



İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YAŞAM DOYUMU VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

A Review on the Relationship Between Internet Addiction, Life Satisfaction and Cognitive Behavioral Therapy

Ayşe GÖKMEN¹, Sedat BATMAZ²

¹ Araştırma Görevlisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü/Din Psikolojisi, Konya, ayseemurat@gmail.com, orcid.org/0000-0002-0367-7688

² Prof. Dr., Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, sedat.batmaz@asbu.edu.tr, orcid.org/0000-0003-0585-2184

Derleme/Review

Makale Bilgisi

Geliş/Received:
29.09.2023
Kabul/Accepted:
15.01.2024

DOI:

10.18069/firatsbed.1368668

Anahtar Kelimeler

İnternet, bağımlılık, yaşam
doyumu, terapi, BDT

Keywords

Internet, addiction, life
satisfaction, therapy, CBT

ÖZ

Teknolojinin gelişmesine paralel olarak hayatımıza giren internet bağımlılığı kavramı henüz DSM-5'te yer almasa da son zamanlarda yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenlere yönelik çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı da internet bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaları incelemek ve etkili bir terapi yöntemi olan bilişsel davranışçı terapisinin söz konusu değişkenler üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaları ortaya koymaktır. Bu amaçla literatür taraması yapılmış ve internet bağımlılığı ile yaşam doyumunun anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmaların çoğunlukta olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, internet bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunu düşmekte ya da yaşam doyumunu arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Ayrıca bilişsel davranışçı terapisinin internet bağımlılığını azaltma ve yaşam doyumunu artırma noktasında etkili bir tedavi yöntemi olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmalar BDT'nin yaşam doyumunu artırmada etkili olduğunu gösterdiği için BDT'nin ruh sağlığı alanında internet bağımlılığını önleme ve tedavi etme de kullanılması önerilebilir. Ancak hem internet bağımlılığı ile yaşam doyumunu ilişkisini ele alan çalışmalar hem de bilişsel davranışçı terapisinin bu değişkenler üzerindeki etkisini ele alan çalışmalar henüz az sayıdadır. Söz konusu değişkenlerin ilişkisini daha farklı yöntemlerle ve örneklem gruplarıyla inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

ABSTRACT

The concept of internet addiction, which has emerged in parallel with the advancement of technology, although not yet included in the DSM-5, has been the subject of recent studies focusing on variables that may be associated with internet addiction and related research. The aim of this study is to examine research that addresses the relationship between internet addiction and life satisfaction, as well as research that explores the impact of cognitive behavioral therapy, an effective therapeutic method, on these variables. A literature review revealed that studies indicating a significant and negative relationship between internet addiction and life satisfaction are predominant. Accordingly, as internet addiction increases, life satisfaction decreases, or as life satisfaction increases, internet addiction decreases. Additionally, cognitive behavioral therapy has been found to be an effective treatment method in reducing internet addiction and increasing life satisfaction. Given the evidence that CBT is effective in increasing life satisfaction, it is recommended that CBT be used in the field of mental health to prevent and treat internet addiction. However, there are still few studies that address both the relationship between internet addiction and life satisfaction and the impact of cognitive behavioral therapy on these variables. More research is needed to examine these variables using different methods and sample groups.

Atf/Citation: Gökmen, A. ve Batmaz, S. (2024). İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Bilişsel Davranışçı Terapi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34, 1, 335-349.

Sorumlu yazar/Corresponding author: Ayşe GÖKMEN, ayseemurat@gmail.com

1. Giriş

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hayatımıza giren en önemli olgulardan biri internettir. İnternet; bilgiye kolay erişim, birtakım ihtiyaçların karşılanması ve işlerin hızlı ve pratik bir şekilde yapılabilmesi bağlamında pek çok avantaja sahip olmasının yanı sıra internette fazla vakit geçirme gibi olumsuz sonuçlara da sebep olmaktadır (Ülgen, 2014). Avrupa'da %1-2 ve bazı Asya ülkelerinde %7'ye varan yaygınlık oranlarıyla internet bağımlılığı dünyanın birçok yerinde büyüyen bir sağlık sorunu olarak kabul edilmektedir (Wölfling, Beutel, Dreier ve Müller, 2014). Ülkemizde ise, Digital 2023 raporuna göre 71,38 milyon aktif internet kullanıcısı (nüfusun %83,4'ü), 62,55 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı vardır (nüfusun %73,1'i). 81,68 milyon kişi mobil bağlantıya sahiptir (nüfusun %95,4'ü) (DataReportal, 2023). Bu veriler internetin ruh sağlığı açısından önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

1990'lara kadar bağımlılık kavramı sadece madde kullanımı ile ilişkilendirilirken internetin hayatımıza girmesi ile bağımlılık kavramına olan bakış açısı değişmeye başlamış ve "internet bağımlılığı" kavramı da hayatımıza girmiştir. İnternet bağımlılığı tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini içerir (Griffiths, 1996). İnternet bağımlılığı ile ilgili olarak üzerinde tam uzlaşmaya varılmış bir tanım olmasa da genel olarak "internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması, kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması" şeklinde tanımlanabilir (Young, 2004).

İnternet bağımlılığını tanımlamanın yanı sıra, tanı ölçütlerini netleştirme problemi de günümüzde devam etmektedir. İlk kez Goldberg (Goldberg, 1995) tarafından kullanılan ve tanı ölçütleri oluşturulan internet bağımlılığı kavramı için Young patolojik kumar oynama kriterlerinden esinlenerek yeni kriterler ortaya koymuştur (Young, 1996). Beard ve Wolf (2001) ise patolojik kumar oynama yerine DSM IV'teki madde kötüye kullanımı kriterlerinin ele alınarak tanı kriteri oluşturulmasının daha uygun olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak günümüzde hala DSM-5 içerisinde internet bağımlılığına yönelik bir tanı bulunmamaktadır (APA, 2013).

İnternet bağımlılığına yönelik tam bir tanı ve tanım olmasa da, bireylerin sosyal medya siteleri, kumar siteleri, oyun sitelerine bağımlılık geliştirmeleri üzerinde etkili olan birçok risk faktöründen söz edilmektedir (Malak, 2018). Kişinin interneti gereğinden fazla kullanmasında etkili olan faktörler içsel ve dışsal etmenler olarak ikiye ayrılabilir. İnternetin bireyin içsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılaması, bireyin problemlerini ve sıkıntılarını azaltarak bireyi rahatlatması içsel etmenler iken; bireyin kimliğini gizleyebilmesi gibi etmenler dışsal etmenlerdir (Douglas ve diğerleri, 2008). Bunların yanı sıra ergenlik döneminde olmak (Pallanti, Bernardi ve Quercioli, 2006), içe dönük kişilik yapısı (Özkan, 2013); dopamin, serotonin ve opioid sistemlerindeki bozulmalar (Yau, Yip ve Potenza, 2014) gibi faktörler de internet bağımlılığı riskini artırmaktadır.

İnternet bağımlılığına neden olan faktörlerin yanı sıra internet bağımlılığının neden olduğu birtakım sorunlar da mevcuttur. Klinik araştırmalar internet bağımlılığına, ilgi kaybı, psikososyal işlevsellikte azalma, sosyal geri çekilme ve artan psikososyal sıkıntının eşlik ettiğini göstermiştir (Wölfling ve diğerleri, 2014). Ayrıca internet bağımlısı olan bireylerde genellikle diğer psikiyatrik bozukluklar da görülmektedir (Santos ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla internet bağımlılığı, gereğinden fazla vakit alan, kişilerin yaşam amaçlarına ket vuran, sosyal ilişkilerini ve yaşam doyumlarını azaltan ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak değerlendirilebilir.

Yaşam doyumunu, bireyin ailesine, arkadaşlarına, yaşadığı çevreye ve kendi yaşamından duyduğu memnuniyet veya memnuniyetsizliğe yönelik olarak yapmış olduğu değerlendirmedir (Suldo ve Huebner, 2006). Ayrıca, öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturan ve kişinin kendi hayatına ilişkin yargılarını içeren bir kavramdır (Diener, 2009). Bu kavram, kişinin mevcut yaşamı ve kişisel standartlarına göre değişebilecek dinamik bir yapıdadır (Diener, 2009). Kişinin hayata dair olumlu düşünceleri, olumsuz düşünce ve değerlendirmelerine kıyasla ne kadar daha fazla ise yaşam doyumunu da o kadar yüksektir (Myers ve Diener, 1995). Bireyin istekleriyle içinde bulunduğu durum arasındaki uyum ne kadar fazlaysa yaşamdan alınan doyum da o kadar fazladır (Diener, Oishi ve Lucas., 2003).

Yaşam doyumunu ile ilgili yapılmış araştırmalarda genel olarak; cinsiyet, ırk ve gelir düzeyi gibi faktörlerin yaşam doyumunu açıklamada ya çok az etkili olduğu ya da hiç etkiye sahip olmadığı; kişisel eğilimler, yakın ilişkiler ve kültür gibi psikolojik değişkenlerin ise daha etkili olduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bazı çalışmalarda, çalışan gençlerin işsiz gençlere göre daha yüksek yaşam doyumunu ve değerlere daha fazla

bağımlılığa sahip olduğu belirlenmiştir (O'Brien, Feather ve Kananoff, 1994). Ayrıca hayatta belirli bir amaca sahip olmak, özellikle ergenlik döneminde daha fazla yaşam doymumu ile ilişkili bulunmuştur (Cotton-Bronk, Hill, Lapsley, Talib ve Finch, 2009).

İnternet bağımlılığı ise yaşam doymumunu azaltan önemli bir risk faktörüdür (Köse, 2016). Bu sebeple bu çalışma, birbirleriyle oldukça ilişkili olan internet bağımlılığı, yaşam doymumu ve internet bağımlılığında önemli bir tedavi olarak görülen bilişsel davranışçı terapi (BDT) arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Çalışmanın temel problemini ise, "İnternet bağımlılığı ile yaşam doymumu arasında nasıl/ne yönde bir ilişki vardır?" ve "BDT, internet bağımlılığı ve yaşam doymumu üzerinde etkili midir?" soruları oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma; internet bağımlılığı ve yaşam doymumu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaları inceleyerek iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı ve BDT'nin bu değişkenler üzerinde etkili olup olmadığını tespit etmeyi amaçlamaktadır.

2. Materyal ve Metot

Bu araştırmada nitel bir araştırma deseni tercih edilmiştir ve çalışmalar doküman analizi yoluyla incelenerek internet bağımlılığı, yaşam doymumu ve BDT ilişkisine yönelik bir derleme elde edilmiştir.

Çalışmanın ana konusu olan internet bağımlılığı ve yaşam doymumu ele alınarak söz konusu değişkenleri içeren ve ulaşılabilen tüm makaleler çalışmaya dâhil edilmiştir. Ayrıca BDT'nin internet bağımlılığı ve yaşam doymumu üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara da yer verilmiştir. Söz konusu çalışmalar "Google Akademik" aracılığıyla ilgili makaleler aranarak ve şu arama terimleri kullanılarak belirlenmiştir: "yaşam doymumu", "hayat memnuniyeti", "internet bağımlılığı", "internet", "doym", "problemlerli internet kullanımı", "patolojik internet kullanımı", "kompulsif internet kullanımı", "aşırı internet kullanımı", "internet addiction", "problematic internet use", "pathological internet use", "compulsive internet use", "excessive internet use", "life satisfaction", "bilişsel davranışçı terapi", "cognitive behavioral therapy", "BDT", "CBT".

Literatüre bakıldığında, internet bağımlılığı ve yaşam doymumu ilişkisini ele alan çalışmaların çoğunluğu internet bağımlılığı ve yaşam doymumu arasında negatif yönlü bir ilişkiye işaret etse de bazı araştırmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Söz konusu araştırmalar, ne yönde bulgular elde edildiğini ortaya koyabilmek amacıyla, kullandıkları analiz yöntemine göre aşağıdaki gibi sıralanmıştır. Korelasyonel yöntem değişkenler arasındaki ilişkinin yönüne işaret ederken, regresyon analizi ve yapısal eşitlik modeli gibi yöntemler ilişkinin yönünü göstermenin yanı sıra hangi değişkenin hangi değişkeni yordadığına ilişkin bilgi verdiği için bu bölümde yer alan çalışmalar kullanılan analizlere ve değişkenler arasındaki ilişkinin yönüne (negatif/pozitif) göre sınıflandırılmıştır. Öncelikle değişkenler arasında negatif ilişkiye işaret eden, sonra pozitif ilişkiye dikkat çeken daha sonra ise ilişki saptamayan çalışmalara yer verilmiştir. Ayrıca problemlerli internet kullanımı ve internet bağımlılığı kavramı ayrı ayrı kullanıldığı için bu çalışmalara ilişkin bulgular ayrı ayrı ele alınmıştır.

3. Bulgular

3.1. İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doymumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Çalışmalar

İnternet bağımlılığı ve yaşam doymumu arasındaki ilişkiyi ele alan ve *korelasyonel* analiz yapılan çalışmalar incelendiğinde iki değişken arasında özellikle *negatif yönde* anlamlı/güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Dolayısıyla internet bağımlılığı arttıkça yaşam doymumu azalmaktadır (Akboğa ve Gürkan, 2019; Yalçın-Çınar ve Mutlu, 2019; Çiçek, 2021; Demirer, Bozoğlan ve Şahin, 2013; Ergün ve Meriç, 2020; Garvanova, 2022; Kılıç, 2020; Koç, Mumcu ve Arslan, 2022; Liv d., 2020; Övün-Balıkoğlu, 2021; Salarvand ve diğerleri, 2018; C. Şahin, 2016). Bazı çalışmalara göre ise, yaşam doymumuyla internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ancak zayıf bir ilişki vardır (Ko, Yen, Yen, Lin ve Yang, 2007; Razioğlu, 2021; Soydan, 2015).

Problemlerli internet kullanımı ve yaşam doymumu arasındaki ilişkiyi ele alan ve *korelasyonel* analiz yapılan çalışmalarda değişkenler arasında *negatif* yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Dolayısıyla problemlerli internet kullanımı arttıkça yaşam doymumunun düştüğü söylenebilir (Ak, 2019; Balcı ve Koçak, 2017; Blachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman, 2019; Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Esen ve Siyez, 2011; Kabasakal, 2015; Lachmann ve diğerleri, 2018; Narcı-Üçer, 2022; Papacharissi ve Rubin,

2000; Ranjbar, Arab, Hatamizadeh, Shabani ve Nasri, 2016; Urbanova, Holubcikova, Madarasova-Geckova, Reijneveld ve van Dijk, 2019; Wang ve diğerleri, 2013).

Regresyon analizi yapılan çalışmalarda yaşam doyumunun *internet bağımlılığını negatif* yönde yordadığı görülmektedir. (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Morsünbül, 2014; Owodunni, 2022; Sağar ve Sağar, 2022; Sayılı ve diğerleri, 2022; Wong, Gan ve Chong, 2016). Dolayısıyla yaşam doyumunu düşük olan bireylerin internette daha fazla zaman harcadıkları söylenebilir. Başka bir araştırmaya göre ise internet bağımlılığı ve hayat memnuniyeti arasında olumsuz bir ilişki vardır ve internet bağımlılığı hayat memnuniyetinin anlamlı bir yordayıcısıdır (Ayten ve Acat, 2019). Diğer yandan internet bağımlılığının yaşam doyumunu yordadığına yönelik bulgular da mevcuttur (Ho ve Kao, 2021; Shahnaz ve Karim, 2014).

Yine *regresyon analizi* yapılan çalışmalarda yaşam doyumunun *problemlili internet kullanımını* anlamlı düzeyde ve *negatif* yönde yordadığı görülmektedir. Yani düşük yaşam doyumunu düzeyi, yüksek düzeydeki problemlili internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Altıntaş, 2020; Bulut-Serin, 2011; Çelik ve Odacı, 2013; Lachmann, Sariyska, Kannen, Cooper ve Montag, 2016; Mahamid, Berte ve Bdier, 2022; Okur ve Özkes, 2020; Peker, Cengiz ve Yıldız, 2021; Varol-Afo ve Sevi, 2019). Başka bir araştırmaya göre problemlili internet kullanımını yordamada yaşam doyumunu anlamlı ancak zayıf bir faktördür (Demir, Özköklü ve Turğut, 2015). Diğer yandan, problemlili internet kullanımı da düşük yaşam doyumunun yordayıcısıdır (Cırcır ve diğerleri, 2022; Murphy, 2017; Thao, 2022). Nitekim internet kullanım bozukluklarının semptomlarındaki azalma yaşam doyumunu artırmaktadır (Müller ve diğerleri, 2023). Bunların yanı sıra yaşam doyumunun alt boyutlarından olan arkadaş doyumunun problemlili internet bağımlılığını azalttığı (İdriyani ve Hidayatullah, 2021), okul doyumunun ise internet bağımlılığını yordadığı görülmektedir (Telef, 2016).

Yapısal eşitlik modellenmesi ile yapılan çalışmalarda *internet bağımlılığının* yaşam doyumunu ile anlamlı ve *negatif* yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Evlı ve Şimşek, 2022; Li, Saeed ve Habimana, 2020; Longstreet ve Brooks, 2017). Ayrıca internet bağımlılığının yaşam doyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle internet bağımlılığı yaşam doyumunu düşürmektedir (Köse, 2016). Yaşam doyumunun da internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı şekilde yordadığını tespit eden çalışmalar mevcuttur. Dolayısıyla yaşam doyumunun düşük olması yüksek düzeydeki internet bağımlılığı ile ilişkilidir (Deutrom, Katos ve Ali, 2021; MamSharifi, Bejandi ve Asadi, 2020; Şenol-Durak ve Durak, 2011; Shi, 2022). Ayrıca bazı araştırmalar internet bağımlılığının cinsiyet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, internet bağımlılığının cinsiyet farkı açısından yaşam doyumunun iyi bir yordayıcısı olabileceğini düşündürmektedir (Barmola ve Gawas, 2022). Nitekim internet bağımlılığı genel olarak erkeklerde daha yaygın (Morsünbül, 2014) olsa da bazı çalışmalarda yaşam doyumunu ve problemlili internet kullanımı arasındaki negatif ilişkinin kadınlarda daha güçlü olduğu bulunmuştur (Lachmann ve diğerleri, 2016; Lachmann, Sariyska, Kannen, Cooper ve Montag, 2017). Bazı çalışmalarda ise erkeklerin yaşam doyumunu düzeyinin internet bağımlılığının işlevsellikte bozulma alt boyutuyla negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bildirilmiştir (Özkan, 2013).

Literatüre bakıldığında söz konusu değişkenler arasındaki negatif ilişkiye yönelik bulguların ağırlıklı olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkiye yönelik bir tane çalışma olduğu görülmüştür. Buna göre internet bağımlılığıyla yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum örneklemin çoğunluğunun 20-22 yaş aralığındaki Y kuşağı bir nesil olmasıyla açıklanmıştır. Bu kuşağın interneti yaygın kullanması ve internetin onlar için ayrı bir gerçeklik olmaktan ziyade hayatın kendisi olması sebebiyle internet bu kuşağın yaşam doyumunu düzeylerinin artmasını sağlayan bir unsur olarak görülebilir (Taşhyan, Hırlak, Güler ve Gündoğdu, 2018). Ayrıca başka bir çalışmada, internet kullanımının yaşlılar üzerinde olumlu etkisinin olduğu ve internet yoluyla düzenli olarak (her gün, iki günde bir, haftada bir gibi) görüşülen kişi sayısındaki artışın yaşlı bireylerin yaşam doyumunu arttığı ve umutsuzluk düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir (Şahin ve Yıldırım, 2019).

Bazı çalışmalar da ise internet bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Alqahtani, Alqarni, Alotaibi, Fattah ve Alhalawany, 2020; Ashari, Hassan, Zainudin ve Jumaat, 2022; Ay ve Özgün-Başbüyük, 2020; Basil-Wee ve Ling, 2022; Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2013; Çakmak, Elibol, Çalışandemir ve Özkubat, 2016; Çınar, 2015; Deutrom, Katos, Al-Mourad ve Ali, 2022; Entienza, 2021; Esen, 2010; Kilmartin, 2015; Onur, 2019; Turan ve diğerleri, 2020).

3.2. Bilişsel Davranışçı Terapinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Çalışmalar

Mevcut çalışmalar incelendiğinde, BDT'nin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin ölçüldüğü çalışmalardan elde edilen bulgulara göre BDT'nin problemlerli internet kullanımı veya internet bağımlılığı için etkili bir tedavi olduğu görülmektedir (Agbaria, 2022; Alavi ve diğerleri, 2021; Anuradha ve Singh, 2018; Bong, Won ve Choi, 2021; Erden ve Hatun, 2015; Hamu ve diğerleri, 2020; Nia ve Farhadi, 2020; Pourrosta, Hamid, Beshlideh ve Hashemi, 2023; Putri, Poerwandari ve Rusli, 2017; Santos ve diğerleri, 2016; Seo ve diğerleri, 2020; Szász-Janocha, Vonderlin ve Lindenberg, 2021; Wölfling ve diğerleri, 2014; Van Rooij, Zinn, Schoenmakers ve Van de Mheen, 2012; Yang ve diğerleri, 2022; Young, 2007; Zeidi, Divsalar, Morshedi ve Alizadeh, 2020). Problemlerli internet kullanımını önlemeye yönelik olarak bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim çalışmasının etkililiğini araştıran çalışmalarda da eğitim verilen grubun problemlerli internet kullanımı düzeylerinde anlamlı ölçüde düşüş olduğu belirlenmiştir (Bağatarhan ve Siyez, 2022; Canoğulları-Ayazseven, 2019; Erol, 2019; Kim ve diğerleri, 2018).

Çoğunlukla BDT ağırlıklı çalışmaların ele alındığı bir meta-analiz çalışmasına göre internet bağımlılığı, psikoterapötik stratejilerle etkili bir şekilde tedavi edilebilecek bir ruhsal bozukluk olarak nitelendirilebilir (Winkler, Dörsing, Rief, Shen ve Glombiewski, 2013). Doğu Asya'da yapılan bir meta-analiz çalışmasında, grup danışmanlığı programlarının, BDT'nin ve spor müdahalelerinin her birinin internet bağımlılığı ve psikopatolojik semptomlar üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve internet bağımlılığı düzeylerini önemli ölçüde azaltabileceği görülmüştür (Liu, Nie ve Wang, 2017). Başka bir meta-analiz çalışmasında BDT uygulaması sonucunda internet bağımlılığı semptomları, psikopatolojik semptomlar, çevrimiçi harcanan zaman düzeylerinde azalma tespit edilmiştir (Zhang, Zhang ve Xu, 2019). Dolayısıyla BDT'nin internet bağımlılığı/problemlerli internet kullanımı tedavisinde etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

3.3. Bilişsel Davranışçı Terapinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Çalışmalar

Literatüre bakıldığında BDT'nin etkisinin ölçüldüğü çalışmalarda, BDT'nin yaşam doyumunu artırmada etkili olduğu görülmektedir (Alami, Bakhtiarpour, Asgari ve Seraj-Khorrani, 2020; Delsignore, Weidt, Emmerich ve Rufer, 2011; Eng, Coles, Heimberg ve Safren, 2005; Jazaieri, Goldin ve Gross, 2017; Madani, Hoseini-Nezhad, Fathi ve Mosavi, 2016; Narimani ve Mikaeil, 2018; Pehlivan, 2016; Pondenejadan ve Malihi, 2013; Raj ve diğerleri, 2019; Rupita, Sugiharto ve Sunawan, 2020; Safren, Heimberg, Brown ve Holle, 1996; Sarabandi, Toozandehjani ve Nejat, 2019; Toosi ve Amiri, 2018). Bazı çalışmalarda ilaç tedavisine ek olarak uygulanan BDT'nin tek başına ilaç tedavisinden daha etkili olduğu belirlenmiştir (S. M. Kim, Han, Lee ve Renshaw, 2012). BDT'nin yaşam doyumunu üzerinde etkili olmadığını gösteren çalışma sayısı ise çok azdır. Örneğin; altmış beş yaş ve üzeri yaşlı vatandaşlar için BDT, anımsama tedavisi ve etkinlik grubunun kaygı ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin incelenmesini amaçlayan bir çalışmada yaşam doyumunu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Scates, Randolph, Gutsch ve Knight, 1985). Dolayısıyla BDT'nin yaşam doyumunu artırma noktasında en azından bir dereceye kadar etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Son olarak, literatür incelendiğinde BDT'nin yaşam doyumunu ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini bir arada ölçen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4. Tartışma ve Sonuç

İnternet bağımlılığı insan hayatını pek çok yönden olumsuz olarak etkilemekte ve insanın yaşamdan aldığı doyumunu düşürmektedir. Örneğin, akademik başarıyı düşürmekte, kişiler arası ilişkilerde bozulma yaratmakta ve sorunlarla yüzleşmekten kaçınmaya neden olmaktadır (Wang, Chen, Lin ve Wang, 2008). Ayrıca internette geçirilen zaman arttıkça yalnızlık düzeyi artmakta ve yaşam doyumunu azalmaktadır (Stepanikova, Nie ve He, 2010). Düşük yaşam doyumunu ise sağlık açısından riskli davranışlarla ilişkilidir. Bazı araştırmalar düşük yaşam doyumunu madde kullanımıyla ilişkilendirmiştir (Zullig, Valois Huebner, Oeltmann ve Drane, 2001). Bu çalışmadan elde edilen bulgular ise internet bağımlılığının çoğunlukla yaşam doyumunu düşürdüğünü göstermektedir. Bu bulguyu destekler nitelikte, bir meta-analiz çalışmasında da internet bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Cheng ve Li, 2014)

2000'lerin başından günümüze kadar geçen süreçte bir halk sağlığı sorunu haline gelen internet bağımlılığı için çeşitli müdahale yöntemleri geliştirilmeye çalışılmaktadır (Malak, 2018). İnternet bağımlılığının tedavisinde farmakolojik tedaviler ve psikoterapi kullanılmaktadır (Davis, 2001). Bu sorunla yüzleşmek için özel tedavi

programlarına ihtiyaç vardır ve üzerine en çok çalışılan terapi yöntemlerinden biri BDT'dir (Wölfling ve diğerleri, 2014). Literatürden elde edilen bulgular BDT'nin internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Nitekim Davis'in bilişsel davranışçı modeline göre internet deneyiminde yaşanan kilit olay kişinin edindiği olumlu deneyimdir. Kişi internetin yeni bir özelliğini denediğinde tekrar doyum alırsa internet aktivitelerini sürdürme konusunda pekişir ve doyum alabilmek için benzer aktiviteleri yapmaya koşullanır. İnternet bağımlılığının bu şekilde davranışa yansıyan yönleri ve bilişsel özellikleri nedeni ile BDT'nin internet bağımlılığı tedavisinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Davis, 2001).

BDT düşünce ve davranışların yeniden yapılandırılmasını sağlayarak olumsuz tutumları azalttığı için bu tedavi yaklaşımının internet bağımlılarında yaşam doyumunu da artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yaşam doyumunu, bilişsel yanımızla alakalı olduğu için yüksek düzeyde yaşam doyumunu BDT'ye verilen yanıtın önemli bir göstergesidir (Safren ve diğerleri, 1996). Nitekim literatüre bakıldığında BDT'nin yaşam doyumunu artırmada etkili olduğu görülmektedir.

BDT ve yaşam doyumunu ilişkisine yönelik uygulamalı çalışmalar az olmakla birlikte mevcut çalışmaların çoğu BDT'nin yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Yine de daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Ayrıca burada yaşam doyumunun çok boyutlu yapısına dikkat çekmek gerekmektedir. Yaşam doyumunu ile ilgili işlevsellik, kişiler arası işlevsellik, sağlık gibi pek çok bileşenden oluştuğu için ilerleyen çalışmalarda yaşam doyumunu alanlarının tanımlanması, BDT'nin etkilerinin daha ayrıntılı analizine olanak sağlayacaktır (Eng ve diğerleri, 2005).

İnternet bağımlılığına yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı uygulamaların da oldukça az olduğu görülmektedir. Bu nedenle, internet bağımlılığı olan bireylerin klinik özelliklerini değerlendiren çok sayıda çalışma olsa bile, tedavi programlarının etkinliğine ilişkin bilgiler sınırlıdır. Yakın tarihli bir meta-analiz, bu programların etki gösterdiğini ortaya koysa da burada daha fazla klinik çalışmaya ihtiyaç vardır (Wölfling ve diğerleri, 2014). BDT, internet bağımlılığı için bir araç olarak kabul edilse de uzun vadeli etkisi, internet bağımlılığı türlerinin ve kültürün etkisi hala belirsizdir (Zhang ve diğerleri, 2019). Dolayısıyla BDT'nin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi ile ilgili araştırmalar hala erken aşamalarındadır (Malak, 2018). Bu tedaviler potansiyel olarak faydalı görünmekle birlikte deneysel kanıtlar için daha ileri çalışmalar yapılmalı, daha uygun ölçümler ve kontrol grupları kullanılmalıdır. İnternete özgü bağımlılık davranışlarının başlaması ve sürdürülmesiyle ilgili bilişsel ve davranışsal süreçlere daha fazla dikkat edilmelidir. Sorunun bilişsel davranışçı kavramsallaştırması (Davis, 2001) mevcut bilgiler ışığında yeniden gözden geçirilebilir. Ayrıca, internet bağımlılığı ile ilgili çeşitli uygulamaların (siber seks, kumar, oyun vs.) bilişsel ve davranışsal özellikleri hakkında daha spesifik ve ileri çalışmalara ihtiyaç vardır (Young, 2007). Ek olarak, BDT'nin etkinliği nispeten iyi olarak belgelenmiş olsa da, terapötik etkisini belirlemek için BDT'yi diğer tedavi yöntemleriyle karşılaştırmak için daha fazla çalışma yapılmalıdır (Malak, 2018).

Literatür incelendiğinde BDT'nin yaşam doyumunu ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini bir arada ölçen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca yaşam doyumunu ve internet bağımlılığını inceleyen araştırmalara bakıldığında daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Nitekim çalışmaların genelde son yıllarda yapıldığı görülmektedir. Dolayısıyla internet bağımlılığı ve yaşam doyumunu konusuna son zamanlarda daha fazla ağırlık verildiği söylenebilir. Bunların yanı sıra çalışmalarda genç örneklem üzerinde uygulanan ölçeklerden elde edilen nicel araştırma bulgularının çoğunlukta olduğu görülmektedir. Farklı örneklem gruplarında farklı araştırma yöntemleri kullanılarak çalışmalar yapılabilir.

Bütün bu kısıtlılıklara rağmen, yapılan çalışmalardan elde edilen olumlu sonuçlar nedeniyle BDT internet bağımlılığı için bir tedavi seçeneği olarak görülebilir (Young, 2007). Bu nedenle, internet bağımlılığını azaltmak ve yaşam doyumunu artırmak için sağlık hizmetlerinde, okulda ve toplum düzeyinde BDT'nin etkin bir şekilde uygulanması için çalışmalar yapılabilir (Hamu ve diğerleri, 2020). Mevcut çalışmalar BDT'nin yaşam doyumunu artırmada etkili olduğunu gösterdiği için BDT'nin ruh sağlığı alanında internet bağımlılığını önleme ve tedavi etmede kullanılması önerilebilir.

İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumunu ile alakalı çalışmaları bir araya toplayarak araştırmacılara literatüre yönelik bir özet sunan bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları vardır. Bu çalışma, sadece mevcut literatür taranarak oluşturulmuştur. Herhangi bir anket, ölçek vs. kullanılarak alan araştırması yapılmamıştır. Dolayısıyla yeni bir sonuç ortaya koymaktan ziyade konuyla alakalı yapılan çalışmalara ışık tutmaktadır. Ortaya konulan bilgiler, bulgular ve sonuçlar yapılan literatür taraması ile sınırlıdır. Bu çalışmada sadece internet bağımlılığı ve problemleri internet kullanımı ile alakalı çalışmalara yer verilmiş; oyun bağımlılığı, online kumar bağımlılığı,

sosyal medya bağımlılığı gibi spesifik çalışmalara yer verilmemiştir. Ayrıca yaşam doymumu alt alanları ile değil, total olarak değerlendirilmiştir.

Literatüre bakıldığında, günümüzde önemli bir sorun haline gelen internet bağımlılığına olan ilginin arttığı ve konu ile ilgili pek çok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. İnternet bağımlılığının özellikle ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar çoğunluktadır. Bu çalışmada ise ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olan yaşam doymumu ile internet bağımlılığına odaklanan çalışmalar ele alınmıştır. Elde edilen bulguların internet bağımlılığı ve yaşam doymumu arasında çoğunlukla negatif bir ilişkinin varlığına işaret ettiği görülmüştür. Yani internet bağımlılığı arttıkça yaşam doymumu düşmektedir. Diğer bir deyişle düşük yaşam doymumu düzeyi internet bağımlılığı riskini artırmaktadır. Ayrıca etkililiği en çok ölçülen tedavi yöntemlerinden biri olan BDT'nin internet bağımlılığı düzeyini düşürmede ve yaşam doymumunu artırmada etkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla BDT'nin internet bağımlısı olan bireyler için yaşam doymumunu artırıcı bir faktör olabileceği söylenebilir.

Kaynaklar

- Agbaria, Q. (2022). Cognitive behavioral intervention in dealing with internet addiction among Arab teenagers in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>
- Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının yalnızlık, yaşam doymumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa). Erişim adresi: <http://acikerisim.uludag.edu.tr/jspui/bitstream/11452/15250/1/Selen%20AK%2010285115.pdf>
- Akboğa, Ö. F. ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doymumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/768703>
- Alami, S., Bakhtiarpour, S., Asgari, P. ve Seraj-Khorrami, N. (2020). Comparison of the effectiveness of existential group therapy with cognitive-behavioral group therapy on increasing life satisfaction among the methadone maintenance patients. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 7(3), 172-177. doi: 10.32592/ajnp.2020.7.3.105
- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Esmaili-Alamuti, S. ve Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43, 47-56. <http://dx.doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0010>
- Alqahtani, A. F., Alqarni, M. H., Alotaibi, S. B., Fattah, S. ve Alhalawany, R. M. (2020). Relationship between level of internet addiction, loneliness and life satisfaction among college of health and rehabilitation sciences students' at Princess NourahBint Abdulrahman University. *Menoufia Nursing Journal*, 5(2), 55-74. doi: 10.21608/MENJ.2020.152509
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doymumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/4726/10326248-Pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anuradha, M. ve Singh, P. (2018). Efficacy of CBT on internet addiction. *Journal of Psychosocial Research*, 13(1), 109-119. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/docview/2088830260?parentSessionId=yGTi493HcoHhdmXvrvvO6VpBCP9r6G0IoQZayN7IQfQ%3D>
- Ashari, Z. M., Hassan, H. S., Zainudin, N. F. ve Jumaat, N. F. (2022). Internet addiction and its relationship with happiness and life satisfaction among university students. *Sains Humanika*, 14(3-2), 1-8. <https://doi.org/10.11113/sh.v14n3-2.2012>
- Ay, F. ve Özgün-Başbüyük, G. (2020). Yaşlı bireylerde sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doymumu. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 13(1), 27-35. <https://doi.org/10.46414/yasad.696356>
- Ayten, A. ve Acat, B. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı, değerler ve dindarlık düzeylerinin hayat memnuniyetini yordama gücü: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 847-870. doi: 10.15805/addicta.2019.6.3.0091
- Bağatarhan, T. ve Siyez, D. M. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral prevention program for internet addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-26. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00439-7>

- Balci, Ş. ve Koçak, M. C. (2017). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. İstanbul Ticaret Üniversitesi 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul, 34-45. Erişim adresi: <https://www.semanticscholar.org/paper/Sosyal-medya-kullan%C4%B1m%C4%B1-ile-ya%C5%9Fam-doyumu-aras%C4%B1ndaki-Balc%C4%B1-Ko%C3%A7ak/dde298f1f1899e8c7075159272d24318819acde0>
- Barmola, K. C. ve Gawas, C. (2022). The mediator role of internet addiction between gender and life satisfaction. *NCC Review*, 3, 774-783. Erişim adresi: <https://ncci1914.com/wp-content/uploads/2022/03/NCCI-January-February.pdf>
- Basil-Wee G. S. ve Ling, Y. (2022). A correlation study of life satisfaction and internet addiction among the teenagers in Sarawak. *Jurnal Penyelidikan Teknokrat II*, 22(1), 59-71. Erişim adresi: <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jpt/article/view/17803/9371>
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E. ve Seidman, G. (2019). Relations between Facebook intrusion, internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 793-805. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0038-y>
- Bong, S. H., Won, G. H. ve Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in Korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155>
- Bozoğlan, B., Demirer, V. ve Şahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian journal of psychology*, 54(4), 313-319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Bulut-Serin, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 54-62. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/279592930_An_examination_of_predictor_variables_for_problematic_Internet_use/link/5d3f011e4585153e592b754b/download
- Canoğulları-Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi* (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=aCds5LQkvhDxFzpQZu2wmA&no=DoDR_X8_SqloTKKOABsG-g
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. ve Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 1-8. doi: 10.1186/1471-2458-11-802
- Cheng, C. ve Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Cırcır, O., Demirhan, C. Y., Aydemir, M., Balci, H., Can, H. R. ve Gökçe, Z. (2022). Ortaokul öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile öz-yeterlik arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünün incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-18. doi: 10.9779/pauefd.1108453
- Cotton-Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. ve Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>
- Çakmak, A., Elibol, F., Çalışandemir, F. ve Özkubat, S. (2016). Analyzing relationships between the level of internet addiction and the life satisfaction of university students. *Educational Research International*, 5(3), 1-9. Erişim adresi: <http://www.erint.savap.org.pk/PDF/Vol.5.3/ERInt.2016-5.3-01.pdf>
- Çelik, Ç. B. ve Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505-508. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2013.01.001>
- Çınar, M. (2015). *Ergenlerin problemlı internet kullanım davranışları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=sG8lufe_W_P5wHEn1GFHAW&no=Ih6Ei6h5h2VDVAn2kJUgfg
- Çiçek, E. (2021). *Problemlı internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumunu ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, İbn-i Haldun Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://openaccess.ihu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12154/1654/Cicek.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- DataReportal (2023), "Digital 2023 Turkey" Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Delsignore, A., Weidt, S., Emmerich, J. ve Rufer, M. (2011). Life satisfaction in patients with social anxiety disorder: Impact of cognitive-behavioral group therapy. *Partnership*, 56, 46. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Michael-Rufer/publication/230674684_Life_satisfaction_in_patients_with_social_anxiety_disorder_Impact_of_cognitive-behavioral_group_therapy/links/55c87fd708aeca747d66c5a3/Life-satisfaction-in-patients-with-social-anxiety-disorder-Impact-of-cognitive-behavioral-group-therapy.pdf
- Demir, İ., Özköklü, D. P. ve Turğut, B. A. (2015). Ergenlerin problemleri internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731. <https://doi.org/10.17860/efd.02132>
- Demirer, V., Bozoğlan, B. ve Şahin, I. (2013). Preservice teachers' Internet addiction in terms of gender, Internet access, loneliness and life satisfaction. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 1(1), 56-63. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1055309>
- Deutrom, J., Katos, V. ve Ali, R. (2021). Loneliness, life satisfaction, problematic internet use and security behaviours: Re-examining the relationships when working from home during COVID-19. *Behaviour & Information Technology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1973107>
- Deutrom, J., Katos, V., Al-Mourad, M. B. ve Ali, R. (2022). The relationships between gender, life satisfaction, loneliness and problematic internet use during COVID-19: Does the lockdown matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1325. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031325>
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Atallah, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027-3044. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10. Erişim adresi: <http://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320110000m000093.pdf>
- Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G. ve Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: Relation to symptoms and response to cognitive-behavioral therapy. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(2), 143-156. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.01.007>
- Entienza, C. M. C. (2021). Internet addiction as correlates to depression and life satisfaction. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(3), 5327-5334. <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i3.2172>
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83. doi: 10.15805/addicta.2015.2.1.015
- Ergün, G. ve Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.524124>
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Ps-qJ0DTWOCYHV51xW4GzQ&no=FycxJZlhbL5URPQVvB54_A
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir). Erişim adresi: <http://acikerisim.deu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/7092/265503.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 127-136. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200051>
- Evli, M. ve Şimşek, N. (2022). The effect of COVID-19 uncertainty on internet addiction, happiness and life satisfaction in adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 26-26. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.008>
- Garvanova, M. (2022, March). *Relationship between internet addiction and life satisfaction among students in the conditions of COVID-19*. 16th International Technology, Education and Development Conference. Erişim adresi: <https://library.iated.org/publications/INTED2022>
- Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder: Diagnostic criteria. *Internet Addiction Support Group (IASG)*. <http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36. Erişim adresi: <https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25089/>
- Hamu, A. H., Yusuf, A., Sufyanti, Y. A., Margono, H. M., Triyana, P. D. ve Fauzi, A. (2020). The effect of cognitive commitment of behavioral therapy on internet addiction among adolescents in kupang city. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1), 87-95. doi: 10.35654/ijnhs.v3i1.186
- Ho, H. C. ve Kao, S. F. (2021). The relationship between internet addiction, game addiction, and life satisfaction in high school students: parents' attitude toward their children's online behavior as a moderating variable. *Journal of Research in Education Sciences*, 66(4), 35. doi: 10.6209/JORIES.202112_66(4).0002
- Idriyani, N. ve Hidayatullah, U. S. (2021). *Influence of life satisfaction and loneliness on problematic internet use in early adolescents*. *EasyChair-preprint*, 5828. Erişim adresi: https://easychair.org/publications/preprint_open/HdVD
- Jazaieri, H., Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2017). Treating social anxiety disorder with CBT: Impact on emotion regulation and satisfaction with life. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 406-416. doi: 10.1007/s10608-016-9762-4
- Kabasakal, Z. (2015). Life satisfaction and family functions as-predictors of problematic Internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, 53, 294-304. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.019>
- Kılıç, C. (2020). *Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki, Malatya örneği* (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya). Erişim adresi: <http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/handle/11616/42168>
- Kilmartin, T. (2015). *Optimism, self-esteem, and life satisfaction as predictors of problematic internet use*. (Dublin Business School, School of Arts, Dublin). Erişim adresi: https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/2816/ba_kilmartin_t_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S. ve Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in human behavior*, 28(5), 1954-1959. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.015>
- Kim, S. H., Yim, H. W., Jo, S. J., Jung, K. I., Lee, K. ve Park, M. H. (2018). The effects of group cognitive behavioral therapy on the improvement of depression and anxiety in adolescents with problematic internet use. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(2), 73. doi: 10.5765/jkacap.2018.29.2.73
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. ve Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9992>
- Koç, E., Mumcu, N. ve Arslan, B. (2022). Ebelik öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 9(2), 151-156. doi: 10.52880/sagakaderg.1035294
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 58-65. doi: 25.1234/0123456789
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A. ve Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry research*, 238, 363-367. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.017>
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Stavrou, M. ve Montag, C. (2017). Commuting, life-satisfaction and internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1176. <https://doi.org/10.3390/ijerph14101176>

- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., ... Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, 9, 398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398>
- Li, C., Saeed, M. ve Habimana, S. (2020). Role of perceived social support as a predictor of internet addiction with the mediating effect of life satisfaction among international students in China. *International Journal of Future Generation Communication and Networking*, 13(3), 1382-1395. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Maaza-Saeed/publication/350845774_Role_of_perceived_social_support_as_a_predictor_of_internet_addiction_with_the_mediating_effect_of_life_satisfaction_among_international_students_in_China/links/6075b40fa5c0b34b72aced5e/Role-of-perceived-social-support-as-a-predictor-of-internet-addiction-with-the-mediating-effect-of-life-satisfaction-among-international-students-in-China.pdf
- Liu, J., Nie, J. ve Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1470. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Madani, Y., Hoseini-Nezhad, S. N., Fathi, D. ve Mosavi, S. M. M. (2016). Effectiveness of Spirituality-Based Cognitive-Behavioral Therapy on Resiliency and Life Satisfaction in Mothers with Slow-Paced Children. *Empowering Exceptional Children*, 7(1), 1-12. Erişim adresi: http://www.ceciranj.ir/article_63639_fec76c7be0490cf295372776b7176a3e.pdf
- Mahamid, F. A., Berte, D. Z. ve Bdier, D. (2022). Problematic internet use and its association with sleep disturbance and life satisfaction among Palestinians during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 41, 8167-8174. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02124-5>
- Malak, M. Z. (2018). Internet addiction and cognitive behavioral therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*, In Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications; IntechOpen: London, UK, 183-199. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.71277>
- MamSharifi, P., Bejandi, N. A. ve Asadi, N. (2020). *Internet addiction prediction modeling based on quality of life and life satisfaction: The mediating role of stress coping strategies*. *Journal of Psychological Science*, 19(89), 541-551.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2727>
- Murphy, D. (2017). *Problematic gaming and internet use: towards a standardised measure and the relationship with life satisfaction* (Doctoral dissertation, National College of Ireland, Dublin). Erişim adresi: <https://norma.ncirl.ie/2766/>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Ruckes, C., Batra, A., Mann, K. ve Wölfling, K. (2023). The impact of life satisfaction in the treatment of gaming disorder and other internet use disorders: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 159-167. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00091>
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Narcı-Üçer, M. (2022). *The Relationship Between Problematic Internet Use and Academic Procrastination and Life Satisfaction of University Students* (Doctoral dissertation, University of Alabama, Tuscaloosa). Erişim adresi: https://ir.ua.edu/bitstream/handle/123456789/8546/u0015_0000001_0004328.pdf?sequence=1
- Narimani, M. ve Mikaeil, N. (2018). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy in Decreasing Depression and Increasing Happiness and Life Satisfaction. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 17, 1182-1197.
- Nia, F. K. ve Farhadi, H. (2020). *The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on emotional self-awareness and problem-solving skill of students with internet addiction*. *Journal of Psychological Science*, 19(85), 111-120.
- O'brien, G. E., Feather, N. T. ve Kabanoff, B. (1994). Quality of activities and the adjustment of unemployed youth. *Australian Journal of Psychology*, 46(1), 29-34. <https://doi.org/10.1080/00049539408259466>
- Okur, S. ve Özekes, M. (2020). Relationship between basic psychological needs and problematic internet use of adolescents: The mediating role of life satisfaction. *Addicta*, 7, 214-222. doi: 10.5152/ADDICTA.2020.20041

- Onur, M. A. (2020). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Uşak Üniversitesi, Uşak. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Fi6QT2s2MLyoNCNwp3VLKQ&no=C4riePqStTci4b0FNP1asg>
- Owodunni, A. A. (2022). Life satisfaction, depression and loneliness as predictors of internet addiction among in-school adolescents in ibadan metropolis. *International Journal of Global Education (IJGE)*, 7(1), 1-9. <https://orcid.org/0000-0002-2715-4953>
- Özkan, Ö. (2013). *İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumunu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/31227>
- Pallanti, S., Bernardi, S. ve Quercioli, L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: Prevalence and related disability. *CNS Spectrums*, 11(12), 966-974. doi: 10.1017/S1092852900015157
- Papacharissi, Z. ve Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4402_2
- Pehlivan, H. (2016). Kadınların benlik saygısını ve yaşam doyumunu artırma: Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir grup müdahalesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 479-492. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/209746>
- Peker, A., Cengiz, S. ve Yıldız, M. N. (2021). Yaşam doyumunu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 199-206. doi: 10.5505/kpd.2020.92259
- Pondenejadan, A. A. ve Malihi, R. (2013). Comparing efficacy of diet therapy, diet therapy combined with cognitive behavioral therapy or exercise in life satisfaction and weight loss: A randomized clinical trial. *European Journal of Scientific Research*, 112(1), 152-160. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/259188285_Comparing_Efficacy_of_Diet_Therapy_Diet_Therapy_Combined_with_Cognitive_Behavioral_Therapy_or_Exercise_in_Life_Satisfaction_and_Weight_Loss_A_Randomized_Clinical_Trial
- Pourrosta, A., Hamid, N., Beshlideh, K. ve Hashemi, E. (2023). Comparing the effectiveness of therapy based on positive psychology and cognitive-behavioral therapy on internet addiction and high risk behaviors students. *Journal of Modern Psychological Researches*. (pre-print) doi: 10.22034/JMPR.2023.54827.5379
- Putri, A. P. S., Poerwandari, E. K. ve Rusli, E. (2017). Social anxiety and internet addiction: CBT intervention module development based on self-reflection. S. R. Asih et al. (Eds.), In *1st International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2017)*, (pp. 437-450). Atlantis Press. doi: doi://10.2991/iciap-17.2018.38
- Raj, S., Sachdeva, S. A., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y. K. ve Verma, S. K. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian Journal of Psychiatry*, 39, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.001>
- Ranjbar, H., Arab, M., Hatamizadeh, M., Shabani, F. ve Nasri, N. (2016). The survey of relationship between Problematic internet use with loneliness and satisfaction with life in internet users of Kerman. *Advances in Nursing & Midwifery*, 26(93), 31-40. Erişim adresi: <https://journals.sbm.ac.ir/en-jnm/article/view/15795/12082>
- Rupita, R., Sugiharto, D. Y. P. ve Sunawan, S. (2020). The effectiveness of CBT group counseling with stress inoculation training technique to improve students eustress and life satisfaction. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 182-188. doi: 10.15294/JUBK.V9I3.44442
- Safren, S. A., Heimberg, R. G., Brown, E. J. ve Holle, C. (1996). Quality of life in social phobia. *Depression and Anxiety*, 4(3), 126-133. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1996\)4:3<126::AID-DA5>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1996)4:3<126::AID-DA5>3.0.CO;2-E)
- Sağar, M. E. ve Sağar, S. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95. <https://doi.org/10.29065/usakead.1069202>
- Salarvand, S., Bagheri, Z., Keshvari, M., Dalvand, P., Gheshlagh, R. G. ve Keshvari, M. (2018). The prevalence of internet addiction and its relations to the self esteem and life satisfaction in students of a medical university. *Acta Medica Iranica*, 56(6), 392-397. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/docview/2352665286?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Santos, V. A., Freire, R., Zugliani, M., Cirillo, P., Santos, H. H., Nardi, A. E. ve King, A. L. (2016). Treatment of internet addiction with anxiety disorders: treatment protocol and preliminary before-after results

- involving pharmacotherapy and modified cognitive behavioral therapy. *JMIR Research Protocols*, 5(1), e46. doi: 10.2196/resprot.5278
- Sarabandi, H., Toozandehjani, H. ve Nejat, H. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on Beck's pattern on clinical syndrome and life satisfaction in patients with major depression. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 11(1), 44-50. doi: 10.21859/nkjmd110106
- Sayılı, U., Pirdal, B. Z., Kara, B., Acar, N., Camcıoğlu, E., Yılmaz, E. ve Erginöz, E. (2022). Internet Addiction and social media addiction in medical faculty students: prevalence, related factors, and association with life satisfaction. *Journal of Community Health*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10900-022-01153-w>
- Scates, S. K., Randolph, D. L., Gutsch, K. U. ve Knight, H. V. (1985). Effects of cognitive-behavioral, reminiscence, and activity treatments on life satisfaction and anxiety in the elderly. *International journal of aging & human development*, 22(2), 141-146. <https://doi.org/10.2190/2V33-6HDJ-XMPD-5>
- Seo, H. S., Jeong, E. K., Choi, S., Kwon, Y., Park, H. J. ve Kim, I. (2020). Changes of neurotransmitters in youth with internet and smartphone addiction: A comparison with healthy controls and changes after cognitive behavioral therapy. *American Journal of Neuroradiology*, 41(7), 1293-1301. doi: <https://doi.org/10.3174/ajnr.A6632>
- Shahnaz, I. ve Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284. doi: 10.13189/ujp.2014.020902
- Shi, X. ve Wang, R. (2022). School victimization and Internet addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1059486. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1059486
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=BW2HLiDvbBZWE0nel0fO8w&no=DVSx5yx4zYQPK3IjXkGA>
- Stepanikova, I., Nie, N. H. ve He, X. (2010). Time on the Internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.002>
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social indicators research*, 78(2), 179-203. doi: 10.1007/s11205-005-8208-2
- Szász-Janócha, C., Vonderlin, E. ve Lindenberg, K. (2021). Treatment outcomes of a CBT-based group intervention for adolescents with Internet use disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 978-989. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00089>
- Şahin, C. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-13. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/237463>
- Şahin, B. ve Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97-106. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/907864>
- Şenol-Durak, E. ve Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic Internet use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9694-4>
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/610822>
- Telef, B. B. (2016). Investigating the relationship among internet addiction, positive and negative affects, and life satisfaction in Turkish adolescents. *International Journal of Progressive Education*, 12(1), 128-135. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/258552>
- Thao, S. W. (2022). *Problematic internet use on life satisfaction and anxiety of college students during pandemic COVID 19* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada, Indonesia). Erişim adresi: <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/213256>
- Toosi, K. ve Amiri, M. (2018). The efficacy of cognitive-behavioral therapy on depression and life satisfaction in mothers with children admitted to psychiatric hospital. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(4), 263-270. Erişim adresi: <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=052c71ee-0fbb-468f-9702-41f80e3996a7%40redis>

- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Aşti, T., Yılmaz, Y., Gündüz, G., ... Ertaş, G. (2020). Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 598-604. <https://doi.org/10.1111/ppc.12474>
- Urbanova, L. B., Holubcikova, J., Madarasova-Geckova, A., Reijneveld, S. A. ve van Dijk, J. P. (2019). Does life satisfaction mediate the association between socioeconomic status and excessive internet use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3914. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203914>
- Ülgen, V. (2014). *12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ki4e4p_Jnkf4mMFFUa1fdg&no=kIeqSEKUw9qg0J2y6RY7Ig
- Van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M. ve Van de Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 69-82. doi: 10.1007/s11469-010-9295-0
- Varol-Afo, L. ve Sevi, O. M. (2019, Mart). *Yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunun problematik internet kullanımı ile ilişkisi*. 1. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi, 53-59. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Fatih_Bal2/publication/332080035_COCLUKLUKTAN_YASLILIG_A_DEGISEN_ZA_MAN_ALGISI/links/5c9e3596299bf11169500413/COCLUKLUKTAN-YASLILIGA-DEGISEN-ZAMANALGISI.pdf#page=76
- Wach, E. ve Ward, R. (2013). *Learning about qualitative document analysis*. 1-10. <https://opendocs.ids.ac.uk/opendocs/handle/20.500.12413/2989>
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C. ve Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-185. Erişim adresi: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA177361753&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00018449&p=HRCA&sw=w&userGroupName=anon%7Eab686fc3>
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W. ve Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory*, 21(1), 62-69. <https://doi.org/10.3109/16066359.2012.690053>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y. ve Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(2), 317-329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>
- Wong, X. Y., Gan, S. Y. ve Chong, H. J. (2016). *The relationship between loneliness, life satisfaction and internet addiction among young adults* (Doctoral dissertation, Universiti Tunku Abdul Rahman, Malaysia). Erişim adresi: <http://eprints.utar.edu.my/2322/>
- Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M. ve Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: A clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, 2014, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2014/425924>
- Yalçın-Çınar, Ç. ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/752410>
- Yang, W., Hu, W., Morita, N., Ogai, Y., Saito, T. ve Wei, Y. (2022). Impact of short-term intensive-type cognitive behavioral therapy intervention on internet addiction among chinese college students: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5212. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095212>
- Yau, Y., Yip, S. ve Potenza, M. N. (2014). Understanding "behavioral addictions:": insights from research. *The ASAM Principles of Addiction Medicine*, 5, 45-63.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.8>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *British Medical Journal*, 319(4), 9910351. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

- Zeidi, I. M., Divsalar, S., Morshedi, H. ve Alizadeh, H. (2020). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self-efficacy, self-control, and internet addiction prevalence among medical university students. *Social Health and Behavior*, 3(3), 93. doi: 10.4103/SHB.SHB_20_20
- Zhang, J., Zhang, Y. ve Xu, F. (2019). Does cognitive-behavioral therapy reduce internet addiction? Protocol for a systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 98(38), 17283. doi: 10.1097/MD.00000000000017283
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E. ve Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279-288. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00269-5](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00269-5)

Etik, Beyan ve Açıklamalar

1. Etik Kurul izni ile ilgili;

Bu çalışmanın yazar/yazarları, Etik Kurul İznine gerek olmadığını beyan etmektedir.

2. Bu çalışmanın yazar/yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedir.

3. Bu çalışmanın yazar/yazarları kullanmış oldukları resim, şekil, fotoğraf ve benzeri belgelerin kullanımında tüm sorumlulukları kabul etmektedir.

4. Bu çalışmanın benzerlik raporu bulunmaktadır.
