

**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE İYİ OLUŞ  
İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceyda İŞ VARDARLI**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Klinik Psikoloji Programı**

**AĞUSTOS, 2023**



**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE İYİ OLUŞ  
İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceyda İŞ VARDARLI**  
**(Y2112.480016)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Klinik Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hande TASA**

**AĞUSTOS, 2023**



## ONAY FORMU



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlerde internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin aynakça’da gösterilenlerde oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.( 24.06.2023)

Ceyda İŞ VARDARLI





## ÖNSÖZ

Öncelikle yüksek lisans tezimin her sürecinde bana ilgisini ve desteğini eksik etmeyen, bilgi ve tecrübelerini sabırla aktaran sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Hande TASA'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde her zorlandığım zamanda desteğini her daim hissettiren, bana güvenen, bu yola beraber çıktığımız yoldaşlarım, meslektaşlarım, dostlarım ve seçilmiş ailem olan Zeynep Kayhan ve Naciye Ece Söylemez'e,

Bu süreçte bana tecrübelerini aktaran, bunaldığımda yol gösteren dostum, yoldaşım, üstadım Dr. Rukiye Karaköse'ye,

Tüm bu yolculukla bana her daim desteğini hissettiren motivasyon sağlayan yanımda olduğunu hissettiren, zorlandığımda destek olan ailemden bana tek kalan ablam Seda'ya,

Yüksek lisans eğitimime başlamamdan, bitirme sürecine kadar beni her zaman destekleyen, ailemiz için emek veren, bana olan inancını hep dile getiren, gönülden desteğini hep hissettiğim hayat arkadaşım, eşim Agim'e,

Son olarak bu süreçte bana destek olmaya çalışan ve düzene ayak uyduran bana bitirmemde en büyük gücü sağlayan ve onlar için çabaladığım sevgili çocuklarım TUNA ve DEFNE'YE sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ağustos, 2023

Ceyda İŞ VARDARLI



# ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACIROLÜNÜN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerde internet bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte internet bağımlılığının iyi oluşla ve duygu düzenleme ile arasındaki ilişkisi, tüm bunların demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde eğitim gören 400 (235 kadın 165 erkek) gönüllü lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “İnternet Bağımlılığı Testi”, “EPOCH, Ergenler İçin 5 boyutlu İyi Oluş Ölçeği” ve “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” ergenlere uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılan araştırmada elde edilen verilerin istatistik analizinde SPSS 27 kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile ölçüm araçlarına ait puanların birbiri arasındaki ilişkisi değerlendirilmiştir. Bağımsız Örneklem t-testi ile ölçüm araçlarının cinsiyete göre karşılaştırılması, ANOVA ile sınıf değişkenini göre karşılaştırılması yapılmıştır. İnternet bağımlılığının iyi oluş ile arasındaki ilişkide ergen duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü test etmek için Hayes Process Macro 3.5 kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda internet bağımlılığıyla iyi oluş arasındaki ilişkide işlevsel duygu düzenlemenin tam aracı rolü olduğu, internet bağımlılığının, işlevsel duygu düzenleme becerileriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkisinin olduğu, internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde negatif anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, İnternet Bağımlılığı, Duygu Düzenleme, İyi Oluş



# **EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND WELL-BEING IN ADOLESCENTS**

## **ABSTRACT**

The of this study is to investigate the mediating role of emotion regulation in the relationship between internet addiction and well-being among adolescents. Additionally, the relationship between internet addiction, well-being, and emotion regulation was examined to determine whether these associations vary based on demographic variables. The research sample consists of 400 (235 females, 165 males) voluntary high school students from Istanbul province. In the study, "Demographic Information Form," "Internet Addiction Test," "EPOCH Measure of Adolescent Well-Being, which assesses 5 positive Psychological characteristics" and "Emotion Regulation Questionnaire" were administered to the adolescents. The research utilized a correlational survey model, and SPSS 27 was used for statistical analysis of the collected data. Pearson Moments Multiplication Correlation analysis was used to assess the relationship between scores of measurement tools. Independent Samples t-test was used to compare measurement tools based on gender, and ANOVA was used to compare them according to grade variable. Hayes Process Macro 3.5 was utilized to test the mediating role of adolescent emotion regulation skills in the relationship between internet addiction and well-being. Based on the results of the analyzes, it was found that functional emotion regulation fully mediated the relationship between internet addiction and well-being, a positive and significant relationship between internet addiction and functional emotion regulation skills, while a negative significant relationship was found between internet addiction and well-being. The findings are discussed in the light of the literature.

**Keywords:** Adolescence, Internet Addiction, Emotion Regulation, Well-Being



# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Araştırmanın Konusu.....	1
B. Araştırmanın Amacı.....	2
C. Araştırmanın Önemi .....	2
D. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
E. Sınırlılıklar.....	4
F. Tanımlar.....	4
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR .....</b>	<b>7</b>
A. Ergenlik Kavramı.....	7
1. Ergenlike Fiziksel Gelişim.....	10
2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim .....	11
3. Ergenlikte Psikososyal Gelişim .....	12
4. Ergenlikte Duygusal Gelişim.....	14

B. İnternet Bağımlılığı Kavramı.....	15
1. İnternet ve Tarihçesi.....	15
2. İnternet Bağımlılığı.....	16
3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	17
4. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı.....	22
C. Duygu Düzenleme.....	24
1. Duygunun Tanımı.....	24
2. Duygu Düzenleme Tanım.....	25
3. Ergenlikte Duygu Düzenlemenin Önemi.....	26
4. Duygu Düzenleme Süreci Ve Duygu Düzenleme Stratejileri.....	26
5. İnternet Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme.....	28
D. İyi Oluş (Well being).....	30
1. Ergenlik Döneminde İyi Oluşu Etkileyen Faktörler Ve İyi Oluşun Önemi.....	31
2. İyi Oluş Ve Duygu Düzenleme.....	32
3. İyi Oluşun Boyutları Ve Duygu Düzenleme.....	33
4. İyi Oluş Ve Duygu Düzenleme İle İlgili Yürütülen Araştırmalar.....	35
5. İnternet Bağımlılığı Ve İyi Oluş.....	37
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>41</b>
A. Araştırmanın Modeli.....	41
B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	41
C. Veri Toplama Araçları.....	41
1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	41
2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	42
3. Ergenler İçin 5 Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH).....	42
4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği.....	42
D. Verilerin Toplanması.....	43



E. Verilerin Analizi .....	43
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>45</b>
A. Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı .....	45
B. Betimsel Analiz Tabloları.....	46
C. Korelasyon Analizlerine İlişkin Bulgular .....	47
D. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular .....	49
E. Karşılaştırma Analizi(Fark testlerine ilişkin bulgular ) .....	51
<b>V. TARTIŞMA .....</b>	<b>57</b>
A. H1: İnternet Bağımlılığı Ve İyi Oluş (EPOCH) Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü Vardır.”Hipotezinin Tartışılması” .....	57
B. H2: İnternet Bağımlılığı İle İyi Oluş (EPOCH) Arasında Negatif Yönlü Anlamlı İlişki Vardır .....	59
C. İnternet Bağımlılığı İle Duygu Düzenleme Arasında Negatif Yönlü Anlamlı İlişki Vardır .....	60
D. Duygu Düzenleme İle İyi Oluş (EPOCH) Arasında Pozitif Yönlü Anlamlı İlişki Vardır .....	62
E. İnternet Bağımlılığı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Göstermektedir... .....	63
1. H5a:Erkek Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Oranı Kız Öğrencilere Göre Daha Yüksektir.....	63
2. H5b:Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığında Farklılık Vardır. ....	64
F. :İyi Oluş Düzeyi Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Göstermektedir... 66	
G. Duygu Düzenleme İle Demografik Değişkenlerine Göre Farklılık Göstermektedir.....	66
1. H7a:Kız Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri Erkek Öğrencilere Göre Daha Yüksektir.....	66
2. H7b:Sınıf Düzeyine Göre Duygu Düzenleme Becerilerinde Farklılık Vardır. ....	67

<b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>69</b>
<b>VII.KAYNAKÇA .....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>97</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>113</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>APA</b>	: American Psychiatric Association
<b>BITNET</b>	: Because It's Time Network
<b>EARN</b>	: European Academic and Research Network
<b>EPOCH</b>	: Ergenler için 5 Boyutlu İyi Oluş Ölçeği
<b>DSM</b>	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>ODTÜ</b>	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>TÜVAKA</b>	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
<b>WHO</b>	: World Health Organization



## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 1.	İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının Değerlendirilmesi.....	44
Çizelge 2.	Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı .....	45
Çizelge 3.	İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeğinin İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....	46
Çizelge 4.	İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	47
Çizelge 5.	İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	49
Çizelge 6.	İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	50
Çizelge 7.	Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması .....	52
Çizelge 8.	Cinsiyete Göre Ergenler İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Karşılaştırılması .....	52
Çizelge 9.	Cinsiyete Göre Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeğinin Karşılaştırılması .....	53
Çizelge 10.	Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması	54
Çizelge 11.	Sınıf Düzeyine Göre Ergenler İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Karşılaştırılması .....	54
Çizelge 12.	Sınıf Düzeyine Göre Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeğinin Karşılaştırılması .....	55



## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa

- Şekil 1. İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan  
Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Beta Değerleri ..... 50
- Şekil 2. İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olan  
Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Beta Değerleri ..... 51





# I. GİRİŞ

## A. Araştırmanın Konusu

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet kullanımını hızla artış göstermektedir. TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2022) yılı “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” raporu verilerine göre ergenlerde internet kullanım oranı %82,6 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2022).

Ergen yaş grubunun yetişkinlere oranla daha sık interneti kullanmasının ergen gelişimi için risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Young, 2017). Ergenlerin kimlik arayışı sürecinde olmaları ve duygularını yoğun yaşamaları nedeniyle bu süreçte erişilebilir, kolay ve popüler olan internet kullanım oranı artmaktadır. Artan internet kullanımı ergenler için internet bağımlılığı risklerini de ortaya çıkarabilmektedir. İnternet kullanımının artması ergenleri duygularından uzaklaştırmaya ve yok saymaya sebep olurken oluşan yoğun duygularını regüle etmeleri de zor olmaktadır.

Ergenlik döneminde yoğun yaşanan duyguların regüle edilmesi çok önemlidir. Sağlıklı bir ergenlik süreci için duygu düzenleme kapasitesinin varlığı temel bir bileşen olarak kabul edilmektedir (Blair, 2010). Literatüre bakıldığında internet kullanımı ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişkiler bulurken iyi oluşun varlığı için de önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Ergenlerin duygu düzenlemelerinin oluşması için sağlıklı iyi oluşlarının olması önemlidir. Uyumsal işlevsellik için, kişinin duygularını düzenleme kapasitesinin varlığı temel bir öneme sahiptir ve işlevsiz duygu düzenleme becerileri kişinin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir (Gross ve Muñoz, 1995).

İyi oluş (Well Being) kavramı genel olarak, bireylerin hem fiziksel hem ruhsal olarak sağlıklı ve mutlu olmasıdır. Hayatın her döneminde insanların iyi oluş hallerin ruhsal sağlıklarını önemli derecede etkilediği söylenmektedir (Kern ve ark., 2016). Ergenlik döneminde de yaşam boyu iyi oluş hali hem şimdi hem de gelecekteki ruhsal sağlığı için önemli bir dönemdir. Ergenlik döneminde

oluşan iyi oluş sağlıklı özgüven oluşması, ebeveyn ve akranlarıyla olumlu ilişkiler kurulması, akademik başarı ve hayata yönelik umutlu oluşum için gereklidir ( Shek, 1997).

Ergenlik döneminde artan internet kullanımı zamanla bağımlılığa dönüşürken, ergenlerin iyi oluşlarını da olumsuz etkilemektedir. Duyguların önemli ve yoğun yaşandığı bu dönemde internet bağımlılığıyla beraber duygu düzenlemelerini de olumsuz etkilemektedir. Literatür taraması sonuçlarında internet bağımlılığının ergenlerdeki iyi oluşa etkisi ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri bulunmuştur. Mevcut araştırmada, internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü etkisinin olduğu ve bunun internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisini yordadığı düşünülmektedir.

## **B. Araştırmanın Amacı**

Yapılan bu araştırmanın ana amacı, Ergenlerin İnternet bağımlılığının iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ölçmek ve duygu düzenleme becerilerinin bu ilişkideki rolünü değerlendirmektir. Ergenlerin gelişimleri gereği kimlik arayışlarında olması ve ait hissetmenin, kabul görmenin önemli olduğu bu dönemde internette fazla vakit geçirmeleri, iyi oluşları arasındaki ilişkisinin anlaşılması ve bu ilişkide duygu düzenlemelerinin rolünün de araştırılması bağlamında literatüre katkıda bulunmasını hedeflemektedir.

## **C. Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda özellikle ergenlerde internet kullanımının artışı gözlemlenmektedir. Bu artış zamanla internet bağımlılığına dönüşebilmektedir. Duygularının yoğun yaşandığı ergenlik döneminde ergenler duyguları tanımaya başlarken bu duygularla nasıl baş edeceklerini de eş zamanlı öğrenmeye çalışırlar, ancak bu süreçte zorlandıkları alanlardan kaçmak için kendilerine keyif veren şeyleri yapmayı tercih ederler. Sosyalleşme aracı da olan internet kullanımı bu durum için ideal bir kaçıştır. İnternet kullanımının artmasıyla beraber duygu düzenleme becerileri de etkilenmektedir.

İyi oluş kavramı bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak mutlu olma hallerinin olmasıdır. Ergenlikte duyguların farkına varmasıyla iyi oluş düzeylerinin de

farkına varabilmektedirler. Ergenlerdeki iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlılıklarının iyi oluş arasındaki ilişkinin duygu düzenlemenin rolünü ölçmesi açısından bu araştırma önemlidir. Bu araştırma literatüre katkıda bulunacağı için önemlidir.

#### **D. Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmaya yönelik oluşturulan hipotezler aşağıda yer almaktadır.

H1: İnternet bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü vardır.

H2: İnternet bağımlılığı ile iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H3: İnternet bağımlılığı ile duygu düzenleme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H4: Duygu düzenleme ile iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H5: İnternet bağımlılığı demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H5a: Erkek öğrencilerin internet bağımlılık oranı kız öğrencilere göre daha yüksektir.

H5b: Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığında farklılık vardır.

H6: İyi oluş düzeyi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H6a: Kız öğrencilerde iyi oluş düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksektir

H7: Duygu düzenleme ile demografik değişkenlerine göre farklılık göstermektedir.

H7a: Kız öğrencilerin duygu düzenleme becerileri erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

H7b: Sınıf düzeyine göre duygu düzenleme becerilerinde farklılık vardır.

Araştırma kapsamında araştırmaya katılan lise öğrencilerinin gönüllü olarak dahil oldukları ve ölçekleri içten samimi doldurdıklarını ve toplanan örneklemin evreni yansıtmakta olduğu varsayılmaktadır.

## **E. Sınırlılıklar**

Ergenlerde internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün ölçülmesi amacıyla yapılan bu araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında, İstanbul ilinde liselerde öğrenim görmekte olan 400 öğrenciye uygulanan ölçeklerin verileriyle sınırlıdır. Araştırmanın ergenler üzerinde yapılması da sınırlılıkları arasındadır.

## **F. Tanımlar**

Araştırmadaki temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

**Ergenlik:**Dünya Sağlık Örgütü(WHO) (2021), ergenliği çocukluk ile erişkinlik arasında olan bir basamak olarak tanımlamaktadır. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ise 10 ila 19 yaşın arasında bulunan bireyleri ergen olarak tanımlamaktadır.

**İnternet Bağımlılığı:**American Psychiatric Association (APA) (2021), internet bağımlılığını sıkıntılı bir duruma sebep olan, çok sık veya takıntılı şekilde online (çevrimiçi) ve offline (çevirimdışı) kullanımla karakterize davranma şekli olarak tanımlamaktadır

**İyi Oluş:** Pozitif psikoloji belirlenmiş, mutluluk alanlarının daha üst düzeyde yaşanmasının yollarını göstermektedir. Gerçek mutluluk birey tarafından en temel yetenekleri belirlenip geliştirildiğinde ve bunları iş hayatında, oyunda, evlilikte, çocuk yetiştirmede her zaman kullanılmasıyla gerçekleşmektedir (Seligman, 2007). İyi oluş en genel şekilde bireyin mutluluk halini hem fiziksel hem de zihnen sağlıklı olma halini işaret etmektedir.

**Duygu Düzenleme:**Duygu düzenleme kavramı bireyin duygusal bir uyarıcı karşısında işlevselliğini devam ettirebilmek için uyarılmanın yönlendirildiği, kontrol edildiği, modüle edildiği ve değiştirildiği organizma içi veya dışı faktörlerdir (Barnett, Cicchetti, Ganiban ve 1991). Duygu düzenleme süreçleri birey için içsel veya dışsal kaynaklı olabilmektedir (Duy ve Yıldız,

2014).Caplan'a (2010) göre ise, duygu düzenleme duygusal deneyimlerin (öncelikli olarak negatif olanlarının) sıklığının, yoğunluğunun veya süresinin başlatılması, sürdürülmesi veya modifikasyonu yoluyla duygusal deneyimleri değiştirme girişimlerini ifade eder.



## II. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri tanımlanmış ve bu değişkenler bağlamında ilgili kuramsal çerçeve özetlenmiştir. İlk olarak araştırmanın çalışma grubu da olan ergen bireylerin içinde bulunduğu gelişimsel dönemle ilgili kuramsal çerçeve özetlenmiş, bunu ana değişken olarak çalışmada yer alan internet bağımlılığı izlemiştir. Devamında ise, duygu düzenleme ve iyi oluş ile ilgili kuramsal çerçeve verilmiştir.

### A. Ergenlik Kavramı

Ergenlik; çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir.(İnanç, 2007). Ergenlik kelimesi ergen olma halini belirtmektedir. Ergen sözcüğünün batı dilindeki karşılığı “Adolescent”dir (Yavuzer, 2020). Latince’de büyüme, olgunlaşmak veya yetişkinliğe erişmek anlamına gelen “Adolescere” fiilinin kökünden türetilmiştir (Eyüboğlu, 1991). İnsan yaşamının bu dönemi için kullanılan püberte (puberte) sözcüğünün Türkçe anlamı da “erinlik” yani buluş çağıdır (Parman, 2022).

Ergenlik, buluş çağı ile başlamaktadır, bu dönem çocukluktan ergenliğe geçişi sağlayan bir dönemdir (Ünlüoğlu, 1987). Erinlik dönemi, insan yavrusunun doğumunun ilk yıllarından itibaren gelişimindeki en hızlı dönemdir (Poyraz, 2010). Bu dönemde çocuklarda fizyolojik ve cinsel olarak belirgin değişiklikler olur ve ergenlik dönemi başlar (Parman, 2022).

Milli Eğitim Bakanlığı’na göre ergenlik dönemi; çocukluğun sona ermesi ve buluş çağına girmekle başlayan biyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak gelişmenin, olgunlaşmanın olduğu 12 ile 24 yaş arasındaki geçiş dönemidir (Meb, 2011). United Nations Educational Scientific and Cultural (UNESCO)’ya göre ise; öğrenimine devam eden, genç, evli olmayan ve çalışmayan 15 ile 25 yaş arasındaki bireylerdir (Unesco, 2021).

Araştırmalar, ergenliğin temel olarak üç bölüme ayrıldığını dile getirmektedirler. Bunlar; erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenliktir (Graaf, Loose ve Zabock, 2018).

Erken ergenlik, yani erinlik dönemi 10-13 yaş arasında tanımlanmaktadır. Özellikle puberte ile başlayan biyolojik değişikliklerin görünmesi, bu değişikliklerle başa çıkabilme ve uyum sağlama bu dönemde görölmektedir (Parlaz, 2012). Orta ergenlik dönemi 14-17 yaş arasındadır. Bedenlerine alışmaya başlayan ergenler bu dönemde kendilerini güçlü hisseder ve her şeye yetebileceklerine inanırlar (Alkan, 2023). Otorite ile olan çatışma, anne-babalarından ayrışma, birey olma ve özgür olma istekleri de bu dönemle karakterizedir (Ocakçı, 2015). Geç ergenlik dönemi 18-22 yaş arasındadır. Bu dönem, biyolojik gelişimin çoğunlukla tamamlanıp, başlarda hissedilen ruhsal sıkıntıların azalmaya başladığı ve kimlik duygusunun da olduğu bir dönemdir (Steinber, 2017).

Ergenlik döneminde meydana gelen tüm bu hızlı değişimler eski tarihlerden beri araştırmalara konu olmuştur. Ergenlik hakkında bilinen en eski yazı M.Ö 1254'deki Mısır hiyeroglifinde Tutankamon'a aittir (elen, 2021). Antik Yunandan itibaren ergenlik hakkında çok fazla görüş bildirilmiş olsa da ilk kuramsal görüş, genetik kökenli olan değişimin gelişimsel evrelerinden bahsettiği açıklaması ile J.Jacques Rousseau olarak kabul edilmektedir (Gander ve Gardiner, 2007).

Ergenlik konusunu bilimsel yöntemlerle açıklayan ilk kuramcı ise G. Stanley Hall'dur. Darwin'in evrim teorisinden esinlendiği "Özünü Yineleme Kuramı"nı biyogenetik olarak açıklamıştır. (Cloutier & Onur, 2019).

Hall (1904), insanın gelişimini bebeklik, çocukluk, son çocukluk ve ergenlik(12-25 yaş) olmak üzere dört evreye ayırmıştır. Son evre olan ergenliği idealler kazanarak (adalet, düşünme, sosyal refah vb.) uygarlığa geçiş evresi olarak tanımlamaktadır (Siyez, 2010). Ergenlerin çelişkili tepkilerinden ötürü "fırtınalı ve stresli" bir süreç olarak geçirdiklerini, ancak bu durumun olumsuz değil, bir yeniden yapılanma olduğunu savunmaktadır (Hall, 1904).

Geçmiş dönemlerde kuramcılar genetik faktörler üzerinden durmuş olsa da çevrenin de ergenlik dönemi üzerinde etkilerini sormaya başlamışlardı.



Bağlamsal faktörlerin genetik faktörlerle birbirlerini etkileme durumlarını başta Sigmund Freud olmak üzere bir çok psikanalitik kuramcı incelemiştir (Çelen, 2021).

Freud (1924)'un yayınladığı “Ergenlikle Dönüşümler” başlığındaki çalışmasında; çocuksu cinsel yaşamdan (oto erotik) erosun, cinsel organın emrinde olan bir nesneye kavuştuğunu belirtmektedir. Freud bu dönemi gelişim evresi olarak , genital dönem olarak adlandırmıştır (Freud,1997).Bu dönemde daha önce duygusal ihtiyaçlarını narsistik nesneye yönlendiren birey gerçek nesnelere yönlendirerek yalnızca narsistik değil aynı zamanda diğerkâm (özgeci) davranışlar sergileyerek de insana yaklaşabilmektedir (Geçtan, 2018).

Laufer (1989), ergenlik dönemini gelişim sürecinin bir parçası olarak görmektedir. Ergenlikteki gelişimin asıl hedefinin cinsel kimliğin oluşması olduğunu belirtmektedir. Ayrıca yaklaşımında ergenlerin bedenlerine verdiği önemin de gelişimin en önemli parçası olduğunu savunmaktadır (Kayaalp,1994).

Peter Blos (1962), Mahler'in kuramından yola çıkarak ergenliği, ikinci bireyselleşme zamanı olarak tanımlamaktadır. Ergenin de tıpkı bebeklik dönemindeki gibi yeni nesne ilişkileri kurabilmesi için ilk nesnesinden uzaklaşmasının gerekli olduğunu söylemektedir. Ayrıca Oidipus karmaşasının da ergenlikle beraber sonuçlandığını vurgulamaktadır (Blos, 1967).

Erikson (1980), gelişimin yaşam boyu olduğunu belirttiği kuramında, ergenlik döneminin “kimlik kazanılmasının karşısında bir rol karmaşası” olduğunu savunmuştur. Bu dönemin amacının, ergen bireylerin anlamlı ve yetenekleriyle tutarlı bir kimlik kazanması olduğunu söylemektedir (Yalom, 2012).

Ergenlik dönemi, insanın gelişiminin kısa bir zamanda bir çok alanda büyük değişimlerinin olduğu bir dönemdir (Yalom, 2020). İçlerinde fırtınaların köptüğü, fizyolojik değişimlerin, bilişsel değişimlerin, psikolojik ve sosyal değişimlerin de eş zamanlı olduğu bir dönemdir (Çiftçi, 2022).

Bu değişim ve gelişimlerinin arasında; arkadaşlık ilişkilerinin önem kazanması, hayatlarına yönelik kararlar alma ve bunları uygulamaya çalışma, ebeveynlerden bağımsız olma, kendi cinsiyet rollerine uygun davranışlar sergileme, kendi yeteneklerini keşfetme ve buna uygun meslek seçimleri gibi

özellikleri de beraberinde barındırmaktadır (Kara, 2020). Tüm bu görevleri tek başına yerine getiremediğinde ise stresli olacaklarından, bir büyük veya ebeveyn desteğine ihtiyaç duymaktadırlar (Selçuk ve Arslan, 2022).

Ergenler tüm bunlarla beraber ebeveynlerin yanında çoğunlukla kendilerini yalnız hissederken, akranlarıyla yüz yüze veya online ortamda sosyalleşmeyi istemektedirler (Murtezaoğlu, 2022). Sosyal ortamlarda yaşadığı sıkıntılarının üstesinden gelmek amacıyla gruplarda aktif katılım gösterebilmektedir (Sevindik, 2011).

Ergenlerin akranları tarafından kabul edilmesi ve sosyal onaylarının beklentisinin karşılanması iletişim aracılığıyla olmaktadır (Subrahmanyam, 2007). Ergenlerin akranları tarafından onay ve aidiyet duyguları, çoğunlukla teknolojik aletlerin (telefon, bilgisayar, tablet vb.) kullanımını ile olmaktadır (Özçelik, 2019).

Son yıllarda, akranlarla ilişkinin geliştirilmesine yardımcı olan, yalnızlık duygularını azaltan, deneyimsel bilgi paylaşımını artıran ve aidiyet duygularını besleyebilen internet aracılığıyla (sanal gruplarla) iletişim ihtiyaçlarını sağladıkları görülmektedir (Wilson ve Stock, 2021).

Bu dönemde, teknolojik araçlarının sıklıkla kullanılması riskli davranışlarda bulunma ve heyecan arama ile beraber görülerek internet bağımlılığına yatkınlığı arttırabilmektedir (Griffith, 2010).

Kısaca; ergenlik dönemi bir çok alanda değişim ve dönüşümün yaşandığı, yetişkinliğe geçme sürecindeki kendini sorgulama ve kimlik bulma arayışında kilit konumunda olan bir dönemdir (Selçuk ve Arslan, 2022).

Değişimler çoğunlukla fiziksel, psikososyal, duygusal ve bilişsel alanlarda olmaktadır. Bu değişimlerin olduğu gelişim özelliklerini alt başlıklar altında açıklanmaktadır.

## **1. Ergenlike Fiziksel Gelişim**

Ergenlikte görülen fiziksel gelişim, en belirgin ve gözle görülen değişimlerin başındadır. Ergenlikteki fiziksel gelişim; insan yavrusunun hayatındaki en derin biyolojik geçişlerden biridir (Susman & Rogol, 2014).

Ergenlik dönemi fiziksel değişim bakımında, bebeklikten sonra en hızlı gelişen dönemdir. Bu değişimler kızlarda ve erkeklerde farklılıklar

göstermektedir. Erkeklerdeki değişimler; genital bölgelerinde tüylenmelerin olması, testislerinin inmesi ve büyümesi, ses tonunun gırtlak yapısı ve kaslardaki değişiklikler sebebiyle değişmesi, yüzündeki tüylerin çıkması, boy ve saç uzamalarında artış, yüzde aknelerin artması ve spermlerde boşalmayla karakterizedir (Porta & Last, 2018).

Kızlardaki değişimler ise; adet döngüsünün başlaması (menarş), meme gelişimiyle memelerde tomurcuklanmanın başlaması , genital bölgelerinde tüylenmeler, boylarının artması, kalçaların genişlemesi, yağlanmaların ve kas kitlesindeki artışın belirgin olmasıdır (Best & Ban, 2012).

Ergenlik dönemindeki bu hızlı değişimle beraber, bireylerin dış görünüşleri fazla önem kazanmaya başlar ve beden imgesi gelişmesine de yol açmaktadır (Raskauskas, 2017). Dış görünüşlerindeki hızlı değişimden ötürü bedenini beğenmeyen veya dış çevreleri tarafından bu konuda fazla eleştiri alan bireyler, bu konuda endişe duyarken, kendilerini toplumdaki soyutlama yoluna kadar gidebilmektedirler (Kulaksızoğlu, 2018).

## **2. Ergenlikte Bilişsel Gelişim**

Ergenlik döneminde fiziksel değişimin yanında bilişsel olarak da değişimler yaşanmaktadır (Karaköse, 2021). Bu dönemde ergenlerin beyin ve endokrin sistemlerindeki değişimler bilişsel alanlarda da gözlenmektedir (Bee ve Boyd, 2009). Bilişsel alanlardaki olgunlaşma, beyinin yürütücü işlevlerindeki çok sayıdaki becerilerin gelişmesiyle olmaktadır (Parzlaz ve Tekgul, 2012).

Bilişsel gelişimin öncü kuramcılarında, Jean Piaget soyut işlem dönemi olarak tanımladığı ergenlik döneminde, somut referanslar olmadan düşünebilme ve hesap yapabilme becerilerinin geliştiğini belirtmiştir (Paiget, 1999).

Soyut işlem dönemi ergenler için, matematiksel işlemler yapabilme, akıl mantık yürütme, düşüncelerinin sebep sonuçlarının muhakemesini yapma, orantısal olarak düşünme ve değişkenler arasında ayırım yapabilme konularında yetkinleşmeyi gerektirir (Ormrod, 2022).

Bilimsel düşünce yapısı geliştiği için, ergenler sorunlar karşısında çözümler bulmaya çalışma, hipotezler üretebilme, ampirik gözlemlerden

genelleme yapabilme ve yaşadığı problemlere karşı doğru cevaba ulaşmaya çalışırlar (Bresin, Hazen ve Scholozman 2018).

Ergenler bu dönemde kendi düşüncelerini, davranışlarını ve değerlerini sorgulamaya başlarlar (Budak, 2015). Ancak ergenlerde yetişkin düşünme biçiminden farklılıklar vardır (Rocheblave, 2019). Dönemin önemli özelliklerinden biri de herkesin düşüncelerini, kendi düşüncelerinin nesnesi olarak algılamalarıdır (Yalom, 2008). Bunlar, ben merkezci (egosentrisizm) düşüncelerin farklı bir şeklini yansıtmaktadır (Power, 2018).

Ben merkezci düşünce, kişilerin diğer insanların deneyimlerini ya da nesnelere çarpıtarak yorumlama biçimidir (Piaget, 1999). Ben merkezçiliğin yansımaları, ergenlerin kendilerini sahne ışıkları altında hayali izleyiciler tarafından izleniyorlarmış gibi davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır (Santrock, 2019).

Kendilerini dikkatin merkezinde düşünürken, başkalarının onları asla anlamadıklarını ve kendileri gibi deneyimler yaşamadığını da sıklıkla dile getirirler ve kişisel masal(efsane) oluştururlar (Elkind, 1967).

Kişisel masallar sebebiyle ergenler, hayatlarındaki zorluklarla başedebilecek ve etkilenmeyeceklerini düşünebilir veya hep bu şekilde yalnız olacaklar inançlarını oluşturabilirler (Küçükkaragöz, 2020).

### **3. Ergenlikte Psikososyal Gelişim**

Ergenlikte fiziksel ve bilişsel gelişimlerin yanında psikososyal gelişim ve değişim de meydana gelmektedir. İnsanların kimlik arayışları ve kendilerini anlama çabaları bu dönemin en önemli değişiklikleri arasındadır (Parlaz ve Tekgül, 2012).

Erik Erikson (1920), psikososyal kuramına göre; bu dönem bireylerin kim olduklarını, hayatta ne yapacaklarını, ne olacaklarını bulmaya ve keşfetmeye çalıştıkları dönemdir. Bu gelişim dönemine “Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası” ismini vermiştir (Erikson, 1984).

Kimlik kazanımı döneminde toplum, ergenlik dönemindekileri bazı sorumluluklardan muaf tuttuğu için, ergenler farklı kimlikleri deneme fırsatı

yakalar (Derman, 2008).Bu denemeler, kendini anlaması için gösterdiği çabalarıdır (Ektiricioğlu, 2020).

Kimlik kazanmanın bu dönemdeki en belirgin göstergesi sorumluluk duygusunun olmasıdır (Baş, 2022).Ayrıca kendine olan güvenin oluşması, sürdürülebilir ilişkinin olması ve somut bir amacının olması, bunu başarmak adına hedeflerinin olması ve bunları yapabileceğine dair inancının olması da başarılı bir kimlik oluşturduğunu göstermektedir (Erikson, 1980).

Erikson'a göre ergenlik döneminde olanlar, bir çok karar alınması gerektiği için bir psikososyal çatışma veya kriz yaşamaktadırlar (Karaköse, 2021).

Ergenler, bu dönemde psikososyal açıdan kendilerinin karşılaştığı tüm seçenekler arasında, kendi kimliklerine uyan ve tanımlayan hayat tarzını, inanç sistemini ve meslek seçimini yapmak için gereğini yapmaktadırlar (Aslan, 2019).

Bu dönemdeki gelişimin en önemli diğer özellikleri, özdeşleşme ve arkadaşlık ilişkileridir (Burger, 2021).Ergenlikte özdeşleşme, ilk başka aile bireylerinden başlar ve genişleyerek çevresindeki kişilere, kazandığı düşüncelere, duygularına, kültürüne ve benimsemiş olduğu davranışlara kadar devam eden uzun bir süreçtir (Yavuzer, 2015).

Davranışsal ve sosyal olarak gelişen ergenin arkadaşlık ilişkileri de ailesinden bağımsızlaşmaya başladığı için önemli hale gelmiştir (Cüceloğlu, 2022). Ailesinden uzaklaşmanın verdiği özgürlük ve duygusal olarak bağımsız olmanın doyumunu, arkadaşlarından karşılıma çalışmaktadır (Atıcı, Bilgin, ve İnanç, 2020).

Ergenler bu doyumunu bir gruba ait olma veya grupların liderleriyle kendilerini özdeşleştirme, sosyal onay ve kabul edilmeye çalışarak sağlamaktadır (Çakır, 2017).

Son yıllarda ergenler arasında artan internet kullanımı sebebiyle bu kabuller, çoğu zaman teknolojik iletişim aracılığıyla, çevirim içi ortamlarda gerçekleştirilmektedir (Wang, 2015). Teknoloji, ergenlerin sosyal onay almaları ve kabul beklentilerine de olanak sağlamaktadır (Subrahmanyam, 2019).

Teknoloji internet aracılığıyla sunduğu sosyal medya, dijital oyunlar, sohbetli oyun odaları ve akıllı telefondaki konuşma gruplarıyla ergenlerin sanal sosyal çevresini oluşturduğu için sıklıkla tercih edilmektedir (Shaw, 2008).

Sosyal ilişkilerin kurulduğu bu sanal ortam kalıcı ilişkilere dönüşmediği ve yalnızlığı gidermek için kullanıldığından internet bağımlılığı riskini de arttırmaktadır (Caplan, 2020).

#### **4. Ergenlikte Duygusal Gelişim**

Ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal olarak değişkenlikler gözlenmektedir (Avcı, 2016). Bu duygusal değişkenliklerin sebepleri, endokrin sistemlerden kaynaklı hormonlar ve ergenlerin çevreleriyle ilişkileridir (Karaköse, 2021).

.Ergenlerin duygusal değişkenliklerinin yanında, tepkilerinde de gözlemlenir bir düzensizlik bulunmaktadır (Murtezaoğlu, 2022). Bu düzensizlikler, duyguların çabuk değişmesinden kaynaklı olabilmektedir (Selçuk ve Arslan, 2022). Duygusal olarak hızlı inişler ve çıkışlar olduğu için, sevdikleri veya nefret ettikleri şekilde söylemler sıklıkla görülmektedir (Ersanlı, 2021).

Araştırmacılar bu dönemde çok duygusal olma hali konusunda birleşmişlerdir (Steinberg, 2022). Ergenlerin tüm hayatlarında, bu duygusallığın yoğunluk kazandığı ve etkili olduğu görülmektedir (Yavuzer, 2022).

Duygularının yoğunluğundaki bu değişimler sıklıkla, aşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayal kurmaları, tedirgin olma ve huzursuzluk, yalnız kalmak isteğinin artması, çalışmalara karşı isteksizlik duyma ve çabuk heyecanlanmadır (Meb, 2011).

Tüm bu duygularının ifade biçimleri; sevgi, öfke ve korkudur (Karaköse, 2021). Duygusal dünyalarındaki bu çelişkiler, içsel bir çatışmayı da beraberinde getirmektedir (Onur, 2021).

Erikson, bu dönemdeki çatışmaların kimlik oluşumu aşamasında olan ergenlerin, benlik ve değerler duygusunu inşa edebilmeleri ve yetişkinlikte tutarlı bir kimlik duygusu oluşturabileceği için önemli olduğunu belirtmektedir (Blos, 1989).Ancak kimlik oluşumu sürecinde olan ergen benlik ve değerler duygusunu inşa edemezse, tüm bu duygusal çatışmalarla baş etmek için içe kapanıp

yalnızlaşır ve çoğunlukla keyif aldığı sanal ortamda vakit geçirmektedir (Özçelik, 2002).

Yalnızlık duygusunu sanal ortamda yeni bir kimlikle azaltabilen ergenin internet kullanım süresi de dolaylı olarak artış göstermektedir (Torres, 2020).

Ögel'e göre (2017), mizacı gereği içe kapanık ve kendisini yalnız hisseden ergenlerde kolay bir şekilde internet bağımlılığı oluşabilmektedir.

Diğer bağımlılıklar gibi internet bağımlılığı da ergenin gelecekle ilgili kurduğu planların önünde engel teşkil ederken, bu süreçteki aile ve çevresinin verdiği destek, geleceği hakkındaki kararlarını etkilerken, duygularındaki iniş çıkışlarındaki dengeyi de koruyabilmektedir (Gül, 2009).

## **B. İnternet Bağımlılığı Kavramı**

Bu bölümde İnternet ve tarihçesi internet bağımlılığı kavramının tanımı, internet bağımlılığının tanı kriterleri ve ergenlerde internet bağımlılığı kavramları literatürdeki şekliyle ele alınmıştır.

### **1. İnternet ve Tarihçesi**

İnternet; bilgisayarların ağlarının birbiriyle bağlanması sonucu ortaya çıkan, sınırlaması, merkezden kontrolü, yöneticisi olmayan ve milyonlarca kullanıcının kullandığı uluslararası bir bilgi iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır (Yalçın, 2003). Türkçe karşılığı genel ağ olan bu terimin İngilizce "İNTERnational" ve "NETwork" kelimelerinin kısaltmalarının türemesiyle oluşmuştur ve uluslararası ağ anlamına gelmektedir (Tsai ve Lin, 2001).

İnternetin tarihine bakıldığında, ilk ortaya çıkışı 1950'lerdeki ABD (Amerika Birleşik Devletleri) Savunma Bakanlığının Araştırma Projelerinin Kurumu olan APRA (Advanced Research Projects Agency)'nin çalışmalarına dayanmaktadır (Akdeniz, 2016). Zamanla kullanılan bu teknoloji, teknolojik olarak gelişim ve girişimler, merak ve bilimsel araştırmalarda yaygınlaşarak sivillerin de kullanabileceği bir hal almıştır (Castells, 2008).

Türkiye'de ise, ilk internet teknolojisinin girişimi; 1986 yılında Ege Üniversitesi tarafından TÜVAKA(Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) aracılığıyla tesis edilen EARN (*European Academic and Research Network*),

BITNET (*Because It's Time Network*) bağlantısıyla ülkemizdeki ilk geniş alan ağ olarak bilinmektedir (Saitoğlu, 2018).

Bu ağ yıllar geçtikçe internet teknolojisinin ihtiyaçlarına cevap verememiştir. 1991 yılının sonlarına doğru ODTÜ (Ortadoğu Teknik Üniversitesi) ve TÜBİTAK (Türkiye Bilimsel Teknoloji Araştırma Kurumu) internet teknolojilerinin kullanılması için bir proje başlatmışlardır. 1994 yılından itibaren de firmalara ve kurumlara internetlerin hesapları verilmeye başlanmıştır (Işık, 2007).

## **2. İnternet Bağımlılığı**

Bağımlılık kelimesi, terim olarak Latince'deki makhum olmak (addicere) kelimesinden türemiştir (Carlson, 2018). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün bağımlık tanımı, ICD-10 sınıflandırılmasında, bireylerin eskiden daha değer verdiği davranışlarından bir madde veya madde grubunun kullanmanın ondan daha değerli olması ve bu kullanılan madde veya madde gruplarının aşırı yüksek seviyedeki biyolojik, bilişsel ve davranış fenomenleri olarak ifade etmektedir (ICD-11).

APA (American Psychiatric Association)'nın (2021), bağımlılık tanımı alkol, madde ve diğer uyuşturucuların fiziksel ve psikolojik bağımlılıkları olarak tanımlasa da genel olarak internet, kumar ve cinsel bağımlılıkları gibi davranış bozukluklarının da bu kavram içinde olduğunu belirtmektedir. DSM-5 Tanı Ölçütleri sınıflandırması kitabında da, madde ile ilişkili ve madde ile ilişkili olmayanlar olarak ayırmıştır (APA, 2021).

Uluslararası olarak "internet addiction" kavramı ilk kez, Dr. Ivan Goldberg tarafından 1996 yılında tanımlanmıştır (Goldberg, 1996). Young ve Goldberg ilk yıllarda internet bağımlılığı kavramını patolojik internet kullanımı şeklinde değiştirerek tanımlamışlardır. Bu tanım değişikliğinin sebebini ise klinik bir kavram olamamasından kaynaklandığını belirtmişlerdir (Davis, 2001).

Zaman içinde bir çok araştırmacı farklı isimler vermişlerdir. Aşırı internet kullanımı bunlardan bir tanesidir. Ayrıca, fazla internet kullanımının, davranışlardaki ve teknoloji'deki bağımlılıklarla beraber olduğunu da dile getiren çalışma bulunmaktadır (Chou, 2020).



APA(American Psychiatric Association) (2021), internet bağımlılığını bozulmaya yol açan takıntılı şekilde çevirim içi ya da çevirim dışı bilgisayar kullanımı ile karakterize olan bir davranış kalını olarak tanımlamaktadır.(APA, 2021). Young (2007) ise; internet bağımlılığı hakkında yapılan araştırmalardan yola çıkarak kişilerin çevrimiçi internet kullanımlarının mesleki ve günlük hayattaki sorunlara sebep olacağı şekilde etkileyen ve fark edilemeyen klinik bozukluk olarak tanımlamaktadır.

1994' yılında APA tarafından yayınlanan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)kitabında "internet Bağımlılığına" bir hastalık olarak yer verilmemiştir (Çelebi, 1999). DSM-V yayınlandığında ise, internette oyun oynama bozukluğunun toplumun ruh sağlığı bakımından önemini dile getirmektedir. Yapılan araştırmalar, gelecekte internet bağımlılığın da bağımsız olarak değer göreceği ve klinik süreçleri, genetik yatkınlıkları ve yaygınlığını tanılamak için epidemiyolojik çalışmalarında yapılması gerektiği yönündedir (APA, 2013).

### **3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

İnternet kullanımının artmasıyla internet bağımlılığı kavramı zamanla literatüre girmeye başlamıştır. İnternet bağımlılığı da diğer bağımlılıklar (alkol, madde vb.) gibi bireylerin alışkanlıklarından dolayı bağımlı oldukları nesnelere ayrılamaması ve sürekli maruz kalmaları şeklindedir (Lengel, 2004).

İnternet bağımlılığı kavramının yaygınlığına ve gittikçe artmasına rağmen hala tanı sınıflandırması sistemlerinde bulunmamaktadır (Yavuz, 2018). Bu alandaki araştırmacılar, patolojik kumar bağımlılıkları, alkol madde bağımlılığı tanı ölçütlerini ve alan yazılarını kabul ederek kendi tanı ölçütlerini geliştirmişlerdir (Kuss ve Shorter, 2013).

Bu bağlamdaki araştırmacılardan ilki kabul edilen 1996 da Goldberg'dir. Goldberg DSM-IV deki madde bağımlılığını baz alarak ölçütlerini oluşturmuştur (Goldber, 1996). Takip eden yıllarda; Young (1998), Suller (1999), Wolf ve Beard (2001), Shapira ve arkadaşları (2003) ve son olarak Tao ve arkadaşları (2009) diğer bağımlılıklardan yola çıkarak tanı ölçütlerini sunmuşlardır.

#### **Goldberg (1996)'e Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Goldberg ; klinik olarak anlamlı sonuçlara yol açan uyumsuz internet kullanım modeli tanımlamaktadır. Aşağıdaki kriterlerin üçü (veya daha fazlası ) ile kendini belli eden 12 aylık herhangi bir zamanda bozulma veya sıkıntının meydana gelmesidir.

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans gelişimi :

A. İnternette geçirilen sürenin doyuma ulaşmak için artması

B. Sürekli aynı kullanılan internette doyum oranının azalması

2. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan yoksunluk gelişimi

Uzun süreli internet kullanımından sonra bir ay içinde aşağıdakilerden en az ikisinin ortaya çıkması ve bu durumun kişilerde mesleki, sosyal alanlarda sıkıntılara yol açması

a. Psikomotor ajite hali

b. Anksiyete(kaygı) hali

c. İnternette olup bitenler hakkında takıntılı düşünceler

d. İnternetle ilgili fanteziler ve rüyalar

e. İstemli veya istemsiz parmaklarla tuşlara basma hareketleri

3. Semptomlar (Kriter 2'deki) meslek, sosyal veya önemli olan günlük işleyişlerde bozulmaya ve sıkıntıya sebep olur.

4. İnternetle geçirilen süre planladığından uzun sürer

5. İnternet kullanımını denetim altına almak ve bırakmakla ilgili sürekli boşa çıkan çabalar olması.

6. İnternet kullanımıyla ilgili davranışlara (internetten bir şeyler almak, tarayıcıları denemek, satıcıları araştırmak, dosyalar düzenlemek vb.) uzun zaman ayırır.

7. İnternet kullanımı sebebiyle tekrarlayan ya da artan sosyal, fiziksel ya da psikolojik (erken kalkamama, uykusuzluk, gecikme davranışı, evlilik sorunları vb.) problemlere rağmen kullanmaya devam etme (Goldberg,1996).

- **Young(1998)'e göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Young internet bağımlılığının sebeplerini 4 başlıkta toplamıştır. Bunlar; yeni bir kimlik oluşturma için çaba, hayat koşulları, cinsel yapılar ve sosyal yapılarıdır. Tanı kriterlerini belirlerken patolojik kumar bağımlılık ölçeğini baz alarak geliştirmiştir. Buna göre var olan 8 kriterden 5 tanesinin pozitif olması internet bağımlılığı tanısı için yeterli olduğunu söylemiştir.

- I. Zihinsel meşguliyetin sürekli internette olması (internetle yapılan etkinlikleri düşünme, planlama ve bir sonraki etkinlikle meşgul olma )
- II. İstenilen doyuma ulaşılması için artan miktarda internet kullanımı.
- III. Kullanılan interneti bırakma, azaltma ya da durdurmaya çalışmak ve bunlarda başarısız olmak.
- IV. İnternet kullanımında olası azalma, durdurma ya da bırakmada huzursuz olma, depresif duygudurum veya öfke hissetme.
- V. İnternete başlarken planladığından uzun süre internette çevrimiçi kalma.
- VI. İnternetin fazla kullanımından doğan (okul, meslek ve sosyal çevrelerde ) sorunlar yaşaması veya bunları kaybetme.
- VII. İnternet kullanımını gizlemek için ilişkide olduğu insanlara (aile ,öğretmenler, arkadaş veya terapist) yalan söylemek.
- VIII. İnternet kullanımını sorunlarından, olumsuz duygularından kaçmak için kullanmak (Young, 1998).

- **Suller'e (1999) Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Suler internet problemi için 8 kriter tanımlamıştır.

- I. İnternet üzerinden giderilen ihtiyaç türleri ve sayıları. Bu ihtiyaçlar fiziksel, ruhsal ya da kişilerarası olabilir. Bu ihtiyaçların sayıları arttıkça, kullandıkları süre de internetin önemi de artmaktadır.
- II. Karşılanmayan yoksunluk dereceleri. İnternet kullanıcılarının ihtiyaçları bastırılır, reddedilir, ya da inkar edilirse , bu kullanıcıların isteklerini yapabildikleri mecraları aramaları da bu oranda artar. Bu

durum için hızlı ve kolay erişilen internet onlar için hedeftir. Özellikle yoksunluk kaynağı insanların yüz-yüze olduğunda.

- III. İnternetin kullanım etkinliğinin türü. İnternetin kullanım çeşidine göre (oyun oynama, bilgi edinme, yazılım yapma vb.) insanların ihtiyaçları değişmektedir. Etkinliklerin bazıları sosyal, bazıları rekabet içerirken bazıları çevirim içi ve çevirim dışıdır. İhtiyaca göre kullanımlar geniş yelpazede sunulduğunda (oyun, sosyalleşme, sohbet vb.) insanlara daha çekici kılınmaktadır.
- IV. İnternetin kullanımının yüz yüze alandaki işlevsizliğinin etkileri. Sağlıklı olmak, sosyal çevre, aile ilişkileri, iş başarıları akran ilişkileri işlevsellik için önemlidir. İnternet kullanımındaki patolojinin boyutu insanların bu işlevsellikten ne kadar kaçındığıyla orantılıdır.
- V. Öznel olan duygular. Özellikle bunaltı, depresyon, hayal kırıklıkları, artan öfke, yabancılaşma ve suçluluk duyguları patolojik olarak internetin kullanımıyla ilgili uyarı niteliğinde olmaktadır.
- VI. İnternetle ilgili ihtiyaçları konusunda bilinçli olarak farkındalık. İnternet dünyasında kişilerin bastırılmış istek ve ihtiyaçları harekete geçirmek ihtiyacı doyumadığın sürece (sonsuz dek ) tekrarlanması gereklidir.
- VII. Deneyimleme ve katılım aşamaları. İnterneti yeni kullananlar sundukları imkanların cazibesine kapılabilirler. İhtiyaçların doyurulmadığını gördükleri anda hayal kırıklığı ile gerçek dünyaya dönebilirler. Deneyimli kullanıcılar ise daha önce deneyimledikleri bağımlılık yapan anlık tuzaklardan kaçınma davranışı gösterebilirler.
- VIII. Öznel hayat ve siber hayatın dengesi ve entegre olması. Sağlıklı internet kullanımı, çevirim içi etkinlik ve çevirim dışı etkinlikle dengelenmektedir. Patolojik olarak internet kullanımı ise, gerçek hayattan izole bir çevirim içi hayat ile sonuçlanmaktadır (Suller, 1999).

- **Beard Ve Wolf'a (2001) Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

A. Aşağıdaki kriterlerin hepsinin mevcut olması gereklidir.

1. İnternetin düşüncesiyle meşgul olma (daha önceki etkinlik veya anlık oturumunu düşünme).
2. İnternet kullanımını arttırarak doyuma ulaşma isteği.
3. İnternetin kullanımını azaltmak, kontrol etmek ya da durdurabilmek için girişimlerde bulunma ve başaramama.
4. İnterneti azaltmaya çalışırken, depresif duygudurumda olma, huzursuz ve öfkeli olma.
5. İnternet kullanımına başlarken, hedeflediği süreden daha uzun kalma.

B. Aşağıdaki kriterlerden en az biri olmalıdır.

1. İnterneti kullanma sebebiyle okul, iş veya kariyer hayatındaki fırsatları riske atma.
2. İnternetle ilişkisini (süresini, kullanımını) saklamak.
3. İnternet kullanımını, kızgın, suçlu, disforik tuh halinden kaçmak için kullanma.

- **Shapira ve Arkadaşları (2003) 'E Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

A. Aşağıdaki tanılardan en az biri ile karakterize ve internet kullanımıyla uyumlu olmayan meşgul olma.

1. İnternet kullanımına karşı koyulmaz bir kaygı.
2. İnternet kullanımının planlanan süreden fazla kullanılması.

B . internet kullanımı veya bununla ilgili meşgul olmaktan ötürü okul, meslek ve sosyal alanlarda klinik olarak problemler yaşamaya sebep olma.

C .İnternet kullanımı bipolar bozukluğun mani veya hipomani dönemlerinde gelmez ya da eksen I bozukluklarıyla açıklanamaz (Shapira, 2003).

**Tao ve Arkadaşları (2009)'a Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

A. Aşağıdaki tanı kriterlerinin hepsi kişide olmalıdır.

1. İnternet ile sıklıkla mevcut olma ve onu düşünme.

2. İnternetle iletişimde olmadığı zamanlarda depresif duygudurum, öfke, sıkıntı huzursuzluk hali ile karakterize yoksunluk belirtisi.

B. Aşağıdaki tanı kriterlerinden en az bir ya da fazlasının olması.

1. İnternet kullanımında hazza(doyuma) ulaşmak için tekrarlayan kullanımlar.

2. İnterneti kullanmayı azaltma, kontrol etme, kısıtlama ile ilgili girişimlerinde başarısızlık.

3. İnternette kaynaklı fizyolojik ya da psikolojik problemlere rağmen kullanıma devam etme.

4. İnternetin kullanımıyla azalan diğer aktivitelerine ilginin kaybolması.

5. İnternet kullanımını disforik ruh halinden kaçmak için kullanmak.

C. Dışlama Kriterleri aşağıdaki gibidir.

1. Sıklıkla internet kullanımı başka bir ruh sağlığı bozukluğu ile açıklanamamalıdır.

D. Klinikteki bozukluk tanı kriteri.

1. internet kullanımından dolayı okul, iş, meslek, sosyal fonksiyonlarda azalma görülmesi.

E. Süresiyle ilgili tanı kriterleri.

1. iş gereği ya da onun dışındaki kullanımı 3 aydan fazla olması ve günde 6 saatten fazla internet kullanımı (Tao, 2010).

#### **4. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı**

Tüm dünyada internet çağının sağlamış olduğu teknolojik gelişmeler, bireylerin günlük hayatlarında önemli hale gelmiştir.

İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri (We Are Social 2017), raporuna göre dünya nüfusunun %50'si internet kullanıcısı olup yaş grubuna göre ergen bireylerin interneti kullanma oranı % 64 olarak bildirilmiştir (Torun, 2017).

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2022), "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" raporu verilerine göre, internet kullanımı

ergen yaş grubu bireylerde %82,6 olduğu ve internet kullanım yaşının (6-15 yaşa) düştüğü, ayrıca evlerde internet ,telefon bulunma oranının %96 olduğu bildirilmiştir.

Bu raporlardan da anlaşıldığı gibi internet bağımlılığında en riskli grup ergenlerdir ( Gürcan ve Hamarta, 2013). Ergen yaş grubunun yetişkinlere oranla daha istekli interneti kullanmasının ergen gelişimi için risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Young, 2017). Ergenlerin teknolojiye erişilebilmelerinin kolay olması nedeniyle çevirim içi ortamlarda çok sık vakit geçirmeleri bağımlılık riskini arttırmaktadır (Bred, 2017).

Kimlik arayışında olan ergenler aileden uzaklaşırken akran gruplarına sosyal ortamda yönelme eğiliminde olurlar (Coşkun ve Saray, 2022).Kendini sosyal ortamda farklı kimlikle ifade eden ergen, kişiler arası iletişim yerine sanal ortamda daha fazla vakit harcayarak internet yoluyla sosyalleşmeye başlayabilir (Yavuz, 2018).

Ergenin çevresiyle iletişiminde kendini tam ifade edememesi, sanal ortamda rahat ifade etmesini sağlarken internet kullanım oranını da arttırmaktadır (Balkaya, 2014).

Ögel (2017), ergenlerin aile içi çatışmaları, kimse tarafından beğenilmeme korkusu, içe kapanması geleceklerine dair endişeleri, kötümser olmaları ve yaşadıkları durumlardan kaçmak duygu ve düşüncelerinin onaylanabildiği keyifli bir ortama yönelme isteklerinin olduğunu söyler.

Lin ve Tsai'e (2002), ergenlerin internete yönelme sebeplerinin bağımlılık olduğunu belirtir. Ergenler yaşadıkları sorunların uzaklaşmak için akran iletişimine ihtiyaç duyar ve popüler etkinlik olan internet kullanımına yönelmektedir.

Köse'ye (2016) göre, internet kullanımının artma sebebi ergenlerin gerçek kimliklerini gizleyebilmesidir. Bu durum kontrolsüz kullanıma neden olurken ergenlerin iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir. Kontrolsüz internet kullanımı da ergenlerin sosyal kaynaklarını da olumsuz etkilemektedir.

Cansever (2013), ergenlerin ebeveynleriyle geçirilen sürenin azalması, aile ilişkilerini etkileyerek internetin problemlili kullanılmasına sebep olduğunu söylemektedir. Ailesi ve sosyal çevresinden uzak olan ergen tanımadığı insanlarla

tanışabilir, aşık olabilir ve bu sanal ortamda kendini gerçekleştirdiğini ve mutlu olduğunu zannederek yalnızlık duygusuna sebep olabilir (Anlı, 2018).

Self-determinasyon teorisine göre internet bağımlılığı, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması ve streslerini azaltmak için bir kaçış yolu olarak görünmektedir (Bakış, 2022). Bu kaçış ergenlerin akademik ve sosyal ilişkilerinde bozulmalara yol açmaktadır (Beard, 2015)

Borg (2013), Maslow'un (1954), ihtiyaç hiyerarşisinden esinlenerek, ergenlerin karşılanmasını beklenen psikolojik ihtiyaçlarının olduğunu belirtmektedir. Bu ihtiyaçların benlik saygısı, sorumluluk, kontrol mekanizması, duygularını düzenleme, sıkıntılarında kaçınma ve bağlanma olduğunu söyler. İnternetin sunduğu imkanlar bunları karşılamayı engellediği için bağımlılık riskini arttırdığını belirtmektedir (Yılmaz, 2022).

Ancak ergenler internet bağımlılığının, tüm bu duygusal davranışsal ve sosyal hayatlarındaki olumsuzlarına rağmen internet kullanımını bırakacak iradeye sahip değillerdir (Köse, 2016).

### **C. Duygu Düzenleme**

Bu bölümde duygu kavramının tanımı, duygu düzenlemenin tanımı, ergenlikte duygu düzenlemenin önemi ve duyguların stratejileri konuları literatürdeki şekliyle ele alınmıştır.

#### **1. Duygunun Tanımı**

Duygu kavramının tanımını yapmaya çalışan açıklamalar yıllardır devam etmektedir. Latince kökenli 'emovere' kelimesinden türetilen Duygu (emotion) kavramı hareket etmek ve dışarı çıkmak anlamına gelmektedir (Ahmed, 2014).

Literatüre bakıldığında duygu kavramının zaman içerisinde farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde açıklandığı görülmektedir. Thompson (1994), 'Duygu' kavramını psikolojik bir uyarılmayı, nörolojik bir faaliyet halini, bilişsel süreçleri kapsayan kompleks bir kavram olarak ele alır.

Lazarus (1982), duyguyu kişinin dışsal uyarıcılara dair algıları ve değerlendirmeleri sonucu oluşmuş olan iç yaşantılar olarak ifade etmiştir.



Duyguların bireylerin diğerleri ile iletişim kurma, hayatta kalma, çevreye uyum sağlama ve yaşamlarını devam ettirebilmeleri noktalarında büyük bir önemi vardır (Plotnik, 2009).

Lazarus (1991), duyguları bireyin kendi iyi oluşu için neyin olumlu ve olumsuz etkisinin olduğunu anlamaya yardımcı olan bir adaptasyon mekanizması olarak yorumlamıştır.

## **2. Duygu Düzenleme Tanım**

Duygu düzenleme kavramından ilk kez, anksiyeteyi azaltmak amacıyla kaçınma davranışı ve savunma mekanizmalarının kullanmasını ortaya koyarken psikanalitik çalışmalarda bahsedilmiştir (Gross,1988).

Werner ve Gross (2010), kişinin deneyimlediği duygunun çok yoğun olduğu ya da var olan durum ile uyumlu olmadığı durumlarda işlevselliğin yitirdiğini ve beraberinde sorunların geliştiğini belirtmişlerdir. Bu noktada duygu düzenleme kavramı önemli bir yere sahiptir. Duygu düzenleme kavramı en geniş ifade ile duygu durum, stres ve hem olumlu hem de olumsuz olan tüm duygu hallerinin düzenlemesi sürecini işaret etmektedir (Koole, 2010).

Gross'a (1998) göre, duygu düzenleme süreci duyguların yaşanma biçimini, bu duyguların nasıl ifade edildiğini ve bu duyguları bireyin nasıl bir şekilde etkilediği süreçlerini kapsar.

Caplan'a (2010) göre ise, duygu düzenleme duygusal deneyimlerin (öncelikli olarak negatif olanlarının) sıklığının, yoğunluğunun veya süresinin başlatılması, sürdürülmesi veya modifikasyonu yoluyla duygusal deneyimleri değiştirme girişimlerini ifade eder.

Duygu düzenleme ile kişi bireysel hedeflerine ulaşmak ve çevresel talepleri karşılamak için duygusal deneyimlere verdiği yanıtları yönetir ve değiştirir (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme kapasitesi olumsuz, istenmedik olan duyguların yok edilmesini değil bu duyguların yönetilmesini sağlar (Gratz ve Tull, 2010). Kişi belli durumlarda hala kaygı hissetmeye devam edebilir ancak işlevsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygının düzeyini düşürerek işlevselliğini artırır, durum

ile başa çıkabilir. Duygu yönetimi, sağlıklı ve uyumlu psikosozal ve duygusal işleyişi kolaylaştırır (Bridges ve ark., 2004).

### **3. Ergenlikte Duygu Düzenlemenin Önemi**

Duygusal dürtüleri ve davranışları başarıyla kendi kendine düzenleme yeteneği, yaşam boyu psikosozal uyum için önemli bir yere sahiptir (Sawyer ve ark. 2012).

Sağlıklı bir ergenlik süreci için duygu düzenleme kapasitesinin varlığı temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Blair, 2010).

Ergenlik, duygusal tepkileri kişinin amaçları doğrultusunda duygularını gözlemleme, değerlendirme ve değiştirme için kullanılabileceği örtük ve açık becerilerin var olduğu duygu düzenleme becerisinin gelişimi için dinamik bir süreçtir (Gross, 1999; Braunstein, 2017).

Çocuklukta duygu düzenleme becerilerinin yapılanmasında etkili olan bakım verenlerden bağımsızlaşma süreci ve önemli sosyal, bilişsel ve biyolojik değişiklikleri, ergenlikteki temel gelişimsel görevleri yönetmek beraberinde öz düzenleme zorluklarını getirmektedir (Silvers, 2022).

### **4. Duygu Düzenleme Süreci Ve Duygu Düzenleme Stratejileri**

Duygu düzenleme sürecinin Gratz ve Roemer (2004), tarafından dört aşamada basamaklandırılmıştır. Bu basamaklardan ilki ilgili duygunun kişi tarafından fark edilmesi ve bu fark edilen duygunun bir bağlama oturturulması aşamasıdır. İkinci basamakta ise kişinin fark ettiği, anlamlandırıldığı duyguyu kabul etmesi yer alır. Üçüncü adımda duygunun beraberinde getirdiği tepkiyi kontrol etmek, yönetmek ve amaca uygun davranış sergilemek bulunur. Dördüncü adımda ise hem bireyin kendi amaçlarını hem de durumun taleplerini gözeterek duygu düzenlemenin gerçekleştirilmesi yer almaktadır.

Duygu düzenleme süreçlerinin hangi ölçüde bilinçli bir şekilde gerçekleştirildiğini anlamaya yönelik yürütülen çalışmalar duygu düzenlemenin hem bilinçli hem de bilincinden olmaksızın, spontan bir şekilde gerçekleşebileceğini göstermektedir (Williams, 2009; Koole, 2009; Koole, 2011) Eisenberg ve Spinrad (2010) yaşamın erken dönemlerinde duygu düzenlemenin

dış denetim kaynaklarından (ebeveynler, bakım veren, vb.), zaman içerisinde iç denetim kaynaklarından sağlandığını belirtmektedir.

Gross (1998) duygu düzenlemeye yönelik geliştirdiği ‘Duygu düzenleme süreç modeli’nde duygu düzenleme stratejilerine yönelik açıklamalarda bulunur. Gross (1998) bu stratejileri ‘Öncül /Geçmiş odaklı stratejiler (antecedent-focused)’ ve ‘Tepki odaklı stratejiler (response-focused)’ olarak iki başlık altında toplamıştır. Duygusal tepkinin oluşmasında önce aktive olan, davranışsal ve fizyolojik tepkileri düzenleyen stratejileri ‘Öncül odaklı stratejiler’ olarak ele alırken ‘Tepki odaklı stratejiler’ ise tepki sonrası gelişen duygusal süreçleri düzenlemektedir. Bu model bilişsel yeniden değerlendirme (cognitive reappraisal) ve ifadesinin bastırılması (expressive suppression) şeklinde iki duygu düzenleme mekanizması üzerinde durulmuştur. Modelde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi öncül ya da geçmiş odaklı strateji olarak ele alınmış olup kişinin duyguyu ortaya çıkaran duruma yönelik bir bilişsel yeniden yapılandırmayı içerir. Bu durum ilgili olayın yarattığı duygunun da değiştirilmesini sağlar. İfadenin bastırılması mekanizması ise kişinin deneyimlediği olumsuz duygunun bastırılması hali olarak tanımlanmaktadır.

Gross (1998) bu mekanizmanın kullanımının kişilerde aynı zamanda bilişsel ve duygusal olarak yük oluşturduğunu tespit etmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme (cognitive reappraisal) mekanizmasının ifadesinin bastırılması (expressive suppression) mekanizmasına göre daha adaptif bir mekanizma olduğu kanaatine varılmıştır (Gross, 2001).

Duygu düzenleme kavramından söz edilirken sıklıkla ‘Duygu düzenleme stratejileri’ ifadesi kullanılır. Duygu düzenleme stratejileri bireyin duygu uyandıran olaylara duygusal ve davranışsal tepkilerini düzenlemek için bireyin kendisi tarafından uygulanan bilinçli, bilişsel stratejileri içerir (Adrian ve ark., 2011). Duygu düzenleme stratejileri genel olarak olumlu duyguları artırma ve olumsuz duyguları azaltma olarak iki kategoride ele alınmaktadır. (Gross ve ark., 2006). Olumsuz duyguları düzenlemekte yaşanan zorlukların psikolojik sıkıntılar ve işlev bozukluğu ile ilişkili olduğunu görülmüştür (Aldao ve ark. 2010). Olumlu duyguları arttırmak odaklı duygu düzenleme stratejileri pozitif psikolojinin ilgilendiği bir alanda yer almakta olup iyi olup bu stratejiler iyi oluş kavramı ile yakından ilişkilidir.

Garnefski ve Kraaij (2007), en sık başvurulan duygu düzenleme stratejilerinin kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, fekaletleştirme, belli bir bakış açısına koyarak önemini azaltma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, kabullenme ve planlama olduğunu ifade etmiştir.

Aldao, Nolen-Hoeksem ve Schweizer (2010), duygu düzenleme stratejileri ile psikopatolojiler arasındaki ilişkileri inceledikleri meta-analiz çalışması sonucunda işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kategorize etmişlerdir. Bu çalışma sonucunda yeniden değerlendirme, bilinçli farkındalık ve problem çözme stratejilerini işlevsel duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirirken bastırma ve kaçınma mekanizmalarını ise işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri olarak tanımlamışlardır. Bu stratejilere ek olarak Totterdell ve Parkinson (1999) duygu düzenleme stratejilerini bilişsel ve davranışsal stratejiler olarak iki küme olarak ele almıştır. Duyguyu düzenlemek için düşünmekten kaçınmak, problemi çözmeye çalışmak gibi stratejiler bilişsel stratejilerken egzersiz yapmak, fiziksel egzersizlerde bulunmak davranışsal stratejiler olarak tanımlanmıştır.

## **5. İnternet Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme**

Bağımlılıklar önemli bir ruhsal problem olmakla birlikte duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlüklerden ileri gelebilmektedir. Bireylerin kendi duyguları üzerine düşünme, duygularını çözme, anlama, ayırt etme ve düzenleme becerilerinin bağımlılık davranışlarının gelişmesinde önemli bir rol oynadığı öne sürülmüştür (Kun ve Demetrovics, 2010).

Duygu düzenleme problemleri olan bireyler, duygularını yönetmek için uygun stratejilerden yoksun oldukları için genellikle bağımlılık yapma potansiyeli olan davranışlar yoluyla olumsuz duygulardan kaçınmaktadır. Ancak bu davranışların sonucunda gelişen psikolojik ve fiziksel bağımlılığı kontrol edememek, daha fazla olumsuz duygular deneyimlemelerine sebep olabilmektedir. Böylece, bağımlılık davranışı kısır döngüsü ortaya çıkmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Caplan'ın üniversite öğrencileri ile yürüttüğü (2010) araştırması, internet bağımlılığı ile işlevsel duygu düzenleme arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yu, Kim ve Hay (2013), interneti kullanan kişilerin problemleri bir

şekilde duygularını düzenlemekte zorlandıklarını belirlemiştir. Hormes, Kearns ve Timko (2014) genç bireyler ile yürüttükleri araştırmada internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını düzenlemede güçlük yaşadıkları belirlenmiştir. Başka bir çalışmada Lee, Cho, Kim ve Noh (2015), akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek olan kişilerin öz düzenleme düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Amendola ve arkadaşları (2018), tarafından ergenlerde duygu düzenleme güçlükleri ile problemlili teknoloji kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, duygu düzenleme güçlükleri ile problemlili internet kullanımı, problemlili akıllı telefon kullanımı ve problemlili online oyun oynama arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özellikle problemlili internet kullanımı, problemlili akıllı telefon kullanımı ve problemlili online oyun oynama, duygusal düzensizlik boyutlarıyla, yani duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, amaca yönelik davranışta bulunma zorlukları, olumsuz duygular yaşandığında dürtü kontrol zorlukları, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Kököneyi ve arkadaşları (2019) tarafından ergenlerde yürütülen problemlili online oyun oynama ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak kendini suçlama, başkalarını suçlama, felaketleştirme ve ruminasyonun sorunlu çevrimiçi oyun oynamayla pozitif olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra araştırma sonucunda pozitif yeniden değerlendirilmenin problemlili online oyun oynama durumundan koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür.

12-17 yaş arasındaki ergen bireyler ile Karaer ve Akdemir (2019) tarafından yürütülen araştırmada internet bağımlılığı gösteren bireylerin duygularını tanımlamada, sözel ifadede ve duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadığı saptanmıştır.

Tsai ve arkadaşları'nın (2020), ergen bireyler ile yürütmüş olduğu boylamsal çalışmada ise araştırmacılar erkek ergenlerin dürtü kontrol problemlilerinin internet bağımlılığını yordadığını tespit etmişlerdir.

Günaydın ve arkadaşları (2022), tarafından ergenler ile birlikte yürütülen araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

#### **D. İyi Oluş (Well being)**

İyi oluş (Well-being) kavramı pozitif psikolojinin önemli bir kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. İyi oluş en genel şekilde bireyin mutluluk halini hem fiziksel hem de zihnen sağlıklı olma halini işaret etmektedir. Literatüre bakıldığında iyi oluş kavramının birçok farklı şekilde detaylandırıldığı görülmektedir.

Ryff (1989), tarafından iyi oluşa yönelik geliştirilen açıklama iyi oluşun kavramsallaştırılması için büyük öneme sahiptir. Ryff (1989), iyi oluş kavramını açıklarken güdülenme sürecine temas ederek ve güdülenmeye yönelik temel olgulardan birinin de insanın doğuştan getirmiş olduğu psikolojik ihtiyaçların tatmini olduğunu altını çizer. Bu ihtiyaçları ‘özerklik’, ‘yetkinlik’ ve ‘ilişkili olma’ olarak ele alınmaktadır. Ryff (1989)’e göre, bu ihtiyaçların tatmini bireyin iyi oluşunun sağlanması için büyük öneme sahiptir.

Ryff ve Singer (1996), psikolojik iyi olma halini açıklarken kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim kavramlarına başvurmuştur. Tüm bu alanlardaki olumlu işlevsellik hali kişinin optimal psikolojik iyi oluşuna işaret etmektedir.

İyi oluş kavramına yönelik Ryan ve Deci (2001), tarafından yapılan açıklamada kavramın iki boyutta ele alındığı görülmektedir. Bu boyutlardan biri ‘Öznel iyi oluş’ diğeri ise ‘Psikolojik iyi oluş’ boyutu olarak ifade edilmiştir. Öznel iyi oluş hali, kişinin yaşamına yönelik bireysel değerlendirmesini, yaşamından tatmin olma halini kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluş hali ise kişinin kendini gerçekleştirme ve işlevsellik düzeyini kapsayan bir boyut olarak açıklanmıştır (Ryan ve Deci, 2001).

Pozitif psikolojinin kurucu ismi Seligman (2011), iyi oluşu beş ayrı birbiriyle ilişkili boyutta tanımlar. Bu boyutlar: ‘Olumlu duygu (positive emotions)’, ‘Bağlılık (engagement)’, ‘Diğerleriyle olumlu ilişkiler (positive relationships)’, ‘Yaşamdaki anlam veya amaç duygusu (Meaning)’ ve ‘Başarı

(accomplishment)' boyutlarıdır. Seligman bu boyutların baş harflerini birleştirerek iyi oluşu açıklamaya yönelik geliştirdiği bu modelini 'PERMA' kısaltması ile ifade etmektedir.

Seligman'ın (2011), geliştirdiği açıklama temelinde Kern ve arkadaşları (2016), tarafından oluşturulan kavramsallaştırmada ergenlerde iyi oluşu belirleyen 5 boyut tanımlanmıştır. Bu boyutlar: 'Bağlılık (Engagement)', 'Kararlılık (Perseverance)', 'İyimserlik (Optimism)', 'İlişkililik (Connectedness)' ve 'Mutluluk (Happiness)' olarak belirtilmiştir. Bu boyutların baş harflerinin birleştirilmesi ile 'EPOCH' kısaltması oluşturularak model Kern ve arkadaşları (2015), tarafından 'EPOCH' modeli olarak tanımlanmıştır.

Kern ve arkadaşlarının (2015), EPOCH modelinin yaklaşımının, bağlılık boyutunun kişinin dahil olduğu aktivitelere, tamamlaması gereken görevlere dahil olma ve odaklanma düzeyine işaret ettiği görülmektedir. Pozitif psikolojinin önemli isimlerinden Csikszentmihalyi'nin 'Akış (Flow)' kavramı kişinin bağlılık düzeyinin yüksek olduğu süreçleri başarılı bir şekilde açıklamaktadır (Kern ve ark., 2016).

Kararlılık boyutu kişinin hedeflerine ulaşmak için gösterdiği sürekliliği, engeller karşısında dahi çabalamaya devam etmesi durumunu belirten bir boyuttur. İyimserlik boyutu ise geleceğe yönelik umutlu olma hali ve geleceğe güvenle bakabilme, güvenli hissetme olarak ele alınmaktadır. İyimserlik düzeyi yüksek olan bir kişi olayların veya durumların olumlu taraflarını görebilme ve olumsuz olayların geçici nitelikte olabileceğini düşünme kapasitesine sahiptir. İlişkililik boyutu kişinin diğer bireyler ile olan ilişkilerinden memnuniyet duyması, ilişki içerisinde kendini güvende ve değerli hissetmesi, değer verdiği ve sevdiği bireyler ile ilişki içerisinde olması hali olarak açıklanmaktadır. Mutluluk boyutu, anlık iyi oluşlardan ziyade yaşama yaygın bir memnuniyet hali olarak ifade edilmektedir (Kern ve ark., 2016).

## **1. Ergenlik Döneminde İyi Oluşu Etkileyen Faktörler Ve İyi Oluşun Önemi**

Yaşamın her dönemi için olduğu gibi ergenlik dönemi için de iyi oluş kavramının ruhsal sağlık için önemi büyüktür. Ross ve arkadaşları (2020), ergenlik döneminin yaşam boyu iyi oluş için önemli bir dönem olduğunu belirtmiştir. Ergenlik döneminde iyi oluş sağlıklı bir öz-güvenin, akademik

başarının, yaşama yönelik umutlu oluşun, ebeveyn ve akranlar ile olumlu ilişkinin varlığı için önemli bir yere sahiptir (Shek, 1997).

Ergenlik döneminde iyi oluşu sağlayan faktörleri inceleyen araştırmalara bakıldığında birçok farklı unsurun iyi oluş için önemli olduğu görülmektedir. Eryılmaz ve Yorulmaz (2006) tarafından yürütülen araştırmada ergen bireylerin iyi oluş düzeyi ile ilişkili olan değişkenler incelenmiştir (Akt:Ilıkkın, 2023). Araştırma sonucunda olumlu insan ilişkileri, yaşamlarında saygı ve sevginin varlığı, romantik yakınlıklar, akademik başarı ve olumsuz duyguların kontrolü ergenlerin iyi oluşu için önemli kavramlar olarak tespit edilmiştir.

Aydemir'in (2020), 18-24 yaş arasındaki genç ergen bireyler ile yürüttüğü araştırma sonucunda ise gençlerin romantik ilişkilerine yönelik öz yeterlilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Eryılmaz (2011), yürüttüğü çalışmada ergenlerin iyi oluşu ile ilişkili unsurları incemiş ve ergenlerin geleceğe yönelik olumlu beklentileri arttıkça iyi oluş düzeylerinin de arttığını tespit etmiştir.

Sağar (2022), ergenler ile yürütmüş olduğu araştırmada ergenlerde öznel iyi oluş ile yeniden değerlendirme, aktif başa çıkma ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde, bastırma, kaçınan başa çıkma ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Ergenlik döneminde iyi oluşu etkileyen faktörleri inceleyen diğer araştırmalar ise akademik başarı, okula karşı olan aidiyet hissi, okuldaki uyum faktörlerinin de iyi oluş için önemli unsurlar olduğunu ifade etmiştir (Yang ve ark., 2019; Tian ve ark., 2016; Shoshani ve Slone, 2013)

## **2. İyi Oluş Ve Duygu Düzenleme**

Duygu düzenlemenin birçok ruhsal sorunun gelişimi noktasında koruyucu nitelikte olduğu bilinmektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenleme kapasitesinin varlığı kişinin yaşamdaki uyumunu arttırmakta ve işlevselliğini yükseltmektedir (Helion ve ark., 2019). Ergenlik döneminde duyguları, dürtüleri, davranışları başarıyla kendi kendine düzenleme yeteneği yaşam boyu psikososyal uyum için önemli bir yerde yer almaktadır (Sawyer ve ark. 2012).



Duygu düzenleme, literatürde iyi oluşun varlığı için önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Uyumsal işlevsellik için kişinin duyguların düzenleme kapasitesinin varlığı temel bir öneme sahiptir ve işlevsiz duygu düzenleme becerileri kişinin iyi oluşunu olumsuz yönde etkiler (Gross ve Muñoz, 1995).

Duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireyler olumsuz duyguları daha şiddetli ve daha uzun süre deneyimlemekte, kişilerarası ilişkilerde problemler yaşamakta, davranışsal ve sağlık sorunları göstermekte ve stresli olaylara karşı daha az dayanıklılık sergilemektedir (Moore ve ark., 2008; Webb ve ark., 2012; Aldao ve ark., 2015)

### **3. İyi Oluşun Boyutları Ve Duygu Düzenleme**

Literatüre bakıldığında iyi oluşun birçok farklı boyutunun işlevsel duygu düzenleme mekanizmaları ile ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Seligman'ın (2011) iyi oluş kavramının boyutlarını kavramsallaştırması temelinde ergenlerde iyi oluşun bileşenlerini belirleyen Kern ve arkadaşları (2016) ergenlerde iyi oluşu belirleyen 5 boyut tanımlanmıştır. Bu boyutlar: 'Bağlılık (Engagement)', 'Kararlılık (Perseverance)', 'İyimserlik (Optimism)', 'İlişkililik (Connectedness)' ve 'Mutluluk (Happiness)' olarak belirtilmiştir. Bu boyutların duygu düzenleme süreçleri ile ilişkisi farklı araştırmacılar tarafından incelenmiştir.

İyi oluşun boyutlarından ilki olarak 'Bağlılık (Engagement)' yaşamdaki uğraşı alanlarına ilgi, merak ve odaklanma hali, hedef belirleme, hedeflerin peşinde kararlılık ve canlılık ile çabalama' olarak ifade edilmektedir (Norrish ve Seligman, 2015). Genç bireylerde pozitif bağlılık hali arttıkça yaşam doyumu, olumlu duygulanım, pro-sosyal davranış ve benlik saygısının da arttığı görülmüştür (Seligman, 2011). Duygu düzenleme becerileri pozitif bağlılık geliştirme sürecinde önemli bir yere sahiptir. İşlevsel duygu düzenleme stratejileri genç bir bireyin hedeflerine ulaşma sürecinde karşı karşıya kaldığı stresli durumları yönetmesini sağlar. Benzer şekilde işlevsel duygu düzenleme becerileri kişinin başarısızlıklar karşısında yaşadığı olumsuz duygulanımları ve geleceği yönelik beklentilerini düzenleyerek çabalama halini sürdürmesine olanak tanımaktadır (Özgüle ve Sümer, 2017).

İyi oluş kavramının bir diğer önemli bileşeni sağlıklı sosyal ilişkilerin varlığı olarak ele alınmaktadır. Adaptif ve esnek duygu düzenleme stratejileri,

olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek için oldukça önemli bir yere sahiptir (Hubbard ve Coie, 1994). Benzer şekilde adaptif duygu düzenleme stratejilerinin çocukluk ve ergenlik akranlar tarafından kabulü arttırdığı görülmektedir (Kim ve Cicchetti, 2010). Duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan sorunlar, ergenlerde saldırgan ve antisosyal davranışlar sergileme olasılığını arttırmakta, bu davranışlar beraberinde akran ilişkilerinde problemleri getirmektedir.

Kern ve arkadaşları (2016) tarafından iyi oluşun bir diğer boyutu olarak ele alınan 'Kararlılık (perseverance)' kişinin duygusal olarak zorlayıcı deneyimlere tekrarlayan bir biçimde maruz kalmasına rağmen uyumlu bir işleyişi sürdürebilmesi içerir (Morrish ve ark., 2019). Duygu düzenleme kapasitesi, zor bir ev ödevi üzerinde sebatla çalışmak veya öğretmenler, akranlar, ebeveynlerle olan ilişkilerde var olan problemleri yönetmek gibi çevresel stres faktörlerine karşı verilen reaksiyonları düzenler (Troy ve Mauss, 2011). Duygu düzenleme kapasitesi kişinin stresörler karşısında yılmazlık (resilience) göstermesini sağlayarak kararlılık sergilemesini artırır (Nergis, 2020). Literatüre bakıldığında kararlılık ve yılmazlık süreçleri arasında ilişki olduğu (Salisu ve ark., 2020), yılmazlığın işlevsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte var olduğu görülmektedir (Holman ve Jignea, 2022).

Seligman (2011) tarafından iyi oluşun bir bileşeni olarak ele alınan 'Olumlu duygular (Positive emotions)' boyutunun olumlu yeniden değerlendirme (positive reappraisal) (Ferraz de Camargo ve Rice, 2020), olumlu deneyimlerin tadını çıkarmak (Quoidbach ve ark., 2010) ve şükran ifade etme (Fredrickson ve ark., 2003) dahil olmak üzere duygu düzenleme süreçleri aracılığıyla geliştirilebildiği belirtilmektedir.

Norrish ve Seligman (2015) iyi oluşun bir diğer bileşeni olarak 'Pozitif amaç (Positive purpose)' boyutunun yine işlevsel duygu düzenleme kişinin yaşamında kendisinin ötesinde spiritüel, insani, ya da özgecil olacak şekilde üst bir amaç ve anlamın olması halini ifade etmektedir

Kişinin yaşamında bulunan anlam ve amaç karşı karşıya kaldığı stres verici bir olayı farklı bir perspektiften değerlendirmesini sağlayarak bu durumun yarattığı stresi hafifletmesini sağlayabilmektedir (Vishkin, 2021). Bu doğrultuda bilişsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak bilişsel yeniden değerlendirme

(cognitive reappraisal) stratejisi kişinin bir duruma olumlu atıf yapmasını sağlayarak, söz konusu durumu olumlu bir biçimde değerlendirmesini, durumun değerini arttırabilmesini veya durumdan daha büyük bir anlam ve amaç duygusu geliştirmesini sağlayabilmektedir (Park, 2010). Bu durum olayın kişinin üzerindeki olumsuz etkisini azaltarak kişinin iyi oluşuna katkı sağlamasına olanak tanır.

#### **4. İyi Oluş Ve Duygu Düzenleme İle İlgili Yürütülen Araştırmalar**

Literatüre bakıldığında ergenlerde duygu düzenleme ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalardan daha çok duygu düzenleme ile psikopatolojiler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir.

Duygu işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ve psikopatolojiler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ve ruhsal sorunlar arasında ilişki olduğunu tespit ettikleri görülmektedir (Zeman ve ark., 2006; Compas ve ark., 2017; Essau ve ark., 2017).

İyi oluşun tanımına yönelik yapılan çalışmalarda iyi oluşun yalnızca psikopatolojinin yokluğu açıklamasına indirgenemeyeceğini ve birçok alt faktörünün olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu bölümde doğrudan ergenlerde iyi oluş ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilecektir.

Duygu düzenleme araştırmalarının önemli isimlerinden Kopp (1989), işlevsel başa çıkma stratejilerinin bireylerin yaşamda karşı karşıya kaldıkları problemler ile aktif bir şekilde başa çıkmalarını sağlayarak iyi oluşlarını olumlu şekilde etkilediğini belirtmiştir.

Freire ve Tavares (2011), tarafından ergenlerde yapılan bir araştırmada bastırma mekanizmasının iyi oluşun tüm boyutları ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu, bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme mekanizmasının ise katılımcıların mutluluk düzeyleriyle yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

Arndt ve Fujiwara (2014), işlevsel duygu düzenlemenin bir boyutu olarak yeniden düzenlemenin (reappraisal) ruhsal iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini,

bastırmanın ise tersi şekilde ruhsal iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğunu belirtmiştir.

Villada ve arkadaşları (2020) tarafından ergenlerde yürütülen araştırmada ise problem çözme ve sosyal destek arama gibi olumsuz duygular ile aktif başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile ergenlerin kendi iyi oluş düzeylerine ilişkin algıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Benzer şekilde Jiang ve arkadaşları (2023) ergen bireyler ile yürüttükleri araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisinin iyi oluş düzeyi ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu göstermişlerdir.

Ülkemizde konu ile ilgili araştırmalar da bulunmaktadır. Temizel ve Dağ (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada kabul ve yeniden odaklanma gibi işlevsel başa çıkma stratejilerinin depresif semptomlardaki azalmayı açıkladığı görülmektedir. Bunun yanı sıra araştırmada işlevsel olmayan felaketleştirme ve ruminasyon duygu düzenleme stratejilerinin kaygıyı arttırdığını tespit edilmiştir.

Demirtaş (2018) genç bireyler ile yürüttüğü araştırmasında bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisinin benlik saygısı ve mutluluk düzeyi ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğunu görmüştür.

Uyar (2019) 18-25 yaş arasındaki gençler ile yürüttüğü araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyinin duygu düzenleme becerisi tarafından anlamlı olarak yordadığını tespit etmiştir. Bilge ve Sezgin (2020) tarafından yürütülen araştırmada ise duygu düzenleme becerisi yüksek olan çocukların akademik başarılarının ve öğrenme becerilerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Koca ve Ekşi (2021) tarafından lise öğrencilerinde yürütülen öz yeterlilik ve iyi oluş arasında duygu düzenlemenin aracı rolününün incelendiği araştırmada, genç bireylerin bir davranışı başlama, sürdürme, tamamlama ve karşı karşıya kalınan engeller ile mücadele gibi öz yeterlilik düzeylerinin yüksek olmasının beraberinde duygu düzenleme becerisini arttırmakta ve dolayısı ile iyi oluş düzeylerini de yükselttiği tespit edilmiştir.

## 5. İnternet Bağımlılığı Ve İyi Oluş

İnternet günümüzde çok yaygın bir biçimde kullanılmakta olan bir teknoloji olarak insan yaşamında yer almaktadır. İnternet kullanımı özellikle genç bireyler arasında oldukça yüksek bir biçimde kendini göstermektedir. İnternet kullanımının bu denli yaşama entegre olması hali sebebi ile problemlili düzeyde internet kullanımı ya da internet bağımlılığının insan ruh sağlığı ile ilişkisi araştırmacılar tarafından sıkça ele alınmaktadır (Bütüner ve ark., 2022). İnternet kullanımı biçimi ve yoğunluğu kişisel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Brandtzaeg ve Lüders, 2018).

Literatüre bakıldığında insan ruh sağlığının önemli bir boyutu olarak iyi oluş hali kavramının da internet bağımlılığı ile ilişkisinin birçok araştırmacı tarafından incelendiği görülmektedir. İnternet kullanımına bilgi edinme, sosyal medya, iletişim gibi çeşitli amaçlar doğrultusunda başvurulmaktadır. Günümüzde genç bireyler için dijital iletişim ağları sosyal yaşamın önemli bir parçasıdır. Dijital platformlardaki profiller çağımızda genç bireylerin kimliklerinin bir parçası haline gelmiş durumdadır. Bu sebeple gençlerde iyi oluş hali, olumlu bir çevrimiçi yaşama sahip olmak ile bağlantılı bir durumdadır (Brandtzaeg ve Lüders, 2018)

İnternet kullanımının kapsamında olan bir platform olarak sosyal medya platformları göz önüne alındığında, Joshi, Woltering ve Woodward (2023), tarafından yürütülen çalışmada sosyal medya kullanımının aidiyet, ödül duygusu, başkaları tarafından beğenilme ve beğenme, paylaşma, yorum yapma, emoji, GIF veya çıkartma gönderme aracılığı ile başkalarının mutluluğuna katkı sağladığını hissetme üzerinden genç bireylerin iyi oluşunu arttırdığı düşünüldüğü belirtilmiştir.

Yine internet kullanımının amaçlarından biri olarak sosyal medya kullanımı ile gelen sosyal destek duygusu ve beraberinde getirdiği iyi oluşta artış hali gençlerin sosyal medya kullanımlarını arttıran bir faktör olarak da karşımıza çıkmaktadır (Brandtzaeg ve Lüders, 2018).

İnternet ağlarının genç bireylerin zaman ve mekândan bağımsız olarak sosyal iletişim kurabilmesine, sosyallığe erişim sağlamasına olanak tanıdığı görülmektedir. Brandtzaeg ve Lüders (2018), tarafından yürütülen araştırmada internet ağları üzerinden sağlanan iletişim doğrultusunda çevrimiçi sosyal

desteğin genç bireylerde iyi oluşu önemli ölçüde ön gördüğü görülmüştür. İnternet kullanımının bir boyutu olarak sosyal medya kullanımının bireylerin iyi oluşunu sağlamış olduğu sosyal destek üzerinden arttırdığı yukarıda belirtilen araştırmalarda görülmüştür. Ancak bu platformları problemleri bir yoğunlukta kullanma halinin düşük iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Baş, Soysal ve Aysan (2015), genç bireyler ile yürütmüş oldukları araştırmada psikolojik iyi oluş ile problemleri internet kullanımı arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve problemleri internet kullanımının psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu görmüşlerdir.

Bisht ve arkadaşları (2021), 15 ile 20 yaş arasındaki genç bireyler ile yürütmüş oldukları çalışmada gençlerin internet bağımlılık düzeyi arttıkça iyi oluş düzeylerinin azalttıklarını tespit etmiştir.

Evli ve arkadaşları (2023), ergenlerde farkındalık, psikolojik iyi oluş, sosyal medya kullanımı ve internet kullanım süresi üzerine yürütmüş oldukları araştırmada internette geçirilen süre ile farkındalık ve psikolojik iyi olma hali arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Kureel ve Jaiswal (2019), tarafından ergenler ile yürütülen araştırmada internet bağımlılık düzeyi, psikolojik iyi oluş ve uyku kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yu ve Shek (2018) ergenler ile yürüttüğü araştırmada internet bağımlılık düzeyi arttıkça bireysel iyi oluş düzeyinin azaldığını tespit etmiştir.

Subrahmanyam ve Lin (2007), ergen bireylerde internet kullanımı ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada fazla internet kullanımının bireylerin sosyal yeterliliğini olumsuz yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Buna ek olarak internet kullanımı ile birlikte gelen dijital ortam arkadaşlıklarının genç bireylerin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Çağır ve Gürkan (2010), hem lise hem de üniversite öğrencileri ile çalıştıkları araştırmada, genç bireylerin iyi oluş düzeylerinin problemleri internet kullanımı ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu tespit etmiş; düşük iyi oluş düzeyinin problemleri internet kullanımı için yordayıcı nitelikte olduğunu saptamışlardır.

İnternet bağımlılığı ve problemlili internet kullanımı ile iyi oluş arasındaki negatif yönlü ilişkiye bakıldığında iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerin dijital platformlardaki kimlikleri, ilişkileri ve paylaşımları ile iyi oluşlarını dijital kimlikleri üzerinden geçici bir şekilde arttırdıkları bu sebeple de internet kullanımını problemlili düzeylere taşıdıkları düşünülmektedir (Bütüner ve ark., 2022). Bu durumun tersi şekilde internet kullanımının kişilerin beden algısını olumsuz yönde etkilemesi, aşırı bilgi yüklenmesi gibi durumlar da iyi oluşu zedeleyebilmektedir (Ayran ve ark., 2021).

Alheneidi ve arkadaşları (2021), tarafından yürütölen araştırmada yoğun internet kullanımı ile gerçekleşen aşırı bilgi yüklemesinin, internet bağımlılığının ve sosyal medya bağımlılığının iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini göstermiştir. İnternet kullanımı ile iyi oluş kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğeri araştırma Brandtzaeg ve Lüders (2018) tarafından gerçekleştirilmiş olup ve araştırmada gençlerin internet kullanım biçiminin önemi vurgulanmıştır. Örneğinin “pointlessly scrolling” olarak tanımlanan amaçsız bir şekilde kaydırma, online erteleme gibi durumlar zihinsel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir.

Brandtzaeg ve Lüders (2018), İnternet erteleme (Internet procrastination), bireylerin yapmaları gereken bir şeyi gereksiz yere ertelemeleri, ilgili işi yapmak yerine dijital bir cihazda (örneğin bir bilgisayar veya telefonda) internet üzerinde zaman geçirmeleri olarak ifade edilmektedir.





### **III. YÖNTEM**

#### **A. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma internet bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi açısından ilişkisel tarama modeli çalışmasıdır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi, derecesini, birbirlerini etkileme durumunu ve beraber değişimini betimleyen modeldir (Creswell, 2017). Araştırmada ergenlerin internet bağımlılıkları ve iyi oluşlarının duygu düzenlemedeki aracı rolü ele alınmıştır. Bu amaçla ölçeklerden elde edilen veriler kullanılmıştır.

#### **B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evreni 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı İstanbul Avrupa yakasında bulunan liselerde eğitim gören öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmanın örneklemi, evrenden kolayda örnekleme ile seçilen 9,10,11 ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerden oluşmuştur.

#### **C. Veri Toplama Araçları**

Kişisel bilgi formu, internet bağımlılık ölçeği, ergenlerde duygu düzenleme ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeği kullanılmıştır, bunlar için Milli Eğitim Bakanlığında (MEB) gerekli izinler alındıktan sonra Nisan-Mayıs aylarında ölçekler öğrencilere uygulanmıştır.

##### **1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Sosyodemografik bilgi formunda katılımcılara cinsiyeti, sınıf düzeyleri, okul türleri, kendilerine ait telefonlarının olup olmadıkları, ne sıklıkla internete ulaşabildikleri ve bir sınırlamalarının olup olmadığı sorulmuştur.

## 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1998), tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Testi, Çakır Balta ve Horzum (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinalinde 20 maddeden oluşan ölçek, uyarlama sırasında bir maddenin çıkarılması sonucunda 19 madde ve 3 boyut olarak tamamlanmıştır. Beşli likert tipinde olan ölçekten alınacak en düşük puan 19, en yüksek puan da 95'tir. 19-48 puan arası "ortalama internet kullanıcısı", 49-78 puan arası "ara sıra problemlili internet kullanımına sahip" ve 79 ve üzeri puana sahip olanlar ise "sık sık problemlili internet kullanımına sahip" olarak nitelendirilmektedir. İç tutarlık katsayısı Cronbach alfa değeri 0.895 olarak bulunmuştur. Ölçeğin birinci boyutu olan çevrimiçi olmayı günlük hayata tercih etme toplam sekiz maddeden oluşmakta ve Cronbach  $\alpha$  değeri .80'dir. İkinci boyut olan çevrimiçi olma süresini artırmak isteme toplam yedi maddeden oluşmakta ve Cronbach  $\alpha$  değeri .79'dur. Üçüncü boyut olan çevrimiçi olmaktan kaynaklanan sorunlar toplam dört maddeden oluşmakta ve Cronbach  $\alpha$  değeri ise .78'dir.

## 3. Ergenler İçin 5 Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH)

EPOCH Ölçeği. Seligman (2011), yaklaşımına göre geliştirilen EPOCH Ölçeği ergenlerde iyi oluşu ölçmektedir. Kern ve ark., (2015), tarafından geliştirilen EPOCH Ölçeğinde beş alt boyut bulunmaktadır. Bunlar: Bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik, mutluluktur. EPOCH Ölçeği, 2015 yılında Demirci ve Ekşi tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli likert tarzındaki ölçek "1-Hiçbir zaman" ve "5-Her zaman" olmak üzere farklı derecelendirmelerden oluşmaktadır. EPOCH ölçeğinden toplamda en az 20 puan ve en fazla 100 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Türkçe formu 3 farklı lisede öğrenim gören 262 ergene uygulanmıştır veriler değerlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için ,95 bulunmuştur (Demirci ve Ekşi, 2015, s. 15-20).

## 4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Ergenler için Duygu düzenleme ölçeği Phillips ve Power (2007), tarafından geliştirilmiştir. Duygu düzenleme yöntemlerini belirleyen ölçeği Duy ve Yıldız(2014), Türkçeye uyarlamıştır. Beşli likert ölçeğinde "1-Hiçbir zaman ve "5-Her zaman" şeklinde farklı derecelendirmeler vardır. 4 alt boyutu olan ölçek

18 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları; içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemedir. En az 18 alınana ölçekte en yüksek puan 90 dır. Ölçek Diyarbakır'da bulunan iki ortaokul ve lisede öğrenim gören toplamda 899 ergene uygulanmış ve sonrasında verileri değerlendirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin alt boyutlarında “,51- ,70” aralığında bulunmuştur (Duy ve Yıldız, 2014, s. 23-32).

#### **D. Verilerin Toplanması**

Araştırmada veri toplama işlemine öncelikle üniversite etik kurulundan, daha sonra MEB'den izin alınarak başlamıştır. Belirlenmiş olan ölçme araçları bir araya getirilerek form oluşturulmuştur. Bu formda araştırmacının amacı, verilerin gizliliği ve araştırma için kullanılacağı, verilerin doldurulması hakkında yönergeler yer verilmiştir. Google Forms aracılığıyla elektronik ortamda veri toplamak için link haline getirilmiştir. Veri toplama süreci 2023 Mart ile 2023 Mayıs aylarını kapsamaktadır.

#### **E. Verilerin Analizi**

Yapılan tüm istatistiksel analizler için SPSS 27 programı kullanılmıştır. İlk aşama olarak, ölçüm araçlarının normal dağılım varsayımına uygunluğu değerlendirilmiştir. Değerlendirme yapılırken ölçüm araçlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları kontrol edilmiş ve bu katsayıların -1 +1 referans aralığında olduğu saptanmıştır (George ve Ve Mallery, 2019). Bu değerlendirmenin sonucu olarak, yürütülen bu araştırmada parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür.

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile ölçüm araçlarına ait puanların birbiri arasındaki ilişkisi değerlendirilmiştir. Bağımsız Örneklem t-testi ile ölçüm araçlarının cinsiyete göre karşılaştırılması, ANOVA ile sınıf değişkenini göre karşılaştırılması yapılmıştır. İnternet bağımlılığının iyi oluş ile arasındaki ilişkide ergen duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü test etmek için Hayes Process Macro 3.5 kullanılmıştır. Tüm analizler %95 güven aralığında ve p değeri .05 referans alınarak uygulanmıştır.

Çizelge 1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının Değerlendirilmesi

	<b>Basıklık</b>	<b>Çarpıklık</b>
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	-0.61	0.23
<b>Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği</b>		
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-0.36	-0.05
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	-0.36	0.04
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-0.15	0.64
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	-0.16	0.04
<b>Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği</b>	-0.45	0.28
İlişkililik	-0.67	-0.44
Hayata bağlılık	-0.53	0.20
Mutluluk	-0.75	0.56
İyimserlik	-0.78	0.00
Kararlılık	-0.34	0.09

## IV. BULGULAR

### A. Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Bu bölümde araştırmaya katılan 400 ergenin sosyodemografik özelliklerine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Çizelge 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	235	58.8
	Erkek	165	41.3
<b>Sınıf</b>	9. sınıf	89	22.3
	10. sınıf	107	26.8
	11. sınıf	109	27.3
	12. sınıf	95	23.8
<b>Okul Türü</b>	Anadolu Lisesi	275	68.8
	Fen Lisesi	19	4.8
	Genel Lise	8	2.0
	Diğer ( meslek lisesi, sosyal bilimler, imam hatip lisesi)	98	24.5
<b>Okul Tipi</b>	Özel okul	106	26.5
	Devlet okulu	285	71.3
	Açık Lise	7	1.8
	Diğer	2	0.5
<b>Kendinize ait telefon</b>	Evet	398	99.5
	Hayır	2	0.5
<b>Cep telefonda istenilen zamanda internete ulaşma durumu</b>	Evet	382	95.5
	Hayır	18	4.5
<b>Günlük internet kullanım süresi</b>	1-3 saat	112	28.0
	3-5 saat	165	41.3
	5 saatten çok	123	30.8
<b>İnternet kullanımında ailenin koyduğu bir saat sınırı</b>	Evet	57	14.3
	Hayır	343	85.8
<b>İnternet erişimi için kullanılan aygıt</b>	Cep telefonu; bilgisayar; tablet	42	10.5
	Cep telefonu; bilgisayar; Televizyon	4	1.0
	Cep telefonu; bilgisayar	165	41.3
	Cep telefonu; tablet	20	5.0
	Cep telefonu	167	41.8
	Bilgisayar	2	0.5
	Toplam	400	100.0

Frekans çizelgesine ait bulgular ele alındığında, katılımcıların %58.8'i kadın, %41.3'ü erkektir. %22.3'ü 9.sınıfa, %26.8'i 10.sınıfa, %27.3'ü 11.sınıfa, %23.8'i 12.sınıfa gidiyor. %68.8'i Anadolu lisesine, %4.8'i fen lisesine, %2'si genel liseye, %24.5'i diğer liselere (meslek lisesi, sosyal bilimler, imam hatip lisesi) gidiyor. %26.5'i özel okula, %71.3'ü devlet okuluna, %1.8'i açık liseye, %0.5'i diğer okullara gidiyor. %99.5'inin kendine ait telefonu var, %0.5'inin yok. %95.5'i istediği zaman cep telefonundan internete ulaşabiliyor, %4.5'i ulaşamıyor. %28'i 1-3 saat, %41.3'ü 3-5 saat, %30.8'i 5 saatten fazla günlük internet kullanıyor. %14.3'ünün ailesi internet kullanımında saat sınırı koyuyor, %85.8'inin ailesi internet kullanımında saat sınırı koymuyor. İnternete erişim için %10.5'i cep telefonu, bilgisayar, tablet aygıtını, %1'i cep telefonu, bilgisayar, televizyon aygıtını, %41.3'ü cep telefonu, bilgisayar aygıtını, %5'i cep telefonu, tablet aygıtını, %41.8'i cep telefonu aygıtını, %0.5'i bilgisayar aygıtını kullandığı görülmektedir.

## B. Betimsel Analiz Tabloları

Çizelge 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeğinin İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	400	21	73	43.48	11.28
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	400	5	24	14.26	3.85
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	400	10	20	15.50	2.33
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	400	5	19	9.67	3.31
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	400	4	20	11.45	3.16
<b>Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği</b>	400	2	5	3.12	0.66
İlişkililik	400	1	5	3.75	0.96
Hayata bağlılık	400	1	5	3.01	0.78
Mutluluk	400	1	5	2.67	0.97
İyimserlik	400	1	5	3.07	0.97
Kararlılık	400	1	5	3.08	0.78

Betimsel istatistik çizelgesine ait bulgular ele alındığında, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama değeri 43.48±11.28, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ortalama değeri 14.26±3.85, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ortalama değeri 15.50±2.33, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ortalama değeri 9.67±3.31, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ortalama değeri 11.45±3.16, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ortalama değeri 3.12±0.66, İlişkililik ortalama değeri 3.75±0.96, Hayata bağlılık ortalama değeri 3.01±0.78, Mutluluk ortalama değeri 2.67±0.97, İyimserlik ortalama değeri 3.07±0.97, Kararlılık ortalama değeri 3.08±0.78 olarak görülmektedir.

### C. Korelasyon Analizlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanarak ölçeklerin ölçeklerin birbiri arasındaki ilişkisi test edilmiştir. Bulgular aşağıda aktarılmıştır.

Çizelge 4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1										
2-İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	.42**	1									
3-İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	-.13*	-.01	1								
4-Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	.43**	.37**	-.10*	1							
5-Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	.03	-.07	.11*	.04	1						
6-Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği	-.22**	-.42**	.24**	-.14**	.37**	1					
7-İlişkililik	-.08	-.34**	.09	-.10	.39**	.70**	1				
8-Hayata bağlılık	-.13**	-.14**	.26**	-.04	.21**	.68**	.29**	1			
9-Mutluluk	-.20**	-.45**	.12*	-.10*	.28**	.84**	.52**	.45**	1		
10-İyimserlik	-.10*	-.34**	.14**	-.09	.33**	.81**	.44**	.39**	.68**	1	
11-Kararlılık	-.31**	-.24**	.32**	-.20**	.13**	.63**	.23**	.45**	.34**	.40**	1

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Korelasyon çizelgesine ait bulgular ele alındığında, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ( $r=.42$ ,  $p < 0.01$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ( $r=.43$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, İnternet Bağımlılığı Ölçeği

ile İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ( $r=-.13$ ,  $p<0.05$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ( $r=-.22$ ,  $p<0.01$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Hayata bağlılık ( $r=-.13$ ,  $p<0.01$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Mutluluk ( $r=-.20$ ,  $p<0.01$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile İyimserlik ( $r=-.10$ ,  $p<0.05$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Kararlılık ( $r=-.31$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ( $r=-.42$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile İlişkililik ( $r=-.34$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Hayata bağlılık ( $r=-.14$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Mutluluk ( $r=-.45$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile İyimserlik ( $r=-.34$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Kararlılık ( $r=-.24$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ( $r=.24$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile Hayata bağlılık ( $r=.26$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile Mutluluk ( $r=.12$ ,  $p<0.05$ ), İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile İyimserlik ( $r=.14$ ,  $p<0.01$ ), İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ile Kararlılık ( $r=.32$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ( $r=-.14$ ,  $p<0.01$ ), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Mutluluk ( $r=-.10$ ,  $p<0.05$ ), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Kararlılık ( $r=-.20$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ( $r=.37$ ,  $p<0.01$ ), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile İlişkililik ( $r=.39$ ,  $p<0.01$ ), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile Hayata bağlılık ( $r=.21$ ,  $p<0.01$ ), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile Mutluluk ( $r=.28$ ,  $p<0.01$ ), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile İyimserlik ( $r=.33$ ,  $p<0.01$ ), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile Kararlılık ( $r=.13$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.



## D. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısımda, aracılık analizi için HAYES Process Macro 3.5 uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

Çizelge 5. İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

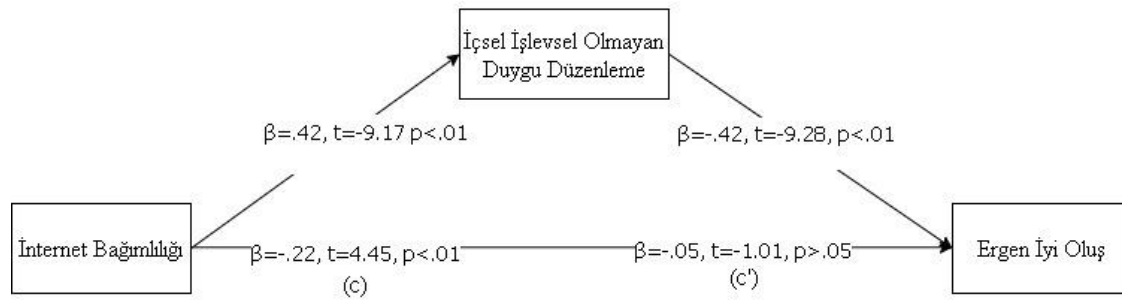
Model	B	SH	$\beta$	t	p	%95 Güven Aralığı		F	R <sup>2</sup>
						Alt Sınır	Üst Sınır		
Sabit	3.67	.13		28.61	.000*	[3.42,	3.92]	19.78**	.05
1 İnternet Bağımlılığı Ölçeği									
Sabit	4.22	.14		3.66	.000*	[3.95,	4.49]	43.49**	.18
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	.00	.00	-.05	-1.01	.314	[-.01,	.00]		
2 İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Dolaylı Etki (Aracı)	-.07	.01	-.40	-8.00	.000*	[-.09,	-.05]		
	-.01	.00				[-.01,	-.01]		

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Kullanılan test: Process Macro 3.5

Bulgular ele alındığında, internet bağımlılığının iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. R<sup>2</sup> değeri .18 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %5'ini açıkladığını göstermektedir (F(1,398)=19.78,  $p < .01$ ). Bulgular, internet bağımlılığının iyi oluşu negatif yönde yordadığı ( $\beta = -.22$ ,  $t = -4.45$ ,  $p < .01$ ) saptanmıştır.

İkinci modelde ise, aracı değişken olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme modele dahil edildikten sonra regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir (F(2,397)=43.49,  $p < .01$ ). Bağımsız değişken olan internet bağımlılığının ( $\beta = -.05$ ,  $t = -1.01$ ,  $p > .05$ ) iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin aracı değişken modele dahil edildikten sonra kalmadığı tespit edilmiştir. R<sup>2</sup> değeri .18 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %18'ini açıkladığını göstermektedir

Sonuç olarak değerlendirdiğimizde, aracı değişken olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme modele dahil edildikten sonra, modeller arasında açıklanan varyans farkı .13 olarak olduğu gözlemlenmiştir. Bağımsız değişkenimiz olan internet bağımlılığının beta katsayısı -0.22'den -0.05'e azalmıştır ve aynı zamanda istatistiksel olarak anlamlılığını yitirdiğinden dolayı tam aracılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Sonrasında, Bostrapping yöntemi ile dolaylı etki test edilmiş ve alt sınır ve üst sınırın [-.01, -.01] sıfırını içermediğinden sebep dolaylı etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Analize ilişkin grk aşağıda verilmiştir.



Şekil 1. İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Beta Değerleri

Çizelge 6. İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Model	B	SH	β	t	p	%95 Güven Aralığı		F	R <sup>2</sup>
						Alt Sınır	Üst Sınır		
Sabit	3.67	.13		28.61	.000*	3.42	3.92	19.78**	.05
1 İnternet Bağımlılığı Ölçeği	-.01	.00	-.22	-4.45	.000*	-.02	-.01		
Sabit	2.64	.26		1.21	.000*	2.13	3.15	20.78**	.09
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	-.01	.00	-.19	-3.95	.000*	-.02	-.01		
2 İçsel İşlevsel Olan Duygu Düzenleme	.06	.01	.22	4.56	.000*	.04	.09		
Dolaylı Etki (Aracı)	-.00	.00				[-.00,	-.00]		

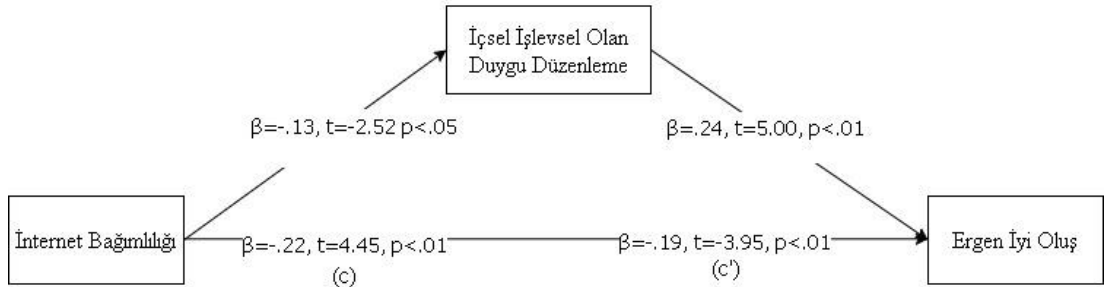
\*\*p<0.01, \*p<0.05 Kullanılan test: Process Macro 3.5

Bulgular ele alındığında, internet bağımlılığının iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. R<sup>2</sup> değeri .18 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %5'ini açıkladığını göstermektedir (F(1,398)=19.78, p<.01). Bulgular,

internet bağımlılığının iyi oluşu negatif yönde yordadığı ( $\beta=-.22$ ,  $t=-4.45$ ,  $p<.01$ ) saptanmıştır.

İkinci modelde ise, aracı değişken olan içsel işlevsel olan duygu düzenleme modele dahil edildikten sonra regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(2,397)=20.78$ ,  $p<.01$ ). Bağımsız değişken olan internet bağımlılığının ( $\beta=-.19$ ,  $t=-3.95$ ,  $p<.01$ ) iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin aracı değişken modele dahil edildikten devam ettiği tespit edilmiştir.  $R^2$  değeri .09 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %9'unu açıkladığını göstermektedir

Sonuç olarak değerlendirdiğimizde, aracı değişken olan içsel işlevsel olan duygu düzenleme modele dahil edildikten sonra, modeller arasında açıklanan varyans farkı .04 olarak olduğu gözlemlenmiştir. Bağımsız değişkenimiz olan internet bağımlılığının beta katsayısı  $-0.22$ 'den  $-0.19$ 'a azalmıştır ve aynı zamanda istatistiksel olarak anlamlılığını yitirmediğinden dolayı kısmi aracılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Sonrasında, Bootstrapping yöntemi ile dolaylı etki test edilmiş ve alt sınır ve üst sınırın  $[-.00, -.00]$  sıfırı içermediğinden sebep dolaylı etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Analize ilişkin şekil aşağıda verilmiştir.



Şekil 2. İnternet Bağımlılığı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Beta Değerleri

#### E. Karşılaştırma Analizi (Fark testlerine ilişkin bulgular )

Araştırmanın bu bölümünde, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ilişkin puanların cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmesi için Bağımsız Örneklem t-testi, sınıf değişkeni açısından değerlendirilmesi için ANOVA testi uygulanmıştır. Bulgular aşağıda aktarılmıştır.

Çizelge 7. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	Kadın	235	44.15	10.94	1.43	398	.154
	Erkek	165	42.52	11.72			

*\*p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Bağımsız Örneklem T-Testi bulgularına ilişkin çizelge ele alındığında, İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark göstermediği sonucuna varılmaktadır ( $p>.05$ ).

Çizelge 8. Cinsiyete Göre Ergenler İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	T	Sd.	p
<b>İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme</b>	Kadın	235	15.06	3.75	5.10	398	.000*
	Erkek	165	13.12	3.72			
<b>İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme</b>	Kadın	235	15.41	2.29	-.96	398	.337
	Erkek	165	15.64	2.39			
<b>Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme</b>	Kadın	235	9.88	3.25	1.49	398	.138
	Erkek	165	9.38	3.38			
<b>Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme</b>	Kadın	235	11.83	3.17	2.84	398	.005*
	Erkek	165	10.92	3.08			

*\*p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Bağımsız Örneklem T-Testi bulgularına ilişkin çizelge ele alındığında, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeği puanları cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark göstermediği sonucuna varılmaktadır ( $p>.05$ ).

İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ( $t(398)=5.10$ ,  $p<0.05$ ), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt ölçeğinden ( $t(398)=2.84$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark gösterdiği sonucuna varılmaktadır. Ölçeklerden alınan ortalamaları karşılaştırdığımızda, kadınların ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Çizelge 9. Cinsiyete Göre Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	P
<b>Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği</b>	Kadın	235	3.04	.65	-2.85	398	.005*
	Erkek	165	3.23	.66			
<b>İlişkililik</b>	Kadın	235	3.76	.98	.24	398	.813
	Erkek	165	3.73	.92			
<b>Hayata bağlılık</b>	Kadın	235	2.88	.76	-3.93	398	.000*
	Erkek	165	3.19	.78			
<b>Mutluluk</b>	Kadın	235	2.56	.91	-2.73	398	.007*
	Erkek	165	2.83	1.04			
<b>İyimserlik</b>	Kadın	235	3.02	.96	-1.33	398	.185
	Erkek	165	3.15	1.00			
<b>Kararlılık</b>	Kadın	235	2.97	.78	-3.35	398	.001*
	Erkek	165	3.24	.76			

*\*\*p<.01, \*p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Bağımsız Örneklem T-Testi bulgularına ilişkin çizelge ele alındığında, İlişkililik, İyimserlik alt ölçeği puanları cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark göstermediği sonucuna varılmaktadır ( $p>.05$ ).

Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeğinden ( $t(398)=-2.85$ ,  $p<0.05$ ), Hayata bağlılık alt ölçeğinden ( $t(398)=-3.93$ ,  $p<0.05$ ), Mutluluk alt ölçeğinden ( $t(398)=-2.73$ ,  $p<0.05$ ), Kararlılık alt ölçeğinden ( $t(398)=-3.35$ ,  $p<0.05$ ) aldıkları puanlar cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark gösterdiği sonucuna varılmaktadır. Ölçeklerden alınan ortalamaları karşılaştırdığımızda, erkeklerin ortalama puanları kadınların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Çizelge 10. Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	9. sınıf	89	44.67	11.68	G.Arası	389.06	3	129.69	1.02	.384
	10. sınıf	107	44.23	12.09	G.İçi	50408.69	396	127.29		
	11. sınıf	109	42.89	11.23	Toplam	50797.75	399			
	12. sınıf	95	42.17	9.95						
	Toplam	400	43.48	11.28						

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

ANOVA bulgularına ilişkin çizelge ele alındığında, İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları sınıf değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark göstmediği sonucuna varılmaktadır ( $p > .05$ ).

Çizelge 11. Sınıf Düzeyine Göre Ergenler İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
<b>İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme</b>	9. sınıf	89	14.13	4.26	G.Arası	6.55	3	2.18	.15	.932
	10. sınıf	107	14.12	3.95	G.İçi	5911.92	396	14.93		
	11. sınıf	109	14.37	3.74	Toplam	5918.48	399			
	12. sınıf	95	14.40	3.51						
	Toplam	400	14.26	3.85						
<b>İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme</b>	9. sınıf	89	15.04	2.30	G.Arası	26.69	3	8.90	1.64	.179
	10. sınıf	107	15.75	2.55	G.İçi	2143.31	396	5.41		
	11. sınıf	109	15.62	2.18	Toplam	2170.00	399			
	12. sınıf	95	15.52	2.25						
	Toplam	400	15.50	2.33						
<b>Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme</b>	9. sınıf	89	9.76	3.45	G.Arası	33.06	3	11.02	1.01	.390
	10. sınıf	107	9.81	3.64	G.İçi	4334.69	396	1.95		
	11. sınıf	109	9.91	3.23	Toplam	4367.75	399			
	12. sınıf	95	9.17	2.83						
	Toplam	400	9.68	3.31						
<b>Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme</b>	9. sınıf	89	11.10	3.32	G.Arası	38.93	3	12.98	1.30	.274
	10. sınıf	107	11.70	3.16	G.İçi	3950.17	396	9.98		
	11. sınıf	109	11.17	2.88	Toplam	3989.10	399			
	12. sınıf	95	11.82	3.29						
	Toplam	400	11.45	3.16						

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

ANOVA bulgularına ilişkin çizelge ele alındığında, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt ölçekleri puanları sınıf değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark göstermediği sonucuna varılmaktadır ( $p>.05$ ).

Çizelge 12. Sınıf Düzeyine Göre Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeğinin Karşılaştırılması

		N	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
<b>Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği</b>	9. sınıf	89	3.06	0.72	G.Arası	.89	3	.30	.68	.562
	10. sınıf	107	3.19	0.65	G.İçi	172.21	396	.43		
	11. sınıf	109	3.10	0.61	Toplam	173.11	399			
	12. sınıf	95	3.11	0.67						
	Toplam	400	3.12	0.66						
<b>İlişkिलilik</b>	9. sınıf	89	3.52	1.01	G.Arası	6.24	3	2.08	2.28	.078
	10. sınıf	107	3.80	0.94	G.İçi	36.44	396	.91		
	11. sınıf	109	3.78	0.89	Toplam	366.68	399			
	12. sınıf	95	3.87	0.98						
	Toplam	400	3.75	0.96						
<b>Hayata bağlılık</b>	9. sınıf	89	2.92	0.82	G.Arası	1.61	3	.54	.87	.455
	10. sınıf	107	3.10	0.76	G.İçi	243.85	396	.62		
	11. sınıf	109	2.98	0.73	Toplam	245.46	399			
	12. sınıf	95	3.02	0.83						
	Toplam	400	3.01	0.78						
<b>Mutluluk</b>	9. sınıf	89	2.69	1.08	G.Arası	2.44	3	.81	.86	.464
	10. sınıf	107	2.76	1.00	G.İçi	376.26	396	.95		
	11. sınıf	109	2.69	0.88	Toplam	378.70	399			
	12. sınıf	95	2.54	0.94						
	Toplam	400	2.67	0.97						
<b>İyimserlik</b>	9. sınıf	89	3.12	0.97	G.Arası	.86	3	.29	.30	.826
	10. sınıf	107	3.11	1.01	G.İçi	378.37	396	.96		
	11. sınıf	109	3.00	0.99	Toplam	379.22	399			
	12. sınıf	95	3.07	0.94						
	Toplam	400	3.07	0.97						
<b>Kararlılık</b>	9. sınıf	89	3.02	0.79	G.Arası	1.19	3	.40	.65	.582
	10. sınıf	107	3.17	0.80	G.İçi	24.59	396	.61		
	11. sınıf	109	3.06	0.75	Toplam	241.78	399			
	12. sınıf	95	3.07	0.78						
	Toplam	400	3.08	0.78						

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

ANOVA bulgularına ilişkin çizelge ele alındığında, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ve İlişkिलilik, Hayata bağlılık, Mutluluk, İyimserlik, Kararlılık alt ölçekleri puanları sınıf değişkeni bakımından değerlendirildiğinde, gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark göstermediği sonucuna varılmaktadır ( $p>.05$ ).





## V.TARTIŞMA

Bu çalışmada Ergenlerde internet bağımlılığı ve iyi oluşta duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında bu bölümde tartışılacaktır.

### A. H1: İnternet Bağımlılığı Ve İyi Oluş (EPOCH) Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü Vardır.”Hipotezinin Tartışılması”

Araştırmanın bulguları kapsamında, ergenlerde internet bağımlılığı ve iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkiyi yordamada duygu düzenlemenin aracı etkisi anlamlı bulunmuştur.

Araştırmanın değişkenlerinden olan internet bağımlılığı ve iyi oluş (EPOCH) arasında ilişki vardır. İnternet bağımlılığı, ergenlerde iyi oluş (EPOCH) negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yani internet bağımlılığı arttıkça ergenlerde iyi oluş (EPOCH) düzeyi azalmaktadır. İnternet bağımlılığı ve iyi oluş (EPOCH) ilişkisine, duygu düzenleme değişkeninin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu dahil edildiğinde, bu ilişkinin etkisini kaybettiği, anlamlılığını koruyamadığı tespit edilmiştir, bu sebepten internet bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin tam aracılık rolü bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisine, duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan içsel işlevsel olan duygu düzenleme dahil edildiğinde ise bu ilişkinin etkisinin kısmı olarak etkisini kaybettiği tespit edilmiştir. Duygu düzenleme değişkenlerinden içsel işlevsel olmayan ve içsel işlevsel olan alt boyutları, internet bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişkinin büyük bir kısmını açıklayabilmektedir. İşlevsel olan veya işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisinin var olması ergenlerdeki internet bağımlılığını etkilemektedir. Araştırmanın sonucuna göre; bir diğer değişken olan iyi oluş özelliklerinin yüksek olması (bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk) duygu düzenlemenin oluşmasını sağlar, duygu düzenlemenin artması da iyi oluş düzeyini artırır ve internet bağımlılığını azaltmaktadır. Bulguların

sonuçları, ergenlerin internet bağımlılıklarının incelenmesinde duygu düzenleme ve iyi oluşun önemli olduğunu göstermektedir. Literatürde internet bağımlılığı, iyi oluş ve duygu düzenlemeyle ilgili çalışmalar olsa da birebir bu değişkenlerin arasındaki aracı rolü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak literatürdeki bazı çalışmalarda bulunan bulgularla paralellik olduğu görülmektedir (Bisht, 2021; Ercengiz, 2017; Lüder, 2018; Orben, 2019; Yu, 2018).

Liang ve ark. (2021), çinli ergenlerde yaptığı araştırmasında, duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ilişkisindeki rolünü incelediği çalışmasında işlevsel duygu düzenleme becerisinin internet bağımlılığı ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğunu, işlevsiz duygu düzenlemenin ise pozitif yönlü anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir.

Ercengiz ve Şar (2017), ergenlerdeki internet bağımlılığının duygu düzenleme becerilerini yordadıkları araştırmalarında; ergenlerdeki internet bağımlılığının, içsel işlevsel olamayan duygu düzenlemeyle negatif yönde anlamlı ilişkide olduğunu bulmuşlardır.

Koca ve Ekşi (2021), lise öğrencilerinde öz yeterlilik ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında öz yeterlilik ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenlemenin bu ilişkide kısmı aracı etkisini tespit etmişlerdir.

Uyar (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında duygu düzenleme ve iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmalarda, duyguların farkında olmanın psikolojik iyi oluşun sağlanması için önemli olduğu görülmektedir (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker & Zeitlin, 1990; Lundh, Johnson, Sundqvist & Olsson, 2002).

Ayrıca, iyi oluş ve duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin olumlu duyguları yükselttiğinde iyi oluşun da yükseldiği görülmektedir (Bradburn, 1969). Olumlu duygu düzenleme becerilerinin de iyi oluşu yükseltirken, olumsuz duygu düzenlemelerin de iyi oluşu düşürdüğü ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabildiğini desteklemektedir (Gross ve John, 2013). Tüm bu bilgilere dayanarak olumsuz duyguların iyi oluşu olumsuz etkilerken internet bağımlılığına da sebep olabileceği düşünülebilir. Bu araştırma internet bağımlılığı

ve iyi oluş arasında ilişki olduğunu ve bu ilişkiyi duygu düzenleme becerilerini deðişkeni girince deðiştirdiğini göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

## **B. H2: İnternet Bağımlılığı İle İyi Oluş (EPOCH) Arasında Negatif Yönlü Anlamlı İlişki Vardır**

Araştırmanın bulguları kapsamında, internet bağımlılığı ve iyi oluş (EPOCH) deðişkeni incelenmiştir. Bulgunun sonucunda, internet bağımlılığı ile iyi oluş (EPOCH) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ulaşılan bu sonuca göre, internet bağımlılığı arttıkça iyi oluş (EPOCH) düzeyi azalmaktadır. İnternet kullanımının sıklığı iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Brandtzaeg ve Lüders, 2018).

İnternet bağımlılığı ile İyi oluşun alt boyutlarına (bağıllık, mutluluk, iyimserlik, kararlılık ve ilişkililik) bakıldığında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ulaşılan bu sonuca göre, internet bağımlılığı arttıkça ergenlerin hayata bağıllık, ilişkililik, iyimserlik, mutluluk ve kararlılık düzeyleri de azalmaktadır. Bulgular internet bağımlılığının iyi oluşu negatif yönde yordadığını göstermektedir.

Literatüre bakıldığında bulgulara benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Orben ve Przybylski (2019), dijital teknoloji kullanımı ile ergen iyi oluş arasında düşük düzeyde olumsuz ilişki bulmuştur. Bisht ve ark.(2015), gençlerle yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ve iyi oluş düzeyinde negatif anlamlı ilişki bulmuştur. Baş, Soysal ve Aysan (2015), gençlerle yapmış olduğu araştırmada problemlili internet kullanımının psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak tespit etmiştir.

Yu ve Shek (2018), ergenlerle yaptığı boylamsal çalışmada internet bağımlılığı ile bireysel iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığın sanal sosyalleşmesinin ergenlerde bireysel iyi oluşu etkilediğini de bildirmişlerdir. Subrahmanyam ve Lin (2007), ergenlerle yaptıkları çalışmada internet kullanımının ergenlerde sosyal yeterliliğini olumsuz etkileyerek iyi oluşlarını da dolaylı olarak olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir.

Alheneidi ve ark.(2021), yaptıkları araştırmada internet kullanımının yoğun kullanılmasıyla bilgi yüklenmesinin fazla olması ve sosyal medya bağımlılığının iyi oluşu olumsuz etkilediğini tespit etmişlerdir. Brandtzaeg ve Lüder (2018), tarafından yürütölen araştırmada ise benzer şekilde gençlerde internet kullanımıyla iyi oluş ilişkisinde internetin kullanım şeklinin önemini vurgulamışlardır. Amaçsız yapılan ekran kaydırmaları ve erteleme gibi durumlar iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. İnternete ulaşmanın ergenler için rahat olmuş olması sıklıkla ekrana bakmalarını kolaylaştırdığından iyi oluş düzeylerinde de azalma olduğu düşünölebilir.

Çağır ve Gürkan(2010), ise lise ve üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada iyi oluş düzeylerin sorunlu internet kullanımı ile anlamlı ilişki içinde olduklarını bulmuştur. Araştırma sonucunda diğerklerinden farklı olarak iyi oluş düzeylerinin düşmesinin internet kullanımı için yordayıcı olduğunu saptamışlardır. Ergenlerde iyi oluş düzeylerindeki azalmanın internete sık girmelerine sebep olabileceği düşünölmektedir. Sonuç olarak mevcut araştırmanın bulguları literatürle tutarlılık sağlamaktadır. İnternete ulaşımın kolay olduğu günümüzde ekranlarda uzun süre kalınması ergenlerde iyi oluş düzeyini de azaltmaktadır.

### **C. İnternet Bağımlılığı İle Duygu Düzenleme Arasında Negatif Yönlü Anlamlı İlişki Vardır**

Araştırmanın bulguları kapsamında, internet bağımlılığı ve duygu düzenleme değışkenleri incelendiğinde internet bağımlılığı ile duygu düzenlemenin alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.İnternet bağımlılığı ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuca göre, internet bağımlılığı arttıkça içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri azalmaktadır.

Literatürde duygu düzenlemenin stratejileri ve internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen ve bu sonuçlarla paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bayoğlu, 2019; Ercengiz ve Şar 2007; Liang ve ark, 2021; Şenel, 2021;).

Liang ve ark. (2021), ergenlerle yaptığı araştırmasında işlevsel duygu düzenleme stratejisini internet bağımlılığı ile ilişkisini negatif yönlü ve anlamlı

olarak bulurken işlevsiz duygu düzenlemesini pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkide tespit etmiştir.

Caplan'ın (2010), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında, internet bağımlılığı ve işlevsel duygu düzenleme arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Günaydın ve arkadaşları (2022), tarafından ergenler ile birlikte yürütülen araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme arasında yüksek derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Hormes, Kearns ve Timko (2014), genç bireyler ile yürüttükleri araştırmada internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını düzenlemede güçlük yaşadıkları belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada Lee, Cho, Kim ve Noh (2015), akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek olan kişilerin duygu düzenlemelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Karaer ve Akdemir (2019), 12-17 yaş arasındaki ergen bireyler ile yaptığı araştırmada internet bağımlılığı olan bireylerin duygularını tanımlamada, sözel ifade ve duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarını saptamışlardır. Duyguların farkında olmak ve duygu düzenleme stratejileriyle ulaşılan başarıların bağımlılığı da negatif yönde etkilediği araştırmalarda görülmektedir (Heckman, Ditte ve Brandon, 2012 ; Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Harman ve ark.(2005), ergenlerin internette geçirdikleri sürenin duygusal problemler ilişkisinde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmada, internet bağımlılığı ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda internet bağımlılığı arttıkça, işlevsel olmayan (içsel ve dışsal) duygu düzenleme stratejilerinin de arttığını göstermektedir. İşlevsel olmayan duygu düzenlemenin ergenlerde internet bağımlılığını pozitif yönde etkilediği söylenebilir. İşlevsel olmayan duygu düzenlemeler bireylerin psikolojik olarak rahatlamasına sebep olmadığından olumsuz duygu olarak adlandırılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenlemede olan bu işlevsizliklerden kaynaklı olumsuz duygular, ergenlerde internet kullanımının sıklığını artırıp bağımlılığının riskini arttırabilir.

Literatür çalışmalarında, işlevsiz duygu düzenlemenin impulsif davranışları arttırdığı ve bağımlılık gelişimini pozitif yönde etkilediği görülmektedir

(Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). İşlevsiz olan duygu düzenleme becerileri bireylerin dürtüselliklerini arttırabileceğinden özellikle ergenlerde bağımlılık gelişiminden önemli risk faktörü olarak görülmektedir (Vitaro ve ark.,1998).

Literatür sonuçlarını destekleyen araştırma sonuçları, internet bağımlılığının, duygu düzenlemede güçlük yaşattığını yordamaktadır. Yaşanan bu güçlüğü, ergenlerde akranları ve sosyal ilişkilerinin bozulması, günlük işlerinin ertelenmesi, internet ortamındaki ilişkileri tercih etmesi sebep olmaktadır. Bu durumun internet kullanım oranının artmasına ve bağımlılık riskini ortaya çıkarmasına sebep olabileceği düşünülmektedir.

#### **D. Duygu Düzenleme İle İyi Oluş (EPOCH) Arasında Pozitif Yönlü Anlamli İlişki Vardır**

Araştırmanın bulguları kapsamında, duygu düzenleme ve iyi oluş değişkenleri incelendiğinde duygu düzenlemenin alt boyutlarıyla iyi oluş (EPOCH) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İçsel işlevsel duygu düzenleme alt ölçeği ile iyi oluşun bağıllık, mutluluk, iyimserlik ve kararlılık alt boyutlarında pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuca göre, ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenlemenin artması iyi oluş düzeyini (bağıllık, mutluluk, iyimserlik ve kararlılık) de artmaktadır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt ölçeği ile iyi oluşun ilişkililik, bağıllık, iyimserlik ve mutluluk alt ölçekleriyle pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yani dışsal işlevsel duygu düzenleme arttıkça iyi oluşta (ilişkililik, bağıllık ,iyimserlik ve mutluluk) artış görülmektedir. Duyguların düzenlenmesi hayatta bir beceri olup kendini yatıştırmak için çok önemlidir (Goleman, 2018).

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında bulunan bulgularla paralellik göstermektedir (Koca ve Ekşi, 2021; Repo, 2011; Uyar, 2018; Villeda ve ark, 2020). Ergenlerde duygu düzenleme ve iyi oluşun (EPOCH) boyutlarının direk ilişkilendirildiği bir çalışma olamamakla birlikte, alanda daha spesifik karşılaştırılmalar bulunmuştur. Çelik (2008), lise öğrencilerinin duygusal zekasıyla öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, orta düzeyle anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kuyumcu ve Güven (2012), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında duyguları farketmenin ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordadığını bildirmişlerdir. Olumlu duygular, olumsuz

duygulardan daha fazla olduğunda iyi oluşu yükseltmektedir (Bradburn, 1969). Bireylerin duygu düzenleme stratejilerinin başarılı olmasının, duygusal işlevselliğe katkısı olmaktadır (Bridges ve ark., 2004).

Uyar (2019), genç bireylerle yaptığı çalışmasında bilişsel duygu düzenlemenin, iyi oluşu yordadığını tespit etmiştir. Repo (2011), tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin yöntemleri ile iyi oluşları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Koca ve Ekşi (2021), lise öğrencilerinin öz yeterlilik ve iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü inceledikleri araştırmada ergenlerin bir davranışı başlatma, o davranışı sürdürme ve tamamlamada ve karşılaştıkları sorunları mücadele etme gibi öz yeterlilik düzeylerinin yüksek olması durumunda duygu düzenleme becerisi artmakta ve dolayısıyla iyi oluş düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir.

Literatürdeki araştırmalar bulguları destekler niteliktedir. Araştırmanın bulgularından yola çıkarak, içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri yüksek olan ergen bireylerin iyi oluşları da yüksek olacaktır sonucuna ulaşılabilir. Ergenlerde iyi oluşun incelenmesinde duygu düzenleme becerilerinin önemli olduğu söylenebilir.

## **E. İnternet Bağımlılığı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Göstermektedir**

### **1. H5a: Erkek Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Oranı Kız Öğrencilere Göre Daha Yüksektir**

Araştırmada internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incenmiştir. Araştırma bulgularına göre, kız öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu sonucu hipotezimizi desteklememektedir. Bu sonuca özellikle son yıllarda artan online dersler ve eğitimler dolayısıyla ergen bireylerde internete ulaşım imkanının kolay olmasının sebep olduğu düşünülebilir. Literatürde, ergenlerin internet bağımlılık oranlarının cinsiyet değişkenine göre yapılan araştırmaların bir kısmında, erkeklerin internet bağımlılığı oranı kızlara göre yüksekken, bir kısmında cinsiyetler arasında fark olmadığını göstermektedir.

Literatürde araştırma bulgularını destekler nitelikte internet bağımlılığında cinsiyetler arası farkların olmadığını gösteren paralel çalışmalar bulunmaktadır (Batıgün ve hasta, 2010; Bayraktar ve Gün, 2007; Eftekin, 2015; Jang ve ark., 2008; Kim ve ark., 2006; Kaltiala-Heino ve ark., 2004; Lawrence, 2009; Moral, 2019; Pawlak, 2002;; Şahin, 2014; Yüksel ve ark. 2020).

Uslu (2019), Lise öğrencilerine internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya tutumlarını incelediği araştırmasında internet bağımlılığında cinsiyetler arasında fark tespit etmemiştir. Akdeniz (2018), ergenlerin internet bağımlılığıyla bağlanma stillerini araştırdığı çalışmasında internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre fark bulamamıştır. Demir (2021), ergenlerde internet bağımlılığıyla utangaçlık ve denetim odağını araştırdığı çalışmasında benzer şekilde cinsiyetler arasında fark tespit etmemiştir.

Bu çalışmalardan farklı olarak, internet bağımlılığının erkek öğrenciler lehinde kız öğrencilerden anlamlı şekilde farklılaştığı çalışmalar da mevcuttur. (Balta ve Horzum, 2018; Günüş, 2009). Derin ve Bilge (2016), ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluşu araştırdığı çalışmalarında, internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre yüksek ve anlamlı fark bulmuştur. Cao ve ark. (2011), ergenlerde internet bağımlılığı psikosomatik semptomlarla ilişkisini ölçtüğü araştırmasında erkeklerde kızlara göre anlamlı ve yüksek fark tespit etmişlerdir. Öksüz (2019), ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını cinsiyet faktörü ve diğer değişkenler üzerindeki etkisini ölçmek için yaptığı meta analizinde her bir düzey için erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığını fazla olarak tespit etmiştir.

Literatürde farklı sonuçlara ulaşılmasının internet bağımlılığının ölçümünün biçimlerinden, kültürel ve sosyolojik faktörlerden, son yıllarda internete ulaşmanın kolay ve hızlı olması gibi değişkenlerden olabileceği düşünülmektedir. Literatüre çalışmalarına ve bulgulara dayanarak internet bağımlılığı konusunda cinsiyet değişkeninin fark yaratmadığını söyleyebiliriz.

## **2. H5b:Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılığında Farklılık Vardır.**

Araştırmada, internet bağımlılığının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, sınıf düzeyine göre



internet bağımlılığının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu sonucu hipotezimizi desteklememektedir.

Literatürde araştırma bulgularına paralellik gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır. (Günüç, 2019; Koyuncu ve ark., 2012). Çakır ve ark (2011), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmalarında oyun ve internet bağımlılık düzeylerinde sınıf değişkenlerine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Tanrıverdi (2012), ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığıyla algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkilerini ölçtüğü çalışmasında internet bağımlılığının sınıf düzeyinde farklılaşmadığını bulmuştur. Derin ve Bilge (2016), ergenlerde iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeylerini incelediği araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Taş (2018), ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtileri değişkenler arasında ölçtüğü araştırmasında da lise öğrencilerinin internet bağımlılığının sınıf düzeyinde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ancak sınıf düzeyinin internet bağımlılığıyla farklılaştığını tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Gholamian ve ark (2017); Ayas ve Horzum, 2013; Doğan, 2013). Bu çalışmalarda sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığını tespit etmişlerdir.

Lise dönemi ergen öğrenciler için meslek seçimi dönemi olduğu için hedeflerine ulaşma açısından da önemli bir dönemdir. Öğrenciler bu dönemde yeni arkadaşlıklar edinmeye başlarken aynı zamanda gruba ait olma , meslek seçme, sınavlara hazırlanma, dersane ve özel ders süreçleri, aşık olmak gibi birçok deneyimi beraber yaşamaktadırlar. Tüm bunları yaşarken gelişim döneminin getirdiği kendi bedenlerinin algısı, düşünce sistemlerindeki değişiklik ve duygusal değişimlerle de baş etmekle uğraşmaktadırlar. Bunları yönetmeye çalışan ergenlerin, hem kimlik arayışı içinde olma hem de meslek seçiminin kararını verme dönemi olduğu için bu süreçte gergin hissedebilir ve kaçış aracı olarak da internet kullanımını tercih edeceği de düşünülebilir (Kır, 2008). Arkadaş grupları sosyal anlamda kabul görmek için önemli olduğu için her sınıf düzeyindeki öğrencilerin popüler olan internet aracılığıyla iletişim kurduğu söylenebilir. Tüm bu nedenlerden dolayı araştırma sonucuna göre sınıf düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olmadığı düşünülebilir.

## **F. :İyi Oluş Düzeyi Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Göstermektedir.**

### **H6a: Kız Öğrencilerde İyi Oluş Düzeyi Erkek Öğrencilere Göre Daha Yüksek**

Araştırmada, iyi oluş değişkeninin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak erkek öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek fark bulunmuştur. İyi oluşun alt boyutlarına bakıldığında; hayata bağlılık, mutluluk ve kararlılık puanlarının erkekler öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Diğer alt boyutlar olan ilişkililik ve iyimserlik puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Erkek öğrencilerde iyi oluş düzeylerinin, kız öğrencilere göre daha yüksek olması, yaşam doyumunu ve iyi oluş arasındaki ilişkiden kaynaklı olabileceği düşünölmektedir (Orban ve ark. 2019). Yani internet kullanımı yaşam doyumunu düşöreceğinden kız öğrencilerde kullanılan özellikle sosyal medyanın yaşam doyumlarını, dolayısıyla iyi oluşlarını etkileyebilecekleri ayrıca kız öğrencilerde akranları arasında olabilecek problemler öznel iyi oluşlarını etkileyebileceği de düşünölmektedir.

Literatüre bakıldığında erkek öğrencilerin lehine anlamlı fark bulunan araştırmalara rastlanmaktadır (Özkan, 2014; Saföz ve Güven, 2008). Bazı araştırmalarda kadınların lehine anlamlı farklar da bulunmuştur (Nigar, 2014; Sezer, 2011; Uyar, 2019). Bulgu sonuçları hipotezimizi desteklememektedir.

## **G. Duygu Dözenleme İle Demografik Değişkenlerine Göre Farklılık Göstermektedir.**

### **1. H7a:Kız Öğrencilerin Duygu Dözenleme Becerileri Erkek Öğrencilere Göre Daha Yüksek**

Araştırmada, duygu dözenleme değişkeninin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, duygu dözenleme değişkeninin cinsiyet göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Duygu dözenlemenin, dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan alt puanları kız öğrencilerde, erkek öğrencilere göre yüksek olarak tespit edilmiştir. Kız

öğrencilerde duygu düzenleme (dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan) becerileri erkek öğrencilere göre anlamlı ve farklıdır.

Literatüre bakıldığında benzer sonuçların bulunduğu araştırmalara rastlanmaktadır (Barut, 2019; Kısmetoğlu, 2019; Şenel ve ark, 2021;Uçar, 2021). Hughest ve Gullone (2011), ergenlerle yaptıkları araştırmada dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinde anlamlı fark tespit etmişlerdir. Aday (2020), ergenlerle yaptığı çalışmasında kız öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini erkeklere göre farklılaştığını tespit etmiştir.

Kadınların erkeklere göre duygularını paylaşma eğilimleri vardır (Greenberg , 2012). Kız ergenlerin erkeklere göre duygularını çevreleriyle paylaşmaları daha aktif ve sık olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, araştırma sonucuna göre kız ergenlerin dışsal duygu düzenleme yöntemlerinden sayılabilen, akranlardan ve çevresinden yardım alma, tavsiyeler istemek, sohbet etmek ve yakın ilişkiler kurma gibi yollarda erkeklere ergenlere göre daha etkili kullanabildikleri söylenebilmektedir. Tüm bunların duygularını yönetmelerini ve düzenlemeri için dışsal işlevsel duygu düzenleme kaynağı oluşturduğu düşünülebilir.

Demireğen (2021), ergenlerin duygu düzenleme becerileriyle akademik güdülerinin ilişkisini

## **2. H7b:Sınıf Düzeyine Göre Duygu Düzenleme Becerilerinde Farklılık Vardır.**

Araştırmada, duygu düzenleme değişkeninin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, duygu düzenleme değişkeninin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bulgular hipotezimizi desteklememektedir.

Literatüre bakıldığında bazı araştırmalarla tutarlı bulgulara rastlanmıştır (Çöllü, 2017; Haşimoğlu ve Aslanoğlu, 2018; Yolcubal, 2019). Haşimoğlu ve Aslanoğlu (2018), lise öğrencilerinin ergenlik problemleri ve duygu düzenleme stratejilerini incelediği araştırmasında sınıf düzeyine göre farklar bulmamışlardır. Bozkurt ve Demircioğlu (2017), çocukların duygu düzenleme becerilerinin değişkenlere göre yordadığı araştırmasında yaşa göre anlamlı fark tespit etmemiştir. Araştırmanın bulgularından farklı sınıf düzeyiyle duygu düzenleme

arasında anlamlı fark bulunan çalışmalara da rastlanmaktadır (Ataman, 2011; Demireğen ve Şener, 2021).

Literatürdeki farklılıklar örneklemelerin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu araştırmada sınıf düzeyine göre duygu düzenleme becerisinde özellikle sınıf düzeyi arttıkça yükselmesi beklense de fark bulunmamıştır. Sınıf düzeyi arttıkça ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde fark olmaması başka değişkenlerin (akranların etkisi, aile desteği, sosyal hayat vb.) etkisiyle değişmediği düşünülebilir.

## VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, ergenlikte internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenlemenin bir aracı rolü olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının iyi oluş üzerinde olumsuz bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan duygu düzenleyicinin aracı etkisinin analizine göre internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Bununla beraber duygu düzenleme ve iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunurken internet bağımlılığı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi de olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Gerçekleştirilen literatür taramasında özellikle ergenlerde internet kullanım sıklığı ve kullanım biçiminin iyi oluşu etkilediği görülmüştür. Dijital platformlar ve dolayısıyla internet kullanımı ergen bireylerin kimlik arayışlarında bir parçaları haline gelmiştir. Bu sebepten iyi oluş halinin online (çevrimiçi) olmakla bağlantısı olduğu düşünülmektedir. Sanal ortamlardaki iyi oluş halleri zamanla ergenlerin bu sahte iyi oluşlarını etkileyerek duygularındaki değişimlerini arttırabileceği düşünülmektedir.

Duygulardaki değişkenlik ergenlik döneminde gözle görünür düzeyde fark edilmektedir. Sağlıklı bir ergende duygu değişkenlikleriyle baş edebilmek için duygu düzenleme becerisinin olması önemlidir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi, ergenlerin yaşadıkları durumlara göre duygularını gözlemesi, yaşayabilmesi gibi durumlardan dolayı dinamik bir süreci kapsamaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin olduğu durumlarda bir sorun yaşanırsa ergenlerde öfke, saldırganlık gibi davranışlar gösterme olasılığı artabilmektedir. Bu davranışların da aile ve akran ilişkilerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Akran ilişkilerinin önemli olduğu ergenlikte, duygu düzenleme becerisinin de önemli olduğu ve iyi oluş ilişkisinde bu becerinin bağımlılık davranışını büyük oranda azalttığı araştırmanın sonucunda bulunmuştur.

Araştırma sonucuna göre, internet bağımlılığının ergenlerde cinsiyetler arasında farkların bulunmadığı da görülmektedir. İnternete ulaşmanın kolay olması ve son yıllarda yapılan online eğitimlerle beraber ergenlerin online ortamda fazla kalmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, ilerleyen dönemlerde araştırma yapacaklara öneriler ;

Bu araştırma İstanbul ilinde bulunana liselerde yapılmıştır. Bu çalışmanın Türkiye'nin farklı illerinde bulunan liselerde yürütülmesi araştırmanın sonuçlarının genellenme olasılığını artıracaktır.

Bu araştırmanın örneklemini lise düzeyinden öğrenciler oluşturmaktadır. Farklı öğrenim düzeyinde eğitim gören öğrenciler açısından bu değişkenlerin incelenmesi faydalı olacaktır.

Ergenlerde iyi oluş düzeyinin erkek öğrencilerde kız öğrencilere oranla daha yüksek olması konusunda detaylı çalışma yapılması bunun nedenlerine ışık tutması açısından faydalı olacaktır.

Duygu düzenleme becerilerinin ergenlerde internet kullanımı üzerindeki etkisi düşünülürse okullarda ergenlere duygu düzenleme becerileriyle ilgili eğitim verilmesi faydalı olacaktır.

Ergen ebeveynlerinin, okul rehber öğretmenleri tarafından duygu düzenleme becerileri hakkında bilgilendirilmesi de bu sürece katkı sağlayacaktır.

İnternet kullanımının, son yıllarda orta okul düzeyindeki öğrenciler arasında da giderek arttığı gözlemlenmektedir. Bu durum dikkate alınarak orta okul grubundaki öğrencilerle araştırma yapılabilir.

## VII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- AHMED, S. (2014). **Duyguların kültürel politikası.** (Sultan Konut, Çev.). İstanbul: Sel Yayınları.
- ATICI, M. K., BİLGİN, M., & İNANÇ, B. Y. (2020). **Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi.** Ankara: Pegem Yayınları .
- BLOS, P. (1967). **Les Adolescents**, çev: P.Truffert . Paris: Stock Edit.
- BUDAK, S. (2005). **Psikoloji Sözlüğü.**(2.Baskı) Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- BURGER, J. M. (2021). İ. D. E. Sarıoğlu (Çev).**Kişilik.** İstanbul: Kaknüs.
- CARLSON, N. (2018). **Fizyolojik Psikoloji.** M. Şahin (Çev).Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- CÜCELOĞLU, D. (2022).**İnsan ve Davranışı**, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- CRESWELL, J. W. (2017). **Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları.** (S. B. Demir Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çiftçi, H., & ŞİMŞEK, D. Ç. (2022). **Proceedings Book.**
- DAVİS, R. A. (2001). **A cognitive-behavioral model of pathological internet use.** Computers in Human Behavior, 17, 187-195.
- ERİKSON, E. (1984). **İnsanın Sekiz Çağı**( Çev. t. Bedirhan Üstün, Vedat Şar). Ankara : Birey ve Toplum Yayınları .
- ERİKSON, E. H. (1980). **Identity and life cycle.** . New York: Norton&Company,Inc.
- ERİKSON, E. H. (1993). **Childhood and society**,(1. Baskı). Newyork: W.W.Norton &Company.
- ERSANLI, K. (2021). **Davranışlarımız.** Samsun: Birleşik Dağıtım Kitabevi.

- ESSAU, C. A., LEBLANC, S. S., & OLLENDİCK, T. H. (Eds.). (2017). **Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents**. Oxford University Press.
- EYÜBOĞLU, İ. Z. (1991). **Türk Dilinin Etimolojik Sözlüğü**. İstanbul: Sosyal Yayınları.
- FREUD, S. (1997). **Cinsellik Üzerine S.Budak** (Çev.). İstanbul: Öteki Ajans.
- GEÇTAN, E. (2018). **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar** (15. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- GOLEMAN, D. (2018). **Duygusal zekâ neden IQ'dan önemlidir** (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayıncılık.
- GROSS, J. J., RICHARDS, J. M., & JOHN, O. P. (2006). **Emotion Regulation in Everyday Life**. In D. K.
- GROSS, J. J. AND THOMPSON, R. A. (2007). **Emotion regulation: conceptual foundations**.
- J. J. GROSS (Ed.), **Handbook of Emotion Regulation**, New York: The Guilford Press, 3-25.
- İNANÇ, B. Y. (2007). **Gelişim Psikolojisi çocuk ve ergen gelişimi** . Ankara : Pegem A Yayıncılık.
- KARAKÖSE, R. (2021). **Ergen Psikolojisi ve İletişim**. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- KIR, G. (2008). **İnternet ve gençlik**. İzmir: Şenocak Yayınları.
- KULAKSIZOĞLU, A. (2020). **Ergenlik Psikolojisi**. Ankara: Remzi Kitabevi.
- KÜÇÜKKARAGÖZ, H. (2010). **Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi**, B. Yeşilyaprak (Ed.), Eğitim Psikolojisi (81-115). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- LAUFER, M. (1989). **The Breakdown Fr. çev:V. Jolly, Adolescence**. Paris: P.U.F.
- LENGEL, L. (2004). **Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet**
- MEB, **Aile ve tüketici Hizmetleri-Gençlik Dönemi**, Meb ,Ankara,2011.
- OCAKÇI A F. **Ergenlik dönemi özellikleri**. Yetişkinliğe bir adım kala ergen sağlığı. Göktuğ Basım ve Yayın Dağıtım. Ankara; 2015.



- ONUR B., **Gelişim Psikolojisi**, İmge Kitabevi Yayınları Ankara, 2021.
- PARMAN, T. (2022). **Ergenlik ya da merhaba hüznü**. İstanbul: YKY.
- PIAGET, J. (1999). **Çocukta Zihinsel Gelişim**. H. Portakal (Çev). İstanbul: Cem Yayınları.
- PLOTNİK, R. (2009). **Psikolojiye Giriş**. 1. Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- POYRAZ, C. (2010). **Fiziksel Gelişim**. Hatice Ergin ve S. Armağan Yıldız (Ed.), Gelişim Psikolojisi. (ss. 60-101). Ankara: Nobel Yayınevi.
- SADROCK, W. J. (2014). **Yaşam Boyu Gelişim**. Ankara: Nobel Yayıncılık .
- SANTROCK, J. W. (2019). **Yaşam Boyu Gelişim** (Çev.prof.dr. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- SELİGMAN, M. E. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. Simon and Schuster.
- STEINBERG, L. **Ergenlik**. İmge Kitabevi Yayınları. İstanbul; 2022.
- ŞAHİN, Ş., & ÖZÇELİK, Ç. Ç. (2016, 5 1). **Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme**. s. 42-49.
- YALOM, I. D. (2012). **Ergen Terapisi**. İstanbul: Prestij Yayınları .
- YAVUZER, H. (2020). **Çocuk Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi .
- Anne Marie Rocheblave, **Ergenlik Psikolojisi: Ergen ve Dünyası**, (Çev. B. Onur), Maya Yayıncılık, Ankara, 2019, s28.
- LOOSE, C., GRAAF, P., & ZABOCK, G. (2018). **Çocuk ve Ergenler için Şema Terapi**. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- SUBRAHMANYAN K, LİN G. (2007) Adolescents on the net: internet use and well-being. **Adolescence**. 2007;42, 659-77.

## MAKALELER

- ADRIAN, M., ZEMAN, J., & VEİTS, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. **Journal of experimental child psychology**, 110(2), 171-197.

- AKDENİZ, Y. (2016). 3G ve 4.5G mobil bağlantısının, matematiksel iletişim modelindeki mesaj, iletilici, kanal ve alıcı unsurlarına etkisi: WS örneği. **Erzurum** , 230-231.
- AKSU H. VE İRGİL E. (2003). İnternetin Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. Sınıf Öğrencilerinin Hayatındaki Yeri. **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 29 (2), 19-23.
- ALDAO, A., & TULL, M. T. (2015). Putting emotion regulation in context. **Current Opinion in Psychology**, 3, 100-107.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical psychology review**, 30(2), 217-237.
- ALHENEİDİ, H. H., & SMİTH, A. P. (2021). Exploring the influence of information overload, internet addiction, and social network addiction, on students' well-being and academic outcomes. In Human Mental Workload: Models and Applications: **5th International Symposium, H-WORKLOAD 2021**, Virtual Event, November 24–26, 2021, Proceedings 5 (pp. 116-135). Springer International Publishing.
- AMENDOLA, S., SPENSİERİ, V., GUIDETTİ, V., & CERUTTİ, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. **Journal of Psychopathology**, 25(1), 10-17.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2021). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5. Edition). Washington, DC: **American Psychiatric Association**.
- ANLIG. (2018)  
İnternetbağımlılığı:sosyalveduygusal yalnızlık.**Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi** 2018; 3(2), 389-397.
- ARNDT, J., & FUJİWARA, E. (2014). Interactions between emotion regulation and mental health. **Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences**, 1(5), 1-8.

- ATAMAN TEMİZEL, E., & DAĞ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 17(1),7-11.
- AVCI M. (2016) Ergenlikte toplumsal uyum sorunları, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** 2016, 7(1), 39-64.
- AYAS, T., & HORZUM, M.B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. **Education**, 133(3), 283-290.
- AYRAN, G., SÜLEYMAN, Z., AVCI, Ü., & ARIK, U. (2021). The effect of Internet addiction on eating attitude and body image in university students. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**, 34(3), 199-205.
- BAKIŞ, D. S. B. A Systematic Overview of Adolescents' **Smartphone Habits and Internet Addiction During the COVID-19 Era.**
- BALKAYA ÇETİN A, CEYHAN A. Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemlili internet kullanım davranışları. **Addicta: The Turkish Journal on Addictions** 2014; 1(2): 5-46
- BALTA, Ö. Ç. VE HORZUM, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 41(1); 185-203.
- BARUT, B. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi ( **Hasan Kalyoncu Üniversitesi**).
- BAŞ, A. U., SOYSAL, F., & AYSAN, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. **Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches**, 5(4), 1036-1028.
- BAŞ, M. N. (2022). Ergenlik Çağındaki Çocukların İnternet Oyunları Oynama Alışkanlıklarının Sosyal Medya Okuryazarlığı Bağlamında İncelenmesi. **Aksaray İletişim Dergisi**, 4(2), 135-175

- BATIGÜN, AD., HASTA, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**; 11, 213-219.
- BAYRAKTAR, F. VE GÜN, Z. (2007). Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. **Cyberpsychology & Behavior**,10, 191-197
- BEARD KW (2005) Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. **Cyberpsychol Behav**, 8, 7- 14.
- BEST, O., & BAN, S. (2012 ). Adolescence: physical changes and neurological development. **British Journal of Nursing**, 272-275.
- BİLGE, Y., & SEZGİN, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. **Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 21(3), 310-318.
- BİSHT, A., PANDE, D., & SARKAR, S. K. (2021). Relationship Between Internet Addiction & Well-Being Among Teenagers And Young Adults. **Ilkogretim Online**, 20(1), 6965-6970.
- BLAİR, C., CALKİNS, S., & KOPP, L. (2010). Self-regulation as the interface of emotional and cognitive development: **Implications for education and academic achievement**.
- BLAKEMORE, S. J. (2008). The social brain in adolescence. **Nature Reviews Neuroscience**, 9(4), 267
- BLOS, P. (1989). The Adolescent Passage:Developmental Issues. NY:international Universities Press, 32.
- BORG-LAUFS M (2013) Basic psychological needs in childhood and adolescence. **Journal of Education and Research**, 3:41-51
- BOZKURT-YÜKÇÜ, Ş., & DEMİRCİOĞLU, H. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 44, 442- 466.

- BRANDTZAEG, P. B., & LÜDERS, M. (2018). Time collapse in social media: extending the context collapse. **Social Media+ Society**, 4(1), 2056305118763349
- BRAUNSTEİN, L. M., GROSS, J. J., & OCHSNER, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. **Social cognitive and affective neuroscience**, 12(10), 1545-1557.
- Brett Holfeld and Paweena Sukhawathanakul, Associations Between Internet Attachment, Cyber Victimization, and Internalizing Symptoms Among Adolescents, **Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking**, 2017, 20(2), 91-96
- BRİDGES, L. J., DENHAM, S. A. AND GANİBAN, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x>
- BRİDGES, L. J., DENHAM, S. A., & GANİBAN, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. **Child development**, 75(2), 340-345.
- BÜTÜNER, R., BÜTÜNER, N., & BÜTÜNER, M. (2022). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Konusunda Son Beş Yılda Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. **Journal of Information Systems and Management Research**, 4(2), 17-34.
- ÇAKIR Ö, OĞUZ E. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 2017;13:418-29.
- ÇAKIR, Ö., AYAS, T., & HORZUM, M.B. (2011). An investigation of university students, internet and game addiction with respect to several variables. Ankara University, **Journal of Faculty of Educational Sciences**, 44(2), 95-117.
- CANSEVER, A. B. (2013). Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerinde yarattığı sorunlar. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). **İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler**. (s.193-210). Ankara: Anı yayıncılık

- CAO, H., VE ARK., Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. **BMC public health**, 2011. **11**(1): p. 802.
- CAPLAN, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. **Computers in human behavior**, 26(5), 1089-1097.
- CASTELLS, M. (2008). **Enformasyon Çağı: Ekonomi, toplum ve kültür**, Cilt 1: ğ. istanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- ÇELİK, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Konya.
- CHAD A. ROSE AND BRENDESHA M. Tynes, Longitudinal Associations Between Cybervictimization and Mental Health Among U.S. Adolescents, **Journal Of Adolescent Health**, 2015, 57, pp. 1–8
- CHOU C VE HSİAO M C (2000). Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case, **Computers & Education**, 35 (1), 65-80.
- CLOUTIER, R., & ONUR, B. (2019). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar . **Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences(JFES)**, 875-904.
- COMPAS, B. E., JASER, S. S., BETTİS, A. H., WATSON, K. H., GRUHN, M. A., DUNBAR, J. P., ... & THİGPEN, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. **Psychological bulletin**, 143(9), 939.
- CRONE, E., & MOLEN, M. (2004). Developmental changes in real life decision making: performance on a gambling task previously shown to depend on the ventromedial prefrontal cortex. **Dev Neuropsychol.** , 251-279.
- ÇAĞIR, G., & GÜRGAN, U. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. **Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 13(24), 70-85.

- DAVUT, K. O. C. A., & HALİL, E. K. Ş. İ. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: Duygu düzenlemenin aracı rolü. **Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi**, 10(3), 1047-1065
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, 3(3), 9-30.
- DEMİREĞEN, Z., & KILINÇ, T. Ş. (2021). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri İle Akademik Güdülenmeleri Arasındaki İlişki. **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 23(2), 593-618.
- DEMİRTAŞ, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. **Turkish Studies**, 13, 11.
- DERİN, S. VE F. BİLGE, (2016) Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2016. 6(46): p. 35-51.
- DERMAN O. Ergenlerde Psikososyal Gelişim. "Adolesan Sağlığı, II. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri" **Sempozyum Dizisi** No: 63. 2008;9-21.
- DONG, H., YANG, F., LU, X., & HAO, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. **Frontiers in psychiatry**, 11, 751.
- DUY, B. VE YİLDİZ, M. A. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 5, 23-35.
- EFTEKİN, P., Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, in Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı. 2015, **Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü** Kayseri.
- EKTİRİCİOĞLU, C., ARSLANTAŞ, H., & YÜKSEL, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. **Arşiv Kaynak Tarama Dergisi**, 29(1), 51-64.

- ELKİND, D. (1967). Egocentrism in adolescents. **Child Development**,38, 1025-1034.
- ERCENGİZ, M., & ŞAR, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. **Sakarya University Journal of Education**, 7(1),183-185.
- ERYILMAZ, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3).
- ERYILMAZ, A., & YORULMAZ, A. (2006). The way of being happy for adolescents. In **Xth Conference of European Association for Research on Adolescence**, Antalya, Turkey, May (Vol. 2, No. 6).
- EVLİ, M., ALBAYRAK, E., ŞİMŞEK, N., & UZDİL, N. (2023). Mindfulness, Psychological Well-being, Social Media Use, and Internet Use Time among Adolescents: A Structural Equation Modeling. **Bağımlılık Dergisi**, 24(4), 407-416.
- FERRAZ DE CAMARGO, L., & RİCE, K. (2020). Positive reappraisal moderates depressive symptomology among adolescent bullying victims. **Australian journal of psychology**, 72(4), 368-379.
- FREDRİCKSON, B. L., TUGADE, M. M., WAUGH, C. E., & LARKİN, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States, 2001. **Journal of personality and social psychology**, 84(2), 365.
- FREİRE, T., & TAVARES, D. (2011). Influence of self-esteem and emotion regulation in subjective and psychological well-being of adolescents: contributions to clinical psychology/Influencia da autoestima, da regulacao emocional e do genero no bem-estar subjetivo e psicologico de adolescentes. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 38(5), 184-189.
- GARNEFSKİ, N., & KRAAIJ, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. **European journal of psychological assessment**, 23(3), 141-149



- GHOLAMIAN, B., SHAHNAZI, H., & HASSANZADEH, A. (2017). The prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress, among high school students. **Int J Pediatr**, 5(4), 4763-4770.
- GOGTAY, N., GIEDD, J., & LUSK, L. (2014;101). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. **Proc Natl Acad Sci.**, 8174-8179.
- GOLDBERG, I. (1996). Internet addiction disorder. **CyberPsychol. Behavior**, 3(4), 403-412.
- GRATZ, K. L., & TULL, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. **Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change**, 2, 107-133.
- GRİFFİTHSMD. Acomponentsmodelofaddictionwithinabiopsychosocialframework. **JournalofSubstanceUse**.2005;10:191– 97.
- GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of general psychology**, 2(3), 271-299.
- GROSS, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. **Current directions in psychological science**, 10(6), 214-219.
- GROSS, J. J., & MUÑOZ, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. **Clinical psychology: Science and practice**, 2(2), 151.
- GÜL SK, GÜNEŞ İD. Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet, **Sosyal Bilimler Dergisi** 2009, 11(1): 79-101.
- GÜNAYDIN, N., KAŞKO ARICI, Y., KUTLU, F. Y., & YANCAR DEMİR, 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.
- GÜRGAN, U., & SELEN, G. Ü. R. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre

incelenmesi. **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 6(6), 516-536.

HALL, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education* (Vols. 1 & 2). **Englewood Cliffs, NJ**: Prentice-Hall.

HANSEN, S. (2022). Excessive internet usage or „„Internet addiction? The implications of diagnostic categories for student users. **Journal of Computer Assisted Learning**, 18, 235–236.

HARMAN JP, Hansen CE, Cochian ME, Lindsey CR, 2005. Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affect social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. **Cyber Psychol Behavior**, 8(1), 1-6

HAŐIMOĐLU, A., & ASLANDOĞAN, A. (2018). Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Academic Review of Humanities and Social Sciences**, 1(2), 71-83.

HAZEN, E., SCHOLOZMAN, S., & BRESİN, E. (2018;29). Adolescent Psychological Development: A review. **Pediatrics in Review**, 161.

HECKMAN. B. W, DİTRE. J. W. VE BRANDON, T. H. (2012). The Restorative Effects Of Smoking Upon Self-Control Resources: A Negative Reinforcement Pathway. **Journal Of Abnormal Psychology**, 121, 244-249.

HELİON, C., KRUEGER, S. M., & OCHSNER, K. N. (2019). Emotion regulation across the life span. **Handbook of clinical neurology**, 163, 257-280.

HOLMAN, A. C., & JİGNEA, A. (2022). Cognitive reappraisal both buffers and mediates the negative effect of childhood emotional neglect on adult resilience: Findings from a Romanian sample. **Current Psychology**, 1-4.

HORMES, J. M., KEARNS, B., & TİMKO, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. **Addiction**, 109(12), 2079-2088.

- HUBBARD, J. A., & COÏE, J. D. (1994). Emotional correlates of social competence in children's peer relationships. **Merrill-Palmer Quarterly** (1982-), 1-20.
- HUGHES, E. K., & GULLONE, E. (2011). Emotion Regulation Moderates Relationships Between Body Image Concerns and Psychological Symptomatology. **Body Image**, 8(3), 22-231. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.001>
- JANG, K.S. , HWANG, S.Y. VE CHOÏ, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78; 165- 171.
- JİANG, L., YUAN, K., HART, C. H., LIANG, L., YANG, C., WANG, Z., & BİAN, Y. (2023). Longitudinal associations between emotion regulation strategies and subjective well-being in migrant and non-migrant adolescents in urban China. **International Journal of Psychology**.
- JOSHİ, S. C., WOLTERİNG, S., & WOODWARD, J. (2023). Cell Phone Social Media Use and Psychological Well-Being in Young Adults: Implications for Internet-Related Disorders. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 20(2), 1197.
- KALENDER, B., DEMİRDÖĞEN, E. Ş., & BAHADIR, E. (2023). Ergenlerde Anne Babaya Bağlanma ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. **Bağımlılık Dergisi**, 24(3), 381-390.
- KALTİALA-HEİNO, R. , LİNTONEN, T. VE RİMPELA, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents **Addiction Research & Theory**, 12(1); 89-96.
- KARAER, Y., & AKDEMİR, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. **Comprehensive psychiatry**, 92, 22-27.
- KERN, M. L., BENSON, L., STEİNERBERG, E. A., & STEİNERBERG, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. **Psychological assessment**, 28(5), 586.

- KİM, J., & CİCCHETTI, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. **Journal of child psychology and psychiatry**, 51(6), 706-716.
- KİM, K., RYU, E., CHON, M-Y., YEUN, E-J., CHOİ, S-Y., SEO, J-S. VE NAM, B-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. **International Journal of Nursing Studies**, 43; 185–192
- KOOLE, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. **Cognition and emotion**, 23(1), 4-41.
- KOOLE, S. L., & ROTHERMUND, K. (2011). “I feel better but I don't know why”: The psychology of implicit emotion regulation. **Cognition and Emotion**, 25(3), 389-399.
- KOPP, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. **Developmental psychology**, 25(3), 343.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. **Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi**, 1, 58-65.
- Koyuncu, T., ÜNsal, A. Ve Arslantaş, D. (2012). İlköğretim ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve yalnızlık. **15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi**.
- Kököneyi, G., Kocsel, N., Király, O., Griffiths, M. D., Galambos, A., Magi, A., ... & Demetrovics, Z. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies in problem gaming among adolescents: A nationally representative survey study. **Frontiers in Psychiatry**, 10, 273.
- KUN, B., & DEMETROVICS, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. **Substance use & misuse**, 45(7-8), 1131-1160.
- KUREEL, M., & JAİSWAL, S. (2019). Internet Addiction, Psychological Well-Being, and Sleep Quality among Adolescents. **Indian Journal of Psychological Science**, 12(1).
- KUSS DJ, SHORTER GW, ROOIJ AJ, GRİFFİTHS MD, SCHOENMAKERS TM. Assessing internet addiction using the parsimonious internet addiction

components model a preliminary study. **International Journal of Mental Health and Addiction**. 2013;12:351- 66

KUYUMCU, B. VE GÜVEN, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını farketmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 32(3), 589-607.

LANE, R. D., QUINLAN, D. M., SCHAWARTZ, G. E., WALKER, P. A. VE ZEİTLİN, S. B. (1990). The Levels Of Emotional Awareness Scale: A **Cognitive Developmental Measure Of Emotion**. **Journal Of Personality And Assessment**, 55 (1/2), 124-134

LAZARUS, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. **American psychologist**, 37(9), 1019.

LAZARUS, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. **American psychologist**, 46(8), 819.

LEE, J., CHO, B., KİM, Y., & NOH, J. (2015). Smartphone addiction in university students and its implication for learning. In **Emerging issues in smart learning** (pp. 297-305). Springer Berlin Heidelberg.

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. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.608317>

LİN, S. S. VE TSAİ, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. **Computers in Human Behavior**, 18(4), 411-426.

LUNDH, L. G., JOHNSON, A., SUNDQVİST, K. VE OLSSON, H. (2002). Alexithymia, Memory Of Emotion, Emotional Awareness, And Perfectionism. **Emotion**, 2 (4), 361-379.

MOORE, S. A., ZOELLNER, L. A., & MOLLENHOLT, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. **Behaviour research and therapy**, 46(9), 993-1000.

- MORAL, R. VE H. KUMCAĞIZ, Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne, Baba Ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme. **ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi**, 2019. 9(2), 335-346.
- MORRISH, L., CHİN, T. C., RICKARD, N., SİGLEY-TAYLOR, P., & VELLABRODRICK, D. (2019). The role of physiological and subjective measures of emotion regulation in predicting adolescent wellbeing. **International Journal of Wellbeing**, 9(2).
- MUSTAFA, K. O. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**,1(17), 231-238.
- NERGİZ, H., & NERGİZ, S. F. (2021). Çocuk, Ergen veya Gençlerde Dijital Oyun Bağımlılığını Araştıran Ulusal Lisansüstü Tezlerin İncelemesi. **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, 9(23), 53-80.
- NORRISH, J. M., & SELIGMAN, M. E. (2015). Positive education: The Geelong grammar school journey. **Oxford Positive Psychology Series**.
- ÖGEL, K. (2017). İnternet Bağımlılığı(1.Basım). **İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları**
- ORMROD, J. E. (2021). Öğrenme Psikolojisi. M. Baloğlu O. Gündüz(Çev). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- ÖZÇELİK, B., & KARAMUSTAFALIOĞLU, O. (2002). Ergenlik Dönemi ve Ergenlerde Suisid Açısından Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi. **Düşünen Adam Dergisi**, 15(2), 68-76.
- ÖZGÜLE, E. T. U., & SÜMER, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması. **Türk Psikoloji Yazıları**, 20(40), 1-18.
- PARK, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. **Psychological bulletin**, 136(2), 257.
- PARKINSON, B., & TOTTERDELL, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. **Cognition & Emotion**, 13(3), 277-303.

- PARLAZ E. A., TEKGÜL N., KARADEMİRCİ E. VE ÖNGEL K. Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. **Turkish Family Physician**.2012; 3(4), 10-16.
- PAUS, T. (2015 ;9 ). Mapping brain maturation and cognitive development during adolescence. **Trends Cogn Sci**, 61-68.
- PAWLAK, C. (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. Dissertation Abstracts International Section A: **Humanities & Social Sciences**, 63(5-A), pp. 1727
- PORTA, M., & LAST, J. (2018). Dictionary of public health. **Oxford University Press**, 23.
- POWER, M. (2008). Cognition and Emotion: From Order to Disorder. (1.Baskı) London and Newyork: **Psychology Press**.
- QUOİDBACH, J., BERRY, E. V., HANSENNE, M., & MİKOLAJCZAK, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. **Personality and individual differences**, 49(5), 368-373.
- RASKAUSKAS, J. & STOLTZ, A. D. (2007). Involvement In Traditional And Electronic Bullying Among Adolescents. **Developmental Psychology**, 43(3): 564-575.
- 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(1), 141-166.
- 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., & SİNGER, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. **Psychotherapy and psychosomatics**, 65(1), 14-23.
- SAĞAR, M. E. (2022). Ergenlerde Okulda Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları: Duygu Düzenleme, Başa Çıkma ve Bilişsel Esneklik. **Ege Eğitim Dergisi**, 23(2), 133-149.

- SAİTOĞLU, C. (2018). **Bir haber iletim mecrası olarak: sosyal medya 2015 genel seçim sürecinde yayınlanan haberlerin geleneksel medya ve sosyal medya karşılaştırması.** İstanbul.
- SALİSU, I., HASHİM, N., MASHİ, M. S., & ALİYU, H. G. (2020). Perseverance of effort and consistency of interest for entrepreneurial career success: Does resilience matter?. **Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies**, 12(2), 279-304.
- SAWYER, S. M., AFİFİ, R. A., BEARİNGER, L. H., BLAKEMORE, S. J., DİCK, B., EZEH, A. C., & PATTON, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. **The lancet**, 379(9826), 1630-1640.
- SCHREİBER, L. R. N., GRANT, J. E. VE ODLAUG, B. L. (2012). Emotion Regulation And İmpulsivity İn Young Adults. **Journal Of Psychiatric Research**, 46, 651-658.
- SCHREİBER, L. R. N., GRANT, J. E. VE ODLAUG, B. L. (2012). Emotion Regulation and Impulsivity in Young Adults. **Journal of Psychiatric Research**, 46, 651-658
- SEÇİM, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 18(2), 505-524
- SELÇUK, H. N., & ASLAN, S. Ergenlik Dönemi, Psikolojik Zihinlilik, Ebeveyne Bağlanma Stilleri Ve Aleksitimi Kavramları Üzerine Bir Derleme. **Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi**, 6(2), 719-735.
- SEZER, F. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Milli Eğitim Dergisi**, 41(192): 74-85.
- SHAPİRA, N. A., LESSİG, M. C., GOLDSMİTH, T. D., SZABO, S. T., LAZORİTZ, M., GOLD, M. S. VE STEİN, D. J. (2003). Problematic Internet Use: **Proposed Classification and Diagnostic Criteria.** **Depression and Anxiety**, 17, 207-216.
- SHEK, D. T. (1997). Family environment and adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior: A pioneer study in a Chinese context. **The Journal of Genetic Psychology**, 158(1), 113-128.



- SHOSHANI, A., & SLONE, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. **Journal of happiness studies**, 14, 1163-1181.
- SİĞRILI, H., Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, in Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı. 2017, **Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul**
- SİLVERS, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. **Current opinion in psychology**, 44, 258-263.
- SİYEZ DM, AYSAN F. Ergenlerde görülen problem davranışların psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. **Eğitim Fakültesi Dergisi** 2007, 1: 145-71.
- SNYDER, J. SİMPSON, & J. N. HUGHES (Eds.), Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health ( 13-35). **American Psychological Association**.
- SUBRAHMANYAM, K., & LİN, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and well-being. **adolescence**, 42 (168).
- SULER, J. R. (1999). To Get What You Need: Healty and Pathological Internet Use. **CyberPsychology & Behavior**, 2 (5), 385-393.
- SUSMAN, E., & ROGOL, A. (2014, 3 5). Handbook of adolescent psychology.2nd. **LernerRM, Steinberg, s. 263**.
- ŞAHİN, N., Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki, **Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı**. 2014, Haliç Üniversitesi
- ŞENEL, A. F., ÇAKMAK TOLAN, Ö ., AYNA, Y. E.(2021). Algılanan Sosyal Destek ve Dindarlık Düzeyinin Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkisi. **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 22(1), 711-743.
- TAO, R., HUANG, X., WANG, J., ZHANG, H., ZHANG, Y., VE Lİ, M. (2010). **Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. Addiction**, 105 (3), 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>

- THOMPSON, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of the society for research in child development**, 25-52.
- THOMPSON, R. A., & CALKINS, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. **Development and psychopathology**, 8(1), 163-182.
- TIAN, L., ZHANG, L., HUEBNER, E. S., ZHENG, X., & LIU, W. (2016). The longitudinal relationship between school belonging and subjective well-being in school among elementary school students. **Applied Research in Quality of Life**, 11, 1269-1285.
- TORRES, E. (2020). Understanding Internet Addiction: Depression and Social Support. Unpublished doctoral thesis, **University of International Alliant**, San Francisco.
- TORUN, E. (2017). Tüketici Satın Alma Davranışları Üzerinde İnternet Ve Sosyal Medyanın Yeri Ve Önemi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 16(62), 955-970.
- TROY, A. S., SHALLCROSS, A. J., DAVIS, T. S., & MAUSS, I. B. (2013). History of mindfulness-based cognitive therapy is associated with increased cognitive reappraisal ability. **Mindfulness**, 4, 213-222.
- TSAI, C. C., & LIN, S. S. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. **Cyber Psychology & Behavior**, 4(3), 373-376.
- TSAI, J. K., LU, W. H., HSIAO, R. C., HU, H. F., & YEN, C. F. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A one-year prospective study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(13), 4766.
- UÇAR, G. A. A., & FİRDEVİS, S. A. V. İ. (2021). Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yas düzeyinin riskli davranışları üzerindeki etkisi. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, (52), 256-280.

- ÜNLÜOĞLU, G. (1987). Ergenlikte Kişilik Gelişimi. Bekir Onur (Ed.), **Ergenlik Psikolojisi** (ss. 159-230). Ankara: Hacettepe-Taş Kitapçılık.
- ÜNVER, H. VE K. ZİHNİ, Siber zorbalık ile problemlili internet kullanımını ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2017. 15(2), 117-140.
- VİLLADA, J., CARRİLLO ÁVILA, S., RİPOLL NUÑEZ, K. J., & GOMEZ MAQUET, Y. (2020). Predicting Well-Being and Life Satisfaction in Colombian Adolescents: The Role of Emotion Regulation, **Proactive Coping, and Prosocial Behavior**.
- VİSHKİN, A. (2021). Variation and consistency in the links between religion and emotion regulation. **Current Opinion in Psychology**, 40, 6-9.
- VİTARO, F., FERLAND, F., JACQUES, C. VE LADOUCEUR, R. (1998). Gambling, Substance Use and İmpulsivity During Adolescence. **Psychol Addict Behavior**, 12, 185- 194.
- WANGL,LUOJ,LUOJ,GAOW,KONGJ.Theeffectofinternetuseonadolescents’lifestyle:Anationalsurvey.**Computersin Human Behavior**. 2012;28, 2007-13.
- WEBB, T. L., MİLES, E., & SHEERAN, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. **Psychological bulletin**, 138(4), 775.
- WERNER, K., & GROSS, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: **A conceptual framework**.
- WİLLİAMS, L. E., BARGH, J. A., NOCERA, C. C., & GRAY, J. R. (2009). The unconscious regulation of emotion: nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. **Emotion**, 9(6), 847.
- YALÇIN, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnterne. **Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi** ,27(1), 34.
- YANG, Q., TİAN, L., HUEBNER, E. S., & ZHU, X. (2019). Relations among academic achievement, self-esteem, and subjective well-being in school among elementary school students: A longitudinal mediation model. **School Psychology**, 34(3), 328.

- YAVUZ O. The effects of Internet addiction on school success during adolescence. **International Journal of Society Researches** 2018; 8(15), 1056- 1080.
- YILMAZ, Y. A., AYDOĞDU, F., & KOÇTÜRK, N. (2022). A Systematic Overview of Adolescents' Smartphone Habits and Internet Addiction During the COVID-19 Era. **Psikiyatride Guncel Yaklasimler**, 14(4), 510-517.
- YILMAZER, Y. (2007, 03 12). Anne Baba Tutumları İle İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı . **Gneçlik Birikim** , s. 12.
- YOUNG, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. **Cyberpsychology & behavior**, 1(3), 237-244.
- YOUNG, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. **CyberPsychology & Behavior**, 10(5), 671-679.
- YU, J. J., KİM, H., & HAY, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. **Computers in Human Behavior**, 29(6), 2682-2689.
- YU, L., & SHEK, D. T. L. (2018). Testing longitudinal relationships between Internet addiction and well-being in Hong Kong adolescents: cross-lagged analyses based on three waves of data. **Child indicators research**, 11, 1545-1562.
- YÜKSEL, R., VE ARK., Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. **Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi**, 2020. 9(1), 19-28.
- ZEMAN, J., CASSANO, M., PERRY-PARRISH, C., & STEGALL, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, 27(2), 155-168.

## **TEZLER**

- ADAY, S. (2020). Ergenlerde Çocuklukta Onaylanmayan Çevre ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Duygu Düzenleme

Stratejilerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

AKDENİZ, B. (2018). 14-16 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Bağlanma Stilleri, Gözlerden Zihin Okuma Becerileri ve Ruhsal Sorunları ile İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

ALKAN.M. (2023). Ergenlik Döneminde Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığının Anksiyete ile İlişkinin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat

ASLAN, M.F. (2019). Ergenlerde iyi oluş, kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

AYDEMİR, E. (2020). Geç ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlik. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Işık

BAYRAKTAR, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

DEMİR, K. (2021). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Utangaçlık Ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki (yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

DEMİREĞEN, Z. (2019). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri İle Akademik Güdülenmeleri Arasındaki İlişki (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

DOĞAN, A. (2013). İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

GÜNÜÇ, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

- ILIKKAN, A.A. (2023) Ergen ebeveyn çatışması: geç ergenlerin kişilik özellikleri, algılanan ebeveyn kişilik özellikleri ve iyi oluş açısından incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- IŞIK, U. (2007), Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- KISMETOĞLU, G. (2019). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MURTEZAOĞLU, Ç. (2022). Ergenlerde Mutluluk, Öz-Yeterlik, Sosyal Onay İhtiyacı Ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- NİGAR F. (2014). Ortaokul öğrencileri İle Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- ÖKSÜZ Ö, 2019. Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı, Problemler İnternet Kullanımı, Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet Değişkenleri Üzerine Etkisi: Bir Meta Analiz Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ÖZKAN, İ. (2014). Ergenlerde Anne Baba Tutumu İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- REPO, V. (2011). Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: an international comparative survey (Published master's thesis). University of Tampere, Finland.
- SAFÖZ-GÜVEN, İ. G. (2008). Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık

Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

SEVİNDİK F. Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi(Doktora tezi), Malatya, İnönü Üniversitesi. 2011.

TANRIVERDİ, S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi

USLU Ş, 2019. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

UYAR, M. (2019) Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

YOLCUBAL-BAYRAK, D. (2019). Duygu Düzenleme İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

(MEB), M. E. (2011, 02 13). Aile ve tüketici Hizmetleri . [www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr): [http://www.megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/Gençlik%20Dönemi.pdf](http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Gençlik%20Dönemi.pdf) adresinden alındı

BRADBURN, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.

[http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf) [21 haziran 2023].

GOLDBERG, I. (1996). Goldberg's message <[http://wwwusr.rider.edu/http://wwwusr.rider.edu/~suler/psyber/sup\\_portgp.html](http://wwwusr.rider.edu/http://wwwusr.rider.edu/~suler/psyber/sup_portgp.html) Web üzerinden 12.05.2023 tarihinde alınmıştır.

International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems ICD - 11]. (2021). Disorders Due To Substance Use Or Addictive Behaviours. Erişim tarihi :12 Nisan 2023, <https://id.who.int/icd/entity/1602669465>

TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU (TÜİK) Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Erişim [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri\(BT\)Kullanim- Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri(BT)Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)

UNESCO,2.(2021, April08).Adolecent well-being.www.unesco.org: [https://www.unesco.org/en/articles/time-invest-adolescent-well-beingadresinden alındı](https://www.unesco.org/en/articles/time-invest-adolescent-well-beingadresinden%20alindi)



## **EKLER**

**EK-A:** Bilgilendirilmiş Onam Formu

**EK-B:** Sosyodemografik Bilgi Formu

**EK-C:**Ergenler için Duygu Düzenleme  leği(EİDD )

**EK-D:**Ergenler için İyi Oluş  leği(EPOCH)

**EK-E:**İnternet Bağımlılığı  leği

**EK-F:**Etik Kurul İzni

**EK-G:**Etik İzin Yazışmaları



## EK-A Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırmanın amacı Ergenlerde internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü tespit etmektir. Sizden ricam aşağıda yer alan soruları dikkatlice okumanız ve size uygun olan yanıtları içtenlikle vermenizdir. Çalışmanın doğru sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz yanıtların samimi olması çok önemlidir. Çalışma kapsamında size herhangi bir kimlik bilginiz sorulmamaktadır. Toplanacak bilgiler grup halinde değerlendirilecek ve elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmaya katılım tümüyle gönüllülük esasına dayalıdır, çalışmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır, aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan çıkabilirsiniz. Konu ile ilgili herhangi soru veya görüş için iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz. Vereceğiniz destek için şimdiden teşekkür ederim.

Ceyda İŞ VARDARLI



## Ek -B Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki kişisel içerikli soruları lütfen cevaplayınız.

1- **Cinsiyetiniz:**  Kadın  Erkek

2- **Sınıfınız**

9.sınıf  10.sınıf  11.sınıf  12.sınıf

3- **Okul Türünüz ?**

Anadolu Lisesi  Fen Lisesi  Genel Lise  Diğer (meslek lisesi, sosyal bilimler, imam hatip lisesi)

4- **Okul tipiniz**

Özel Okul  Devlet Okulu

5- **Kendinize ait telefonunuz var mı ?**

Evet  Hayır

6- **Cep telefonunda istediğiniz zaman internete ulaşabiliyor musunuz ?**

Evet

Hayır

7- **Günlük kullanım süreniz ne kadar ?**

Hiç

1-3 Saatl

3-5 saat

5 saatten fazla

8- **İnternet erişimi için hangi aygıtları kullanıyorsunuz ? (birden fazla seçebilirsiniz ).**

Cep Telefonu

Bilgisayar

Tablet

9- **İnternet kullanımında ailenin koyduğu bir saat sınırlaması var mı ?**

Evet

Hayır

**12-Üstteki soru evet ise bunu sınırlayan kişi kim ?**

.....

**13-Okul süreçleriniz (ödev, ders takibi , öğretmen görüşmeleri) ile kim ilgilenir ?**

.....

**14-Evdeki ihtiyaçlarla kim ilgilenir ?**

.....

**EK-C Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)**

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığımızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. <b>“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;</b>		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	( )	( )	( )	( )	( )
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışmak gibi) başkalarından çıkarırım.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	( )	( )	( )	( )	( )
8	Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi).	( )	( )	( )	( )	( )
9	Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.	( )	( )	( )	( )	( )
10	Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
11	Bazı düşünceler ve duygular sürekli kafamı meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum).	( )	( )	( )	( )	( )
13	Duygularımı içime atarım, saklarım.	( )	( )	( )	( )	( )
14	Sanki ben ben değilmişim gibi gelir (ör., kendimi bir tuhaf hissederim, etrafımdaki şeyler tuhaf gelir).	( )	( )	( )	( )	( )
15	Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.	( )	( )	( )	( )	( )
17	Hareketli bir şeyler yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
18	Başkalarından tavsiye isterim.	( )	( )	( )	( )	( )





### Ek-D Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (Epoch) Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler. 1= Hiçbir zaman 2= Bazen 3=Sıklıkla 4=Çoğu zaman 5=Her zaman Anlamına gelmektedir.					
1. Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır.	1	2	3	4	5
2. Başladığım işi bitiririm.	1	2	3	4	5
3. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5
4. Mutlu hissederim.	1	2	3	4	5
5. Bir şeylerle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
6. Çok eğlenirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi yaptığım işe tamamen kaptırırım.	1	2	3	4	5
8. Hayatı severim.	1	2	3	4	5
9. Ödevlerimi bitirene kadar başka bir şeyle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
10. Bir sorun yaşadığımda benimle ilgilenecek birileri vardır.	1	2	3	4	5
Uğraştığım işe kendimi o kadar kaptırırım ki, geri kalan her şeyi unuturum.	1	2	3	4	5
Yeni bir şeyler öğrendiğimde zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
13. Belirsizlik durumlarında en iyisini umarım.	1	2	3	4	5
14. Hayatımda beni gerçekten önemseyen insanlar var.	1	2	3	4	5
15. İyi şeyler yaşayacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Gerçekten önemsendiğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5
17. Bir şey için plan yaptığımda o plana uyarım.	1	2	3	4	5
Ne kadar zor görünürse görünsün her şeyin yoluna gireceğine inanırım.	1	2	3	4	5
Çalışkan bir insanım.	1	2	3	4	5
Mutlu bir insanım.					



## Ek-E İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Elinizde bulunan ölçek ile internet kullanımına yönelik durumunuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için “Nadiren (1)”, “Ara sıra (2)”, “Sıklıkla (3)”, “Çoğu zaman (4)” ve “Her zaman (5)” seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Şimdiden yaptığınız katkılar için teşekkür ederiz.

Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1.Hangi sıklıkla interneti samimi bir arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?					
2.Hangi sıklıkla herhangi birisi çevrim-içi olarak ne yaptığınızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
3.Hangi sıklıkla kendizi tekrar çevrim-içi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?					
4.Hangi sıklıkla eğer birileri siz çevrim-içi iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?					
5.Hangi sıklıkla çevrim-içi değilken internetle avunur veya çevrimiçi olduğunuz hayalini kurarsınız?					
6.Hangi sıklıkla çevrim-içi olduğunuzda birçok zaman kendi kendinize bir şeyler söylerken bulursunuz?					
7.Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrim-içi olduğunuzu saklamaya çalışırsınız?					
8.Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim-içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
9.Hangi sıklıkla niyetlendiğinizden daha fazla çevrim-içi ortamda kalıyorsunuz?					
10.Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim-içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?					
11.Hangi sıklıkla yapman gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?					

12.Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?					
13.Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız?					
14.Hangi sıklıkla çevrimiçi harcadığınız zamanı kesmek için uğraşırsınız?					
15.Hangi sıklıkla çevrim dışı olduğunuzda kendizi sinirli, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığınızda bunların geçtiğini görürsünüz?					
16.Hangi sıklıkla çevrim-içi kullanıcı olan arkadaşlarla yeni ilişkiler şekillendiriyorsunuz?					
17.Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi hakkında şikayet etmektedir?					
18.Hangi sıklıkla iş hayatınız, okul veya sertifika çalışmalarınız çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi yüzünden zarar görmektedir?					
19.Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?					

## EK-F Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.02.2023-76315



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-76315  
Konu :Etik Onayı Hk.

02.02.2023

Sayın CEYDA İŞ VARDARLI

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 26.01.2023 tarihli ve 2023/01 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Sencer GİRĞİN  
Müdür Yardımcısı

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu : BSR4ZHDN3 Pin Kodu : 26972

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002





## EK-G:Etik İzin Yazışmaları

İAÜ Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 30.03.2023-82618



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-44-73358237

29.03.2023

Konu : Anket ve Araştırma İzni (Ceyda İŞ VARDARLI)

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) Valilik Makamının 29.03.2023 tarihli ve E-59090411-20-73344755 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Hüseyin AYDIN  
İl Millî Eğitim Müdürü a.  
İl Müdür Yardımcısı

Ek:

- 1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
- 2- Rapor Örneği
- 3- Ölçekler

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Telefon : 0212 384 36 32 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK  
E-posta : [stratejigelistirme34@meb.gov.tr](mailto:stratejigelistirme34@meb.gov.tr) Unvanı : Büro Hizmetleri  
Kep Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr) İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **f6a7-c986-302d-9f33-08a2** kodu ile teyit edilebilir.





## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** :Ceyda İŞ VARDARLI

### Öğrenim Durumu

**Yüksek Lisans:** : İstanbul Aydın Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji

**Lisans:** : İstanbul Aydın Üniversitesi  
Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

### Mesleki Deneyim

**İstanbul Klinik Psikoloji Enstitüsü** :Çocuk Ve Ergen Psikoloğu, 2023-Halen

**Başakşehir Belediyesi** :Ergenlerle Üniversiteye Yönelik Kaygı  
Atölyesi, 2022-2023 Eylül-Mart

**Bistanbul Psikoloji** : Çocuk ve Ergen Psikoloğu- 2022-2023

**Balıkli Rum Hastanesi** : AMATEM-Stajyer Psikolog 2021-2022  
(Eylül-Mart)

**Bakırköy Prof. Dr. Mashar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi**  
: TRSM(Toplum Ruh Sağlığı Merkezi) Stajyer  
Psikolog, 2021-Temmuz,Eylül

### Yayınlar

**Yıldız Teknik Üniversitesi Uluslararası IX. TURKCESS Eğitim ve Sosyal  
Bilimler Kongresi Bildirisi, Duygudurum Bozukluğu: Kısa Bir Gözden Geçirme**

### Uluslararası Eğitimler

**Lena Psikoloji-Reyhana SEEDAT** : Çocuk Merkezli Oyun Terapisi(ÇMOT)

**Psikoloji İstanbul-Nilüfer Devecigil ve Byron Norton** :Deneyimsel Oyun  
Terapisi(DOT)

