojik açılardan problemliler yaşamasıyla birlikte problemlili internet kullanıcısı olmayan bireylerin internet kullanımından daha az etkilendiği görülmektedir.

## SONUÇ

Bu çalışmanın amacı çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin literatür taraması kapsamında incelenmesidir. Dünyayı ve kendilerini keşfetme döneminde olan çocuk ve ergenler için sanal dünya kendilerini ve çevrelerini keşfetmek, kanıtlamak ve eğlendirmek için gerçek dünyanın önüne geçmiş gibi görünmektedir. Bu bağlamda çocuk ve ergenlerde problemlı internet kullanımı ve buna sebep olan faktörler incelenmesi gereken bir konu haline gelmiştir. Duyguların farkındalığını, değerlendirilmesini ve düzenlenmesini içeren duygu düzenleme bireylerin duruma ve bağlama uygun stratejiler kullanarak hedeflerine yaklaşmasıdır. Yapılan araştırmalarda birçok psikopatolojinin altında yatan nedenlerden birinin de duygu düzenleme güçlüğü olduğu görülmektedir. Çocuk ve ergenlerdeki bazı duygu düzenleme stratejilerinin problemlı internet kullanımı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu noktada yapılan literatür taraması problemlı internet kullanımı ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani çocuk ve ergenlerin olumsuz duygular hissettiklerinde işlevsel olmayan duygu düzenleme kullanarak (bastırma, içe atma vb.) internete yöneldiği söylenebilir. Olumsuz olaylar yaşandığında veya olumsuz duygular hissedildiğinde bilişsel yeniden yapılandırma duygu düzenleme stratejisini kullanımının olumsuz duygularını içe atarak ve bastırarak tepki gösterilmesinden daha olumlu etkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bastırma, içe atma gibi duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı problemlı internet kullanımı ile ilişkilendirilmektedir.

Çalışmanın bir diğer amacı çocuk ve ergenlerin problemlı internet kullanımı ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin literatür taraması kapsamında incelenmesidir. Çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşları birçok durumu kapsamaktadır. Gelişim düzeylerine uygun olarak gelişebilme, psikolojik sağlamlığa sahip olma, kendi çevrelerini düzenleyebilme ve hayat amacı doğrultusunda yöneltebilme, özerkliklerini kazanma, çevreleriyle etkili iletişim kurma ve

kendilerini kabul gibi durumları içermektedir. Çocuk ve ergenlerin psikolojik oluşlarıyla ilişkilendirilen birçok faktör olmakla birlikte problemlili internet kullanımı da bunlardan biridir. Yapılan literatür çalışması sonuçlarına göre çocuk ve ergenlerin problemlili internet kullanımı ve psikolojik iyi oluşları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç internetin problemlili kullanımının psikolojik iyi oluşları olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Problemlili internet kullanımı çocuk ve ergenlerin yüzyüze kurdukları iletişimi ve sosyal çevrelerini dolayısıyla kişilerarası ilişkileri, çevresel hakimiyetlerini, öz saygılarını ve kendilerini kabulü, öz kontrollerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Literatür taraması sonucunda problemlili internet kullanımının duygu düzenleme becerileri ile olan ilişkisi görülmektedir. Ayrıca bir araştırmada duygu düzenleme becerisi yüksek olan çocukların problemlili internet kullanımının kendi kendine geçtiği görülmektedir. Bu kapsamda duygu düzenleme becerisi erken yaşlarda gelişmeye başladığından çocuk ve ergenlere yönelik duyguların fark edilmesi, duyguların ifade edilme biçimleri, duyguların kabul edilip düzenlenmesine yönelik psikoeğitimler ve uygulama programları gerçekleştirilebilir. Gelişim aşamasında bu bilgilerin verilmesi yetişkinlikte yaşanan duygu düzenleme güçlüklerine yönelik önleyici bir çalışma oluşturabilir. Ayrıca bebeklik döneminde duygu düzenlemenin ebeveyn tarafından oluşturulduğu düşünüldüğünde aynı eğitim ve çocuğun duygularının yansıtılmasının önemi içeriğiyle ebeveyn psikoeğitim programları düzenlenebilir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişimiyle birlikte olumsuz duygular yaşandığında bastırma ve içe atma kullanılarak internet ortamına yönelen gençlerin, yeniden değerlendirme gibi işlevsel bilişsel stratejileri kullanarak olumsuz duygularıyla baş edebileceği düşünülmektedir. Bu noktada işlevsel bilişsel stratejileri yükseltebilecek çalışmalara yer verilebilir.

Literatürde 6-15 yaş arası grubun problemlili internet kullanımı, duygu düzenlemesi ve psikolojik iyi oluşları ile ilgili araştırmalar yoğunken okul öncesi dönemdeki çocukların problemlili internet kullanımları ve duygu düzenleme becerileri hakkında yeterince araştırma yapılmadığı görülmektedir. Bu noktada okul öncesi dönemdeki çocuklarda duygu düzenleme becerileri ve internet kullanımları hakkında daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte problemlili internet

kullanımının derecesine yönelik olarak duygu düzenleme becerilerinin hangi boyutta olduğuna yönelik araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abed, N., Pakdaman, S., Heidari, M., & Tahmassian, K. (2016). Developing psychological well-being scale for preschool children. *Global journal of health science*, 8(11), 104-111.
- Ahmad, S., Nasreen, L., & Aiman, M. (2020). Shyness and psychological well-being as predictors of problematic internet use among students in Pakistan. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(3), 7-26.
- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128-133.
- Akboğa, Ö. F. & Gürgan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (6), 443-464.
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2) 53-68
- Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Akdemir, A., & Gündüz, B. (2022). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi. *EĞİTİM VE BİLİM*, 47(209).
- Akın, A. Ve İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Anlayışlı, C. & Bulut Serin, N. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/Edebiyat, folklor/edebiyat* , 730-743 . DOI: 10.22559/folklor.977

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches In Psychiatry*, 1, 55-67
- Arslan E, Bütün P, Doğan M, Dağ H, Serdarzade C, Arıca V (2014). Çocukluk çağında bilgisayar ve internet kullanımı. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 4(3), 195 - 201.
- Atalar, D. S., ve Atalay, A. A. (2018). Ergenkik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: ana-babanın ve mizacın rolü. Bildik, T. (Ed.). *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*. Ankara:Türkiye Klinikleri, 84-90
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.
- Atan, A. & Buluş, M. (2021). Çocuklarda psikolojik iyi oluş: bir model önerisi ve ölçek geliştirme çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 54(54), 97-128.
- Bahar, H. H. & Meral, D. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 1117-1134 . DOI: 10.17556/jef.58322
- Baş, A. U., Soysal, F., & Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4).
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme, *Journal Of Contemporary Medicine* , 6(3), 235-247.
- Bradburn, N.M. (1969). The structure of psychological well-being. *ALDINE PUBLISHING COMPANY*. Chicago
- Bruggeman, H., Van Hiel, A., Van Hal, G., & Van Dongen, S. (2019). Does the use of digital media affect psychological well-being? An empirical test among children aged 9 to 12. *Computers in Human Behavior*, 101, 104-113.
- Bünyamin, A. T. E. Ş., & SAĞAR, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Calkins, S. D., & Dollar, J. M. (2014). Emotion: Commentary: A biopsychosocial perspective on maternal psychopathology and the development of

child emotion regulation. *Journal of Personality Disorders*, 28(1), 70–77. <https://doi.org/10.1521/pedi.2014.28.1.70>

- Calkins, S. D., & Perry, N. B. (2016). The development of emotion regulation: Implications for child adjustment. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Maladaptation and psychopathology* (pp. 187–242). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy306>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Caplan, S.E., (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument, *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Cardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 12(3), 134-141.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84-88.
- Casale, S., Lecchi, S., & Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being and problematic use of Internet communicative services among young people. *The Journal of psychology*, 149(5), 480-497.
- Ceyhan, E., Boysan, M., & Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep And Hypnosis*, 21(2), 123-139.
- Chen, S. K. (2012). Internet use and psychological well-being among college students: A latent profile approach. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2219-2226.
- Chen, Y., & Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: Relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744.
- Chun, J. (2016). Effects of psychological problems, emotional dysregulation, and self-esteem on problematic Internet use among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*. 68, 187-192

- Colás Bravo, M. P., González Ramírez, T., & Pablos Pons, J. D. (2013). Young people and social networks: motivations and preferred uses. *Scientific Journal of Media Education; Comunicar*, 20(40), 15-23. doi: 10.3916/C40-2013-02-01
- Cömert, I. T., & Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.
- Çağır, G. & Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70-85.
- Çağır, G., & Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çalışgan, H. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık. (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Çelik, S., & Cihangir Çankaya, Z. (2022). Ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 231-254. doi:10.14687/jhs.v19i2.6204
- Çetin, A., Ceyhan, A. A., (2014) Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemleri internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 5-46
- Çetin-Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemleri internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 44, 339-357
- Davis, R. A. (2001). A cognitive - behavioral model of pathological internet use, *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir, V. & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi . *Ege Eğitim Dergisi* , 19 (1) , 46-66 . DOI: 10.12984/egeefd.332844
- Devine, P., & Lloyd, K. (2012). Internet use and psychological well-being among 10-year-old and 11-year-old children. *Child Care in Practice*, 18(1), 5-22.

- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A General overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391 - 406. doi:10.1177/008124630903900402
- Doğan, S. (2016). Eğitim ve öğretimde teknolojinin doğru kullanımı ve 0-7 yaş çağındaki çocuklarda teknolojinin etkisi. *Yeni Türkiye*. 88, 722-730
- Ektiricioğlu, C. , Arslantaş, H. , Yüksel, R. (2020) Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 29(1), 51-64.
- Ercengiz, M., & şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal Of Education*, 7(1), 183-194.
- Ergin, D. A., & Kapçı, E. G. (2022). Ergenlerde Bağlanma, Dürtüsellik ve Ana-Baba Aracılığının Problemlı İnternet Kullanımına Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi* , 37(89), 85-100.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31), 111-128.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. (Yayımlanmış Doktora Tezi), DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Esen, E., ve Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4, 127- 138.
- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534-544.
- Feindel, H. (2019). İnternet Bağımlılığı Bağımlılar ve Aileler İçin El Kitabı. İletişim
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences*, 10(3), 67.
- Gerasimova, A. A., & Kholmogorova, A. B. (2020). Coping strategies, psychological well-being and problematic internet use during a pandemic. *Psychological science and education*, 25(6), 31-40.
- Giordano, A. L., Schmit, M. K., & McCall, J. (2022). Exploring adolescent social media and internet gaming addiction: The role of emotion regulation. *Journal of Addictions & Offender Counseling*. 1-12

- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. [www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc](http://www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc)
- Gonzalez, N. A. (2002). Internet Addiction disorder and its relation to impulse control. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Texas A&M University-Kingsville.
- Göktaş, P., & Öztürk, F. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097-1116.
- 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. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction- Time to be taken seriously?, *Addiction Research*, 8(5), 413-418
- Griffiths, M. (2003). Internet abuse in the workplace: issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 87-97
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291
- Gutman, L., & Feinstein, L. (2008). *Children's well-being in primary school: Pupil and school effects [Wider Benefits of Learning Research Report No. 25]*. Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, Institute of Education, University of London.
- Günaydın, N., Kaşko Arıcı, Y., Kutlu, F. Y., & Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family internet attitude. *Journal Of Community Psychology*, 50(2), 1135-1154.
- Güneş, A. ve Güneş, F. (2017). Bilişsel gelişim dönemleri ve çocuk kütüphaneleri. *Eğitim Bilim Toplum*, 15(60), 25 - 49.
- Huan, V. S., Ang, R. P., Chong, W. H., & Chye, S. (2014). The impact of shyness on problematic internet use: the role of loneliness. *The Journal of psychology*, 148(6), 699-715.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Idriyani, N., Azizah, N., Solicha, Sumiati, N.T., Adriani, Y., Baidun, A. (2022). Problematic internet use and analysis factor affecting with multiple regression. *International Conference on Science and Technology*. doi: 10.1109/ICOSTECH54296.2022.9829073
- Iyer, M., Sharma, R., & Sahasrabudhe, S. (2022). Role of self-compassion and online/offline integration on internet addiction, aggression, and psychological well-being: A mediation analysis. *Indian journal of psychiatry*, 64(2), 143.
- Jackson, L. A., Fitzgerald, H. E., Zhao, Y., Kolenic, A., Von Eye, A., & Harold, R. (2008). Information Technology (IT) use and children's psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 755-757.
- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China. *Internet Research*, 24 (1), 2-20.
- Karaca, S., Uyanık, E., Kenç, M., İşlek, M., Aksu, R., Öngün, E., Barlas, G. (2021). Internet addiction and depressive symptoms in secondary school students. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 510-516
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27.
- Karateke, B. (2020). Bir teknoloji bağımlısı yetiştirmek: yeni doğandan ergenliğe ebeveynliğe yardımcı bir duygu düzenleme aracı olarak sanal ortamlar. *Bağımlılık Dergisi*. 21(4), 338-347.
- Kaya-Kurtman, P. (2020). Duygu Düzenleme. Cesur Soysal, G., Öncel Arı (Eds). *Psikopatolojilerde Duygu Düzenleme*. (s.139-140). Nobel Yayıncılık
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kızıldağ, S., Koç, M., Arıkan, Ç. (2019). Ergenlerde problemlerli internet kullanımı (pk) ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon ile incelenmesi, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(20), 57-74
- Kim, B.S., Chang, S.M., Park, J.E., Seong, S.J., Won, S.H., Cho, M.J.. (2016) Prevalence, correlates, psychiatric comorbidities, and suicidality in a

- community population with problematic Internet use. *Psychiatry Res.* 56, 244-249
- Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei medical journal*, 55(6), 1691-1711.
- Koole, S. L.(2009), The psychology of emotion regulation: An Integrative review, *Cognition And Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kök, M., & Akpınar, M. (2018). Ergenlerde problemlı internet kullanımını ile öznel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi. *Turan: Stratejik Arastirmalar Merkezi*, 10(40), 527.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliğu, N., Genç, Y., Mırsal, H., Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu Sunumu, *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 150-154
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Kumar, M., Mondal, A.(2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 61-66
- Kutlu, F. (2020). Duygu Düzenleme. Cesur Soysal, G., Öncel Arı (Eds). *Duygu Düzenlemenin Yaşam Boyu Gelişimsel Süreci*. (s. 63-76). Nobel Yayıncılık.
- Kuzucu, Y. , Kögercin, A. U. , Yavaş, S. & Çuhacı, A. (2020). Ergenlerde sosyal sorun çözmeye, stresle baş etmeye ve sosyal desteğin problemlı internet kullanımıyla ilişkisi: olumsuz ve olumlu duyguların aracılık rolü . *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 17 (1) , 17-34 .
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 608317.
- Marbina, L., Mashford-Scott, A., Church, A. & Tayler, C. (2015). Assessment of wellbeing in early childhood education and Care: Literature Review. *Victorian Curriculum and Assessment Authority*.
- McDool, E., Powell, P., Roberts, J., & Taylor, K. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of health economics*, 69, 102274.

- Meral, D., & Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlili internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Education Faculty*, 18(2), 1117-1134.
- Metin, Ö., Saacılı, Ö., Atasoy, N., Senormancı, Ö., Kardeş, V., Açıköz, H., Demirci, E., Ayan, Ü., Atik, L., Tahiroğlu, A. (2015). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının DEHB ve tütün/alkol kullanma ile ilişkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 28, 204-212
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, 82, 86-93.
- Morahan-Martin, J. Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students, *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29
- Muslu, G. K., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5).
- Müezzın, E. (2017). Lise Öğrencilerinde internet bağımlılığının yoksunluk, kontrol gücölüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon bağlamında İncelenmesi . *Sakarya University Journal of Education* , 7 (3) , 541-551 . DOI: 10.19126/suje.323075
- Nannatt, A., Tariang, N. M., Gowda, M., Devassy, A. M. (2022). Family factors associated with problematic use of the internet in children: A Scoping Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44 (4), 341-348
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. D., & Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and well-being: A view from different angles. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 1-9). Springer, New York, NY.
- Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. *Bilig*, (78), 361-391.
- Özyurt, G., Eliküçük Dinsever, Ç. (2017). Gelişimsel Dil Gecikmesi tanısı olan çocuklarda dil özelliklerinin teknolojik alet kullanmaları, aile işlevselliği, anne depresyonu ile ilişkisi ve sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 299-308
- Passal, S., Shechner, T., Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use – A meta-analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229

- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry research*, 289, 113036.
- Rensleigh, C.W. (2002). Controlling Internet abuse through effective content filtering: a higher education implementation, *South African Journal of Information Management* 4(4)
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G. A., Georgiades, K., Paksarian, D., Merikangas, K. R., Milham, M. P. (2020) Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, 20, 252 <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02640->
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. ve Shmotkin, D.(2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde Duygu Düzenleme, Psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944.
- Sağar, M. E., & Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.
- Saliceti, F. (2004). Internet Addiction Disorder (IAD), *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191 (2015) 1372 – 1376
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Shapira, N.A. ve ark. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria, *Depression And Anxiety* 17, 207–21
- Shen, W., Hua, M., Wang, M., Yuan, Y., Shao, M., & Zhao, Y. (2021). Anhedonia mediates the link between problematic internet use and psychological

well-being. *Current Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01575-0>

Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.

Stieger, S. ve Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-688.

Subrahmanyam, K. & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and wellbeing. *Adolescence*, 42, 659–677.

Şenel, A. F., & Tolan, Ö. Ç. Ergenlerde internet bağımlılığının algılanan ebeveyn kabul/reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Journal Of Eurasia Social Sciences (Ijoess)*, 13(47), 1-22.

Tan, C., Dong, S., & Dong, Q. (2021). A Study on the relationship between problematic internet use, emotional regulation difficulties and aggressive behavior of vocational high school students. *International Conference on Public Relations and Social Sciences (ICPRSS 2021)* 350-354. Atlantis Press.

TDK: <https://sozluk.gov.tr>

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Biological and Behavioral Considerations*. 59(2/3). 25-52.

Thompson, R. A. (2015). Infancy and childhood: emotional development. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 1–6. doi:10.1016/b978-0-08-097086-8.34016-8

Thompson, R., & Happold, C. (2002). The roots of school readiness in social and emotional development. *The Kauffman Early Education Exchange*, 1, 8-29.

Tohumcu, M. U., Karslı, T. A., Bahadır, E., Kalender, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 773-787

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması

- Uslu, A. E. I., & Turan, F. (2021). Annelerin Çocuklarıyla Duygu İçerikli Konuşmaları: Annelerin Duygulara İlişkin İnançları ve Çocuğun Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(87), 39-62.
- Wang, M., & Qi, W. (2017). Harsh parenting and problematic Internet use in Chinese adolescents: Child emotional dysregulation as mediator and child forgiveness as moderator. *Computers in Human Behavior*, 77, 211-219.
- Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2020). Predictors of spontaneous remission of problematic internet use in adolescence: A One-Year follow-up study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 448. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020448>
- Werner, K. ve Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology*. 13-37
- Xu, Q., Wan, Y., Zhang, Y., Liu, Y., & Sun, Y. (2011). Notice of Retraction: Internet usage and teens' psychological well-being in China. In *2011 International Conference on E-Business and E-Government (ICEE)*. 1-4
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığının Okul Başarısı Üzerinde Etkileri . *OPUS International Journal of Society Researches*, 8 (15) , 1056-1080 . DOI: 10.26466/opus.426914
- Yıldız, M. A. & Duy, B. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 5 (41).
- Yorulmaz, E., Civgin, U., & Yorulmaz, O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use?. *Dusunen Adam-Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 33(1).
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244
- Young, K. S. (1997). What makes on-line usage stimulating? Potential explanations for pathological Internet use. In Symposia paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation And Treatment. *Bmj*, 319

- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 475-479.
- Yüksel, R. , Kocairi, C. , Arslantaş, H. & Söylemez, B. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9 (1) , 19-28.
- Zörer, P. B., & Yorulmaz, O. (2022). Duygu düzenlemeye güncel bir bakış: bağlamsal faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 195-206.