

**Ergenlerde Duygu Düzenleme, Aile Aidiyeti ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkiler
(Sayfa 50-61)**

Mustafa Yılmaz

Uzman Psikolojik Danışman

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler, İstanbul,
Türkiye

Orcid ID: 0000-0003-1437-2430

Şerif KURBUNAR

İngilizce Öğretmeni

Şehit Selçuk Gürdal Anadolu Lisesi (MEB), İstanbul, Türkiye

Orcid ID: 0000-0002-5680-3721

Murat Üner

Psikolojik Danışman

Arnavutköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi, İstanbul, Türkiye

Orcid ID: 0000-0001-6918-6913

Naime BURAK

Psikolojik Danışman

Arnavutköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi, İstanbul, Türkiye

Orcid ID: 0009-0000-0178-9961

Özet

Bu çalışmanın amacı ergenlerde duygu düzenleme, aile aidiyeti ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu doğrultuda 2024-2025 eğitim öğretim yılında Arnavutköy ilçesinde öğrenim gören 442 kız öğrenci, 574 erkek öğrenci toplam 1016 öğrenci katılımcıdan veri toplanmıştır. Veriler Spss istatistik programı ile analiz edilmiş; analizler sonucunda, dijital bağımlılık ile aile aidiyeti arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r=-0.214$, $p<0.01$), dijital bağımlılık ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma arasında ($r=-0.070$, $p<0.05$) pozitif yönlü ilişki, aile aidiyeti ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma arasında ($r=-0.147$, $p<0.01$) ve diğer alt boyut olan yeniden değerlendirme arasında ($r=-0.145$, $p<0.01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, duygu düzenlemenin alt boyutları olan bastırma ile yeniden değerlendirme arasında ($r=-0.166$, $p<0.01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların akademik başarısına göre dijital bağımlılık ($p = 0,252$) ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ($p = 0,211$) anlamlı farklılık göstermezken, aile aidiyeti ($p = 0,002$) ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma ($p = 0,001$) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Katılımcıların sosyal ilişki düzeylerine göre dijital bağımlılıkları ($p = 0,00$), aile aidiyetleri ($p = 0,00$), duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ($p = 0,000$) ve bastırma ($p = 0,000$) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ayrıca dijital bağımlılık değişkeninin katılımcıların gelir düzeyine ve kardeş sayısına göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Gelir düzeyine göre ise aile aidiyeti ve duygu düzenleme alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırma farklılaşmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, bağımlılık, dijital bağımlılık, aile aidiyeti, duygu regülasyonu

Relationships Between Emotion Regulation, Family Belonging and Digital Addiction in Adolescents

Abstract

The aim of this study is to examine the relationships between emotion regulation, family belonging, and digital addiction in adolescents. In this direction, data were collected from a total of 1016 student participants, 442 female and 574 male students studying in Arnavutköy district in the 2024-2025 academic year. The data were analyzed with the Spss statistical program; As a result of the analyses, a negative and significant relationship was found between digital addiction and family belonging ($r=-0.214$, $p<0.01$), a positive relationship between digital addiction and suppression, which is a sub-dimension of emotion regulation ($r=-0.070$, $p<0.05$), a positive and significant relationship between family belonging and suppression, which is a sub-dimension of emotion regulation ($r=-0.147$, $p<0.01$) and the other sub-dimension, reappraisal ($r=-0.145$, $p<0.01$), and a positive and significant relationship between suppression and reappraisal, which are sub-dimensions of emotion regulation ($r=-0.166$, $p<0.01$). According to the academic success of the participants, digital addiction ($p = 0.252$) and reappraisal ($p = 0.211$), which is a sub-dimension of emotion regulation, do not show a significant difference, while family belonging ($p = 0.002$) and suppression ($p = 0.001$), which is a sub-dimension of emotion regulation, differ significantly. According to the participants' social relationship levels, digital addiction ($p = 0.00$), family belonging ($p = 0.00$), reappraisal ($p = 0.000$), and suppression ($p = 0.000$) which are sub-dimensions of emotion regulation, differ significantly. In addition, it was found that the digital addiction variable differed significantly according to the income level and number of siblings of the participants. According to the income level, family belonging and reappraisal and suppression, which are sub-dimensions of emotion regulation, do not differ.

Keywords: High school students, addiction, digital addiction, family belonging, emotion regulation

1. GİRİŞ

Birey, doğum öncesi sürecinden itibaren yaşam boyu gelişimini devam ettirmektedir. Ergenlik dönemi ise hızlı değişimlerin gerçekleştiği bir gelişim sürecidir. Bu süreçte bedensel değişimlerin yanı sıra psikolojik değişiklikler de yaşanmaktadır. Bu değişimler bireyin duygusal tepkilerini de etkilemektedir. Ergenlik çağındaki gençlerde duygu yoğunluğunun artması ve duygularda tutarsızlık gibi belirtiler görülebilir. Sevgi, kendine güven, sorumluluk, öfke ve korku bu dönemde daha yoğun yaşanabilir. Duygusal dengesizliğin yaşandığı bu ergenlik çağında, en ufak olaylar bile ergenin yakın çevresiyle ilişkilerini yüksek düzeyde etkilemektedir (Yavuzer, 2002). Fiziksel ve duygusal alanlarda yaşanan bu değişimlerin yanı sıra cinsel ve psikososyal olgunlaşmayla başlayan ve ergenin aileden bağımsızlaştığı süreci içeren, sosyal alanda üretkenlik kazandığı ve kimlik duygusunu edindiği zaman sona eren bir dönemdir ergenlik (Derman, 2008). Kulaksızoğlu (2001), bu dönemde duygularda görülen iniş çıkışların daha sık olduğunu ifade etmiştir. Çocukluk çağına göre ergenlik döneminde artan bu duygusal iniş çıkışlarla birlikte bazı ruh sağlığı sorunlarının da arttığı araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir (Eskin, 2000). Bu nedenle ergenlik çağı, duyguların en üst düzeyde yaşandığı bir geçiş dönemidir. Bu süreçte duygu düzenleme ve risk alma yönelimlerinin arttığı da görülmektedir (Zeman ve ark., 2006).

Duygu düzenleme; yaşanan duygunun hangi şekilde ifade edileceği ve nasıl tanımlanabileceği, hangi duygunun ne zaman yaşandığının farkında olunması ve duyguların doğru bir şekilde kullanılıp davranışta bulunulması olarak ifade edilir (İzçınar, 2018). Duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde mizaç, yaş, olaylara ve duygulara odaklanmayı sağlayan bilinçli farkındalık etkili olabilir. Bu açıdan duygu düzenleme çevresel ve kişisel faktörlerden etkilenebilmektedir (Kısmetoğlu, 2019). Yaşamın ilk yıllarından başlayarak ebeveynlerinin davranış ve tutumlarıyla duygu düzenleme becerilerini geliştiren ve şekillendiren ergenler, bu beceriler vasıtasıyla çevresiyle etkileşim kurarlar. Bu sebeple duygu düzenleme becerileri ergenlerin uygun şekilde yaşamlarına devam edebilmesi ve sosyal yaşantılarına uyum sağlayabilmesi açısından önemli bir etkiye sahiptir. Davranışlarını, duygularını ve algılarını sağlıklı bir şekilde kontrol edebilmeyi öğrenen ergenler üzüntü, kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duygularını daha kolay kontrol edebilir. Böylelikle de çevresi ile daha sağlıklı ve olumlu ilişkiler geliştirebilir. Aynı zamanda bu durum ergenin sosyal çevresi tarafından özellikle arkadaş ilişkilerinde daha uyumlu olmasını ve olgunlaşmasını sağlar (Madem, 2008). Bu bilgiler doğrultusunda bireyin duygusal süreçlerinin tümünü kontrollü şekilde yürütebilmesi duygu düzenleme olarak değerlendirilebilir (Sağar, 2022).

Duygu düzenleme becerilerinin ilk olarak aile içerisinde edinildiği ve anne-babanın bu süreçte olumlu ve olumsuz etkileri olabilmektedir. Ebeveynlerin bu etkisi hem niceliksel hem de niteliksel olarak gençlerin yaşına bağlı farklılıklar göstermektedir. Ergenliğe geçişle birlikte çocukların anne babalarıyla geçirdikleri sürenin azalmasıyla dış dünyaya ilgileri artmış ve özellikle arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamışlardır. Bu durum duygusal,

zihinsel ve bedensel değişimlerin kendini gösterdiği ve aile üyelerinden ayrışma mücadelesinin gerçekleştiği ergenlik çaığında daha fazla meydana gelmektedir. Yine de bu karmaşık süreçte ergenlerin ebeveynlerinin rehberliğine ihtiyaçları devam etmektedir (Sarıtaş Atalar, Altan- Atalay, 2017). Ergenin çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş sürecinde çözülmesi gereken problemlerden biri, anne-babasıyla ilgili bilinç dışındaki kavramlarda yapması gereken değişikliklerdir. Anne-babanın oluşturduğu güçlü imgeyi yıkıp onların yerine geçebilecek başka kişiler arayan ergen, bu süreçte aradığını bu yolda bulamayacağını anlar ve yetişkinliğe ulaşmak için olması gereken gücün kendisinin yaratması gerektiğini kabul eder (Gençtan, 2019). Bu doğrultuda Erikson, ergenlerin kimlik edinme sürecinde kimlik kazanımını başarılı şekilde atlatırlarsa yaşamlarını kendilerinden emin şekilde yürütebileceklerine ve kendilerine güveneceklerini ifade etmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ise ergenlik dönemine geçişle birlikte ergenlerin kimlik, bağlılık, statü ve aidiyet ihtiyacı en önemli ihtiyaçların ilk sırasında gelmektedir (Kuşat, 2003).

Toplumsal bir gereksinim olarak insanlar yaşamlarının anlamını bulmaya çalışan varlıklardır. İnsanların bu yaşamda anlam arayışını destekleyen en önemli etkenlerden birisi aidiyet duygusudur (Mavili ve ark., 2014). Ait olma kavramı, duygusal destek ile birlikte ele alınmaktadır. Duygusal desteği de değer, empati, şefkat, sevgi ve ait olma gibi gereksinimlerin karşılanması; bireyin aile, toplum, arkadaş çevresi ve diğer kişiler tarafından değer verildiğinin ve kabul edildiğinin gösterilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin stresle ve problemleriyle başa çıkmasında duygusal desteğin artması önemli bir unsurdur (Ardahan, 2006). Bağlanma, aidiyet duygusunun oluşmasında en temel faktör iken, güven de bağlanma için ön koşuldur. Eğer bu koşullar yoksa aidiyet duygusunun oluşması da mümkün olmamaktadır. Çocuk, annesi ile güvenli bir bağlanma gerçekleştirmiş ise kendisini annesinden ayırt edebilecek potansiyele sahip olmakta ve böylece anne dışındaki diğer bireylerle de temasa geçebilmektedir. Bu temaslar genellikle aile içinde diğer kişilere karşı gerçekleşmektedir. Bu yüzden çocuk tarafından ilk aidiyetin aileye olması söz konusudur. Ailesine yönelik aidiyet duygusu olan çocukların, sosyal çevrelerine yönelik uyum sağlamaları kolaylaşmaktadır (Güneş, 2014). Aidiyet duygusu ergenlik döneminde de güçlü bir şekilde kendini göstermektedir. Aidiyet duygusunu edinen ergenler kendilerine ve diğer kişilere duyarlı hale gelmekte, saygı duymakta, yeteneklerinin farkına varmakta ve karşılaştığı sorunlarla baş edebilmektedir (Ercoskun ve Nalçacı, 2005). Eğer çocukluğunda ailesiyle sağlıklı bir biçimde aidiyet kuramayan ergen, bu aidiyet gereksinimini ergenlik döneminde karşılanması için belirtiler vermektedir. Ergen, bu aidiyet gereksinimini gidermek için ya sosyal yaşamdan kendini koparır ya ailesine hastalıklı bir biçimde bağımlı olur ya da ailesinden uzaklaşır ve kendisini tamamen sosyal yaşama kapatır (Güneş, 2014). Aile içinde gerilim, huzursuzluk, çatışma ve duygusal problemlerin yaşanması çocukları da olumsuz etkilemekte ve bazı sorunlara yol açmaktadır. Bu doğrultuda ebeveyn tutumları ve davranışları önem kazanmaktadır (Atalay ve Özyürek, 2021).

Ergenliğin gelişim süreçlerinde kimlik bunalımlarının ve duygusal dalgalanmaların yaşanması sosyal ve arkadaş çevresini de önemli ölçüde etkilemektedir (Steinberg, 2007). Yaşanan bu duygusal sorunlar, kimlik arayışı ve sosyal ilişki ihtiyacı gibi faktörler teknolojiyi ergen bireyler için daha çekici bir durum haline getirmiştir (Griffiths, 2001). Arslan Cansever (2011), ergenlerin internet ortamında geçirdiği sürenin artmasıyla onların toplumsal gelişimlerini olumsuz etkilediğini ve arkadaşlarla geçirilen zamanın azaldığını ifade etmiştir (Arslan Cansever, 2011). Ebeveynlerin herhangi bir sınırlama ve denetim uygulamaları, çocuklarının hem internet bağımlılığına hem de denimsiz ve kontrolsüz şekilde kullanmalarına yol açabilmektedir (Karahisar, 2014). Ebeveynlerin bu olumsuz rol model davranışları ve dijital ihmal düzeylerinin fazla olması, ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin de yükselmesinde etkilidir (Manap ve Durmuş, 2021). Ergenlerin bu dijital bağımlılığı onların yaşam alanlarında işlev kayıplarına ve zarar verici ruhsal problemler yaşamalarına neden olabilmektedir (Sağar ve Özçelik, 2022). Ruhsal problemlerle birlikte gelişim dönemlerinin de beraberinde getirdiği bazı davranışlar ergenler için internet bağımlılığı üzerinde etkilidir. Özetle bu süreçlerde görülen etkileşim ergenlerde, bağımlı ve kontrolsüz internet kullanımını da artırabilmektedir (Odacı ve Çikrıkci, 2017).

Bu doğrultuda bu çalışmanın ana problemi; lise öğrencilerinde dijital bağımlılık, duygu düzenleme ve aile aidiyeti arasındaki ilişkilerin ortaya konarak, ilişkinin yönü ve düzeyini belirlemektir. Bu kavramların farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar olmakla birlikte ulaşılan çalışmalarda lise öğrencileri üzerinde üç kavramın bir arada bulunduğu araştırmaya rastlanmamıştır. Ana problem çerçevesinde şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Lise öğrencilerinde dijital bağımlılık ile duygu düzenleme arasında ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
2. Lise öğrencilerinde dijital bağımlılık ile aile aidiyeti arasında ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
3. Lise öğrencilerinde duygu düzenleme ile aile aidiyeti arasında ilişkinin yönü ve düzeyi nedir?
4. Lise öğrencilerinde dijital bağımlılık, duygu düzenleme ve aile aidiyeti cinsiyete, sosyoekonomik düzeye, akademik başarıya, kardeş sayısına, sosyal ilişki düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel bir paradigma çerçevesinde gerçekleştirilmiş olup, ergenlerde duygu düzenleme, aile aidiyeti ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, çalışma genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. Genel tarama modelleri, geniş bir evrende yer alan bireylerin tamamını veya belirlenen bir örneklem grubunu analiz ederek evren hakkında genelleyici çıkarımlarda bulunmayı amaçlayan araştırma desenleridir. Bu modeller, tekil ya da değişkenler arası ilişkileri ele alan taramalara olanak tanımaktadır (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve bu değişimin düzeyini belirlemeye yönelik araştırma yaklaşımlarıdır (Bekman, 2022). Çalışma kapsamında toplanan veriler SPSS Statistics 23 programı kullanılarak analiz edilmiş; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), Pearson korelasyon analizi testleri uygulanmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Katılımcılar Arnavutköy’de 2024-2025 eğitim öğretim yılında resmi ve özel kurumlarda öğrenim gören gönüllü lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı, algılanan sosyal ilişki düzeyi özellikleri demografik bilgi tablosunda (Tablo-1) belirtilmiştir.

Tanımlayıcı İstatistikler:

- Cinsiyet:** Katılımcıların %56,5’i kadın (574 kişi), %43,5’i (442 kişi) erkektir (Tablo-1).
- Gelir Düzeyi:** Katılımcıların %9,2’si (93 kişi) çok düşük gelire (asgari ücretin altında) sahip olduğunu, %49,5’i (503) kişi düşük gelire (asgari ücret düzeyi) sahip olduğunu, %29’u (295 kişi) orta gelir düzeyine (asgari ücretten fazla 50 bin TL den az) sahip olduğunu ve %12,3’ü (125 kişi) yüksek gelir düzeyine (50 bin TL’den fazla) sahip olduğunu belirtmiştir (Tablo-1).
- Not Ortalaması:** Katılımcıların % 5,9’u (60 kişi) düşük (0-49 puan) başarıya, % 70,9’u (720 kişi) orta düzey (51-79 puan) başarıya, %23,2’si (236 kişi) yüksek düzey (81 ve üzeri) akademik başarıya sahip olduğunu belirtmiştir (Tablo-1).
- Algılanan Sosyal İlişki Düzeyi:** Katılımcıların % 4,5’i (46 kişi) hiç sosyal olmadığını, % 33,8’i (343 kişi) az oranda sosyal olduğunu, % 46,7’si (474 kişi) sosyal olduğunu ve %15,1’i (153 kişi) çok sosyal olarak bildirmişlerdir (Tablo-1).

Cinsiyet	N	%	Akademik başarı	N	%
Erkek	442	43,5	Düşük	60	5,9
Kadın	574	56,5	Orta	720	70,9
			Yüksek	236	23,2
Gelir düzeyi			Algılanan sosyal ilişki düzeyi		
Çok düşük	93	9,2	Hiç sosyal değil	46	4,5
Düşük	503	49,5	Az oranda sosyal	343	33,8
Orta	295	29,0	Sosyal	474	46,7
Yüksek	125	12,3	Çok sosyal	153	15,1

Tablo-1

2. BULGULAR

Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları:

Dijital Bağımlılık: Kadınların *dijital bağımlılık* puanı ($M=3,35$) erkeklerden ($M=3,16$) anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$) (Tablo-2).

Duygu Düzenleme: Kadın ve erkekler arasında *duygu düzenlemenin alt boyutları* açısından bakıldığında *yeniden değerlendirme* alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). *Bastırma* alt boyutunda ise erkeklerin puanı ($M=3,33$) kadınların puanına göre ($M=3,14$) anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$) (Tablo-2).

Aile Aidiyeti: Erkeklerin *aile aidiyeti* puanı ($M=3,85$), kadınlarınkinden ($M=3,72$) anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$) (Tablo-2).

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	F	Sh_x	t	Sd	p
Dijital bağımlılık	Female	574	3,3503	2,902	,089	2,678	1014	,008
	Male	442	3,1638			2,706	980,821	,007
Aile aidiyeti	Female	574	3,7275	9,619	,002	-3,205	1014	,001
	Male	442	3,8576			-3,269	1002,134	,001
Yeniden değerlendirme	Female	574	3,3264	1,002	,317	,365	1014	,715
	Male	442	3,3096			,362	911,170	,718
Bastırma	Female	574	3,1455	,454	,500	-3,997	1014	,000
	Male	442	3,3377			-3,988	940,415	,000

Tablo-2

ANOVA Sonuçları

Katılımcıların gelir düzeyine göre dijital bağımlılıkları anlamlı şekilde farklılaşırken ($p = 0,043$); aile aidiyeti ($p = 0,059$) ve duygu düzenleme alt boyutları olan yeniden değerlendirme ($p = 0,741$) ve bastırma ($p = 0,138$) farklılaşmamaktadır (Tablo-3).

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	p
Dijital bağımlılık	BetweenGroups	9,889	3	3,296	2,718	,043
	WithinGroups	1227,196	1012	1,213		
	Total	1237,086	1015			
Aile aidiyeti	BetweenGroups	3,081	3	1,027	2,485	,059
	WithinGroups	418,215	1012	,413		
	Total	421,296	1015			
Yeniden değerlendirme	BetweenGroups	,659	3	,220	,416	,741
	WithinGroups	533,884	1012	,528		
	Total	534,543	1015			
Bastırma	BetweenGroups	3,228	3	1,076	1,841	,138
	WithinGroups	591,391	1012	,584		
	Total	594,618	1015			

Tablo-3

Katılımcıların akademik başarısına göre dijital bağımlılık ($p = 0,252$) ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ($p = 0,211$) anlamlı farklılık göstermezken, aile aidiyeti ($p = 0,002$) ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma ($p = 0,001$) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (Tablo-4).

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	p
Dijital bağımlılık	BetweenGroups	3,359	2	1,680	1,379	,252
	WithinGroups	1233,727	1013	1,218		
	Total	1237,086	1015			
Aile aidiyeti	BetweenGroups	5,286	2	2,643	6,436	,002
	WithinGroups	416,010	1013	,411		
	Total	421,296	1015			

Cilt / Volume : 9 Sayı / Number:17 2025/ 1 - Temmuz 1 DOI: 10.58201/utsobilder.1704862

Yeniden değerlendirme	BetweenGroups	1,640	2	,820	1,559	,211
	WithinGroups	532,903	1013	,526		
	Total	534,543	1015			
Bastırma	BetweenGroups	8,768	2	4,384	7,580	,001
	WithinGroups	585,850	1013	,578		
	Total	594,618	1015			

Tablo-4

Katılımcıların kardeş sayısına göre dijital bağımlılık ($p = 0,010$), aile aidiyeti ($p = 0,014$) ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ($p = 0,020$) anlamlı şekilde farklılaşırken, bastırma alt boyutu ($p = 0,265$) farklılaşmamaktadır (Tablo-5).

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	p
Dijital bağımlılık	BetweenGroups	28,025	10	2,802	2,329	,010
	WithinGroups	1209,061	1005	1,203		
	Total	1237,086	1015			
Aile aidiyeti	BetweenGroups	9,217	10	,922	2,248	,014
	WithinGroups	412,079	1005	,410		
	Total	421,296	1015			
Yeniden değerlendirme	BetweenGroups	11,092	10	1,109	2,130	,020
	WithinGroups	523,451	1005	,521		
	Total	534,543	1015			
Bastırma	BetweenGroups	7,209	10	,721	1,233	,265
	WithinGroups	587,409	1005	,584		
	Total	594,618	1015			

Tablo-5

Katılımcıların sosyal ilişki düzeylerine göre dijital bağımlılıkları ($p = 0,00$), aile aidiyetleri ($p = 0,00$), duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ($p = 0,000$) ve bastırma ($p = 0,000$) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (Tablo-6).

		Sum of Squares	df	MeanSquare	F	p
Dijital bağımlılık	BetweenGroups	22,577	3	7,526	6,271	,000
	WithinGroups	1214,509	1012	1,200		
	Total	1237,086	1015			
Aile aidiyeti	BetweenGroups	25,304	3	8,435	21,556	,000
	WithinGroups	395,992	1012	,391		
	Total	421,296	1015			
Yeniden değerlendirme	BetweenGroups	13,844	3	4,615	8,969	,000
	WithinGroups	520,699	1012	,515		
	Total	534,543	1015			
Bastırma	BetweenGroups	13,852	3	4,617	8,046	,000
	WithinGroups	580,766	1012	,574		
	Total	594,618	1015			

Tablo-6

Korelasyon Analizi Sonuçları:

Dijital bağımlılık ile aile aidiyeti arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.214$, $p < 0.01$). Dijital bağımlılık arttıkça aile aidiyeti azalmaktadır. Dijital bağımlılık ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma arasında ($r = -0.070$, $p < 0.05$) pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Tablo-7).

Aile aidiyeti ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma arasında ($r = -0.147$, $p < 0.01$) ve diğer alt boyut olan yeniden değerlendirme arasında ($r = -0.145$, $p < 0.01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo-7).

Duygu düzenlemenin alt boyutları olan bastırma ile yeniden değerlendirme arasında ($r = -0.166$, $p < 0.01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo-7).

	Dijital bağımlılık	Aile aidiyeti	Yeniden değerlendirme	Bastırma
Dijital bağımlılık	1			
Aile aidiyeti	-,214**	1		
Yeniden değerlendirme	,034	,145**	1	
Bastırma	,070*	-,147**	,166**	1

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo-7

3. TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan çalışmada lise öğrencilerinde dijital bağımlılık, duygu düzenleme ve aile aidiyeti arasındaki ilişkiler incelenmiş, demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadıkları da ortaya konmaya çalışılmıştır. Ayrıca anne, baba ile iletişim ve ev işlerine yardım düzeyi ile dijital bağımlılık, duygu düzenleme ve aile aidiyeti arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; Katılımcıların cinsiyeti açısından kadınların dijital bağımlılık puanı erkeklerden anlamlı derecede yüksektir. Kadın ve erkekler arasında duygu düzenleme açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkeklerin aile aidiyeti puanı, kız öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir. Araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olan yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla aile aidiyeti hissettiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Ayberk & Taylan, 2021).Diğer araştırma sonuçlarına göre ise cinsiyet değişkeni açısından veriler incelendiğinde kız öğrencilerin aile aidiyeti puan ortalamasının erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karip ve ark., 2020; Kızılkoca, 2023; King ve ark., 2015).Başka bir çalışmada kadınların aile aidiyetinin erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür(Karip ve ark., 2020).Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya göre dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Şahan, 2022).2010-2018 yılları arasında yapılan çalışmaları kapsayan bir meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre; 21 çalışma sonucunda erkeklerin daha fazla bağımlılık düzeyine sahip olduğu, 4 çalışmada ise dijital bağımlılıkta cinsiyetler arası farklılık bulunmadığı belirtilmiştir (Şimşek & Yılmaz, 2020).

Katılımcıların gelir düzeyine göre dijital bağımlılıkları anlamlı şekilde farklılaşırken; duygu düzenleme ve aile aidiyeti farklılaşmamaktadır. Benzer çalışmalarda gelir düzeyine yönelik destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Gelgör (2016), çocukların duygu düzenleme becerisinin ailenin düşük, orta ya da yüksek gelir düzeyine sahip olmasına göre fark göstermediğini ortaya koymuştur. Aile geliri iyi olan öğrencilerin dijital bağımlılığı, aile geliri orta ve düşük olan öğrencilere göre yüksektir (Altınok, 2021). Aile aidiyeti ölçeği toplam puan ortalamalarının incelendiği araştırmaya göre gelir durumu açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Kızılkoca, 2023). Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre aile gelir düzeyi düşük olanların, gelir düzeyi yüksek olanlara göre dijital bağımlılık puanlarının anlamlı derecede düşük olduğu belirtilmiştir (Altınok, 2021; Göldağ, 2018). 2010-2018 yılları arasında yapılan çalışmaları kapsayan bir metaanaliz çalışmasına göre 4 çalışmada aile gelir düzeyi arttıkça dijital bağımlılığın arttığı, 1 çalışmada ise herhangi bir farklılık gözlenmediği tespit edilmiştir (Şimşek & Yılmaz, 2020).

Katılımcıların akademik başarısına göre dijital bağımlılıkları ve duygu düzenlemeleri anlamlı farklılık göstermezken, aile aidiyeti anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Araştırmamıza benzerlik göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. Benzer araştırmalardan edinilen bilgilere göre ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Demireğen& Şener, 2021). Başka bir lise araştırmasında ise algılanan akademik başarı düzeyi arttıkça dijital bağımlılığın azaldığı bulgularına rastlanmıştır (Altınok, 2021).2010-2018 yılları arasında yapılan çalışmaları kapsayan bir meta analiz çalışmasından elde edilen sonuçlara göre; akademik başarı puanları arttıkça bağımlılık puanlarının düştüğü gözlenmiştir (Şimşek & Yılmaz, 2020).Katılımcıların kardeş sayısına göre dijital bağımlılık ve aile aidiyetleri anlamlı şekilde farklılaşırken, duygu düzenlemeleri farklılaşmamaktadır. Lise öğrencilerine yönelik yapılan bir başka araştırmada kardeş sayısının azlığı dijital ortama sürüklerken, kardeş sayısı fazla olanların ise oyun oynama konusunda

geleneksel davranışlar sergilediği, dijital ortamlara ihtiyaç duymadığı görülmüştür (Altınok, 2021). Yapılan meta analiz çalışmasında kardeş sayısı arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin de arttığı belirtilmiştir (Şimşek & Yılmaz, 2020). Katılımcıların sosyal ilişki düzeylerine göre dijital bağımlılıkları, duygu düzenlemeleri ve aile aidiyetleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Çocuklar üzerinde yapılan benzer bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı ile olumsuz sosyal beceriler ve sosyal davranışlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aslan ve ark., 2022).

Dijital bağımlılık ile aile aidiyeti arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dijital bağımlılık arttıkça aile aidiyeti azalmaktadır. Araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olan 18-20 yaş arası bireyler üzerinde yapılan çalışmaya göre aile aidiyetinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif etkisi olduğu ortaya konmuştur (Semerci ve ark., 2023). 18 yaş üzeri bireyler üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre ise genel aidiyetle dijital bağımlılıklar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Yılmaz & Aydoğan, 2024). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre dijital bağımlılık ile aile aidiyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş fakat demografik değişkenlere göre değişiklik göstermediği belirtilmiştir. Ayrıca aile aidiyetinde kendilerini kısmen ait hissedenlerle tamamen ait hissedenler arasında da anlamlı farklılık olduğu dile getirilmiştir (Şentürk, 2023). Duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ile aile aidiyeti arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan bastırma ile aile aidiyeti arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaya göre aile aidiyeti toplam puanı ile bastırma puanı arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ayrıca bastırmayla baş etme ile aile aidiyeti arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Karip ve ark., 2020). Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre duygu düzenleme ile aile aidiyeti arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Güneş, 2018).

Duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan yeniden değerlendirme ile dijital bağımlılık arasında ise anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya göre duygu düzenleme ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Altınok & Kahraman, 2024). Dijital bağımlılığın benzer bir alanı olan akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme arasında yapılan çalışmada da düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir (Ergeni, 2022). 13-18 yaşında ergenler üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre, duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme boyutunun dijital bağımlılık üzerinde negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu, bastırma ile dijital bağımlılık arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu ve bastırmanın yeniden değerlendirme ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide aracılık görevi gördüğü belirtilmiştir (Liang ve ark., 2021). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmasını sonucuna göre ise, işlevsel olmayan duygu düzenleme ile dijital bağımlılıklar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu ve duygu düzenlemenin dijital bağımlılığı yordadığı belirtilmiştir. Duygu düzenleme duygusal özerklik ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye de aracılık etmiştir (Eker & Taş, 2022). Diğer bir çalışma sonucuna göre yeniden değerlendirmenin dijital bağımlılığı yordadığı dile getirilmiştir (Trumello ve ark., 2018). Yeniden değerlendirme bastırmaya kıyasla daha az olumsuz duygu deneyimi sunmakta, ergenlerin zorlayıcı duygulardan kaçınmasına, dikkat dağıtmasına ve anlık duygusal tatmin sağlamasına yol açmakta, böylece aşırı kullanım uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olarak bireye hizmet etmektedir (Spada ve ark., 2008). Bazı çalışmalarda ise bireylerin dijital teknolojileri duygu düzenleme aracı olarak kullandıkları çevrimiçi video izleme (Myrick, 2015), stresle başa çıkma ve istenilen duyguları uyandırma için dijital müzik platformlarının bireylerin uyarılma seviyesini artırmayı amaçladığı belirtilmiştir (Wadley ve ark., 2019).

4. ÖNERİLER

1. Bu araştırma 2024-2025 eğitim öğretim yılında lisede okuyan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Gelecekte diğer eğitim kademelerinde çalışmalar yapılabilir.
2. Araştırmamızda dijital bağımlılık ve aile aidiyetinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların nedenleri gelecek araştırmalarda çalışılabilir.
3. Araştırmamızda öğrencilerin cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarıları, algılanan sosyal ilişki düzeyi demografik değişkenleri incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda farklı demografik değişkenler dahil edilebilir.

5. SINIRLILIKLAR

Bu çalışma 2024-2025 eğitim öğretim yılında İstanbul Arnavutköy ilçesinde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

KAYNAKLAR

- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262- 291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>
- Altıok, S., & Kahraman, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 277-295.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Arslan Cansever, B. (2011). Ergenlerin toplumsallaşmasında internet kullanımının aile ve okul bağlamında yarattığı sorunlar. *Sosyoloji Dergisi*, (23), 147-153.
- Aslan, H., Başçılar, M., & Karataş, K. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 266-274.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.
- Ayberk, Y., & Taylan, H. H. (2021). Değişen Aile Yapısında Aile İçi Sorunların ve Aile Aidiyetinin İncelenmesi (Cizre Örneği). *Journal of AcademicSocialScienceStudies*, 14(88).
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Demireğen, Z., & Kılınç, T. Ş. (2021). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 593-618.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Eker, H., & Tas, I. (2022). The Relationship between Game Addiction, Emotional Autonomy and Emotion Regulation in Adolescents: A Multiple Mediation Model. *International Journal of Technology in Education and Science*, 6(4), 569-584.
- Ercoskun, M. H., & Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 353-370.
- Ergeni, H. (2022). Üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyinin incelenmesi (Master'sthesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Gelgör, F. Z. (2016). Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi (Master'sthesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Gençtan, E. (2019). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olarak gençlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 14(1), 91-100.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of Sex Research*, 38(4), 333-342.
- Güneş, A. (2014). Tutunma Çabası Aidiyet. 2.Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güneş, F. (2018). Genç yetişkinlerde güvengenlik ve utangaçlık: Aile aidiyet duygusunun ve duygu-düzenlemede öz-yeterlik algısının belirleyici etkisi (Master'sthesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Karahisar, T. (2014). İnternette çocukları bekleyen riskler ve medya okuryazarlığı. *Tojdac*, 4(4), 82- 96.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Karip, S., Kesen, N. F., & Daşbaş, S. (2020). Genç yetişkinlerin kullandıkları duygu stilleri ile aile aidiyetinin ilişkisi üzerine bir araştırma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 823-848.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Master'sthesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), 1-66.
- Kızılkoca, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Aile Aidiyeti ve Rekreasyon Deneyim Tercihlerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 612-624.
- King, V., Boyd, L. M., & Thorsen, M. L. (2015). Adolescents' perceptions of familybelonging in stepfamilies. *Journal of MarriageandFamily*, 77(3), 761-774.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik psikolojisi. (4. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kuşat, A. (2003). Bir değerler sistemi olarak “kimlik” duygusu ve Atatürk. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(15), 45-61.
- 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.
- Macklem, G. L. (2007). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science & Business Media.
 - Manap, A., & Durmuş, E. (2021). Dijital ebeveynlik farkındalığının çeşitli değişkenler, aile içi roller ve çocukta internet bağımlılığı açısından incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 141-156.
 - Mavili, A., Kesen, N.F., Daşbaşı, S. (2014). Aile Aidiyeti Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (33), 29-45.
 - Myrick J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and how? *Computers in Human Behavior*, 52, 168–176.
 - Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Problemlerli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61.
 - Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944.
 - Sağar, M. E., & Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumu'nun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.
 - Saritas-Atalar, D., & Altan-Atalay, A. (2017). Maternal availability and adolescent dependency as moderators on the relation between personality and ER strategies in a Turkish sample. *Personality and Individual Differences*, 106, 190-195.
 - Semerci, M., Bayram, M. N. ve Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerin aile aidiyeti ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde yalnızlığın aracı rolü. *Sosyolojik Bağlam Dergisi*, 4(3), 273-288. doi:10.52108/2757-5942.4.3.4
 - Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in human behavior*, 24(5), 2325-2335.
 - Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Pelin Ofset, Ankara, 481-488.
 - Şahan, N. (2022). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yordayıcıları olarak oyunlarla ilgili bilişlerin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi (Master's thesis, Akdeniz Üniversitesi).
 - Şentürk, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile aile aidiyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul örneği* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
 - Şimşek, E., & Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de Yürütülen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalışmalarındaki Yöntem ve Sonuçların Sistemik İncelemesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1851-1866. doi: 10.24106/kefdergi.3920
 - Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' internet addiction. *Bio Med Research International*, 2018(1), 7914261.
 - Wadley, G., Krause, A., Liang, J., Wang, Z., & Leong, T. W. (2019, December). Use of music streaming platforms for emotion regulation by international students. In *Proceedings of the 31st Australian Conference on Human-Computer-Interaction* (pp. 337-341).
 - Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. 22. Basım, İstanbul: Remzi.
 - Yılmaz, Ş., & Aydoğan, D. (2024). Agılanan sosyal destek ve genel aidiyet düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisinin incelenmesi. *İstanbul Aydın University Journal of Social Sciences/İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 305-329.
 - 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.