

İNTERNET BAĞIMLILIĞINA ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Simge Alevsacanlar Cücü¹

¹ NPIstanbul Beyin Hastanesi

Corresponding Author: Simge Alevsacanlar Cücü

simgealevsacanlar@gmail.com

İnternet Bağımlılığına Etki Eden Faktörlerin Gözden Geçirilmesi

ÖZET

İnternet kullanımı teknolojik gelişmelerle birlikte tüm dünyada her yaş grubundan insan arasında hızla yaygınlaşmaktadır. Bazı kişilerde internetin yoğun, sık ve kontrolsüz kullanımı, internet yolu ile kolayca ve hızlıca karşılanan duygusal ve sosyal ihtiyaçların etkisi ile birlikte bağımlılık gelişebilmektedir. İnternet kullanımı bağımlılık düzeyine ulaştığında ise bir takım sorunlara yol açabilmektedir. İnternet bağımlılığı kavramı DSM 5’de henüz bir bağımlılık olarak yer almasa da internetin ve internette yer alan uygulamaların davranışsal bir bağımlılık meydana getirebilecek şekilde problemli kullanımının etkileri uzun bir müddettir pek çok araştırmacı tarafından incelenmektedir. Bu çalışmada internet bağımlılığını etkileyen faktörlere dair yapılan çalışmaların güncel olarak derlenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı

Review of Factors Affecting Internet Addiction

ABSTRACT

Internet usage is spreading rapidly among people of all age groups all over the world with technological developments. In some people, addiction may develop with the intense, frequent and uncontrolled use of the internet, and the effects of emotional and social needs that are easily and quickly met via the internet. Internet use can cause some problems when it reaches the level of addiction. Although the concept of internet addiction is not yet included in DSM 5 as an addiction, the effects of problematic use of the internet and its applications in a way that can lead to behavioral addiction have been studied by many researchers for a long time. In this study, it is aimed to compile up-to-date studies on factors affecting internet addiction.

Keywords: internet addiction, problematic internet use

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte internet kullanımı oldukça yaygınlaşmıştır. İnternet bilgisayar ya da akıllı telefonlar vasıtasıyla sınırsız bilgiye en hızlı ve oldukça kolay bir şekilde ulaşabilme, haberleşme, keyifli vakit geçirme, eğlenme, sosyalleşme fırsatı sunmaktadır. İnternete kolayca ulaşılabilmesi, zaman ve ekonomik açıdan maliyetinin görece düşük olması, kullanımının kolay olması, internetin her geçen gün sağladığı imkanların artması gibi sebepler ile birlikte internet kullanım sıklığı ve miktarı gitdige artmaktadır.

21. yüzyılda teknolojinin hızla gelişmesi pek çok alanda yeni ürünlerin üretilmesi ve kullanımının hızla yayılmasına sebep olmuştur. İnternet World Stats 2020 verilerine göre tüm dünya genelinde internet yaklaşık olarak 7 milyar 797 milyon birey tarafından kullanılmaktadır (1). Global Digital Report 2020 verilerine göre ise dünya nüfusunun %60'ının internet kullandığı saptanmıştır (2). Ülkemizde, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2020 yılı verilerine göre, evden internete erişim imkanı oranı %90,7'ye ulaşmıştır. İnternet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2019 yılında %75,3 iken; 2020 yılında %79' a ulaşmıştır (3). Bu verilerden hareketle internet kullanımının gitdige yaygınlaştığı ve hayatlarımıza girdiği söylenebilir.

İnternette çevrimiçi olarak rahatça, bolca ve düşük maliyetle bulunabilen, hızla elde edilebilen ve anında ödüllendiren çok çeşitli uyaranlar bulunabilir (4). İnternetin kolay yoldan hazza ulaşmayı sağlamada oldukça etkili olması bireylerin hayatında birtakım sorunlara yol açabilmekle birlikte beraberinde internet bağımlılığı gelişimini de getirebilmektedir. Bir bireyin internet kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle ilişkilendirilen internet bağımlılığı, ciddi bir ruh sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (5).

İnternet bağımlılığı ile ilgili ilk çalışma Goldberg tarafından yapılmıştır. Bu çalışma ile internetin bağımlılık yapma potansiyeline vurgu yapılmıştır. Goldberg internet bağımlılığını davranış ve dürtü kontrol bozukluğu olarak ifade etmektedir (6). İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak tanımlayan ise Young olmuştur. Young bazı internet kullanıcılarının, uyuşturucu veya alkol bağımlılığındakine benzer şekilde internete bağımlı hale geldiğini, internet bağımlılığının zevk ve mutluluk arayışı ile ilişkili olduğunu ve insanların akademik, sosyal, mesleki hayatlarında birtakım sorunlara yol açtığını belirtmiştir. Young internet bağımlılığını bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamıştır (7).

Young'a göre internet bağımlısı olan bireyler internet kullanımına dair yoğun bir arzu hissederler ve internet kullanımını kontrol edemezler, tasarladıklarından daha uzun süreler internette zaman geçirirler, internete bağlı olmadan geçirdikleri zaman önemsizleşir, internet kullanımından mahrum kaldığında yoğun sinirlilik, gerginlik ve

sıkıntı hissederler, internet kullanımını azaltma yönünde başarısız denemeleri olur ve bu durumu gizlemeye çalışırlar, tüm bu tablo ile birlikte bireyin ailevi, sosyal ve mesleki yaşamı giderek bozulur (7).

Günümüzde internet bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak ele alınmaktadır (8). İnternet günlük hayatın sorunlarından kaçmak veya bunlarla baş etmek için de kullanılabilir. İnsanlar bir durumu kendi başlarına çözemeyeceklerini hissettiklerinde, stres atmanın kolay bir yolu olan internete yönelebilirler; ancak bu yol gerçekliğin zorluklarını geçici olarak unutmaya ve duygusal bir rahatlama sağlamaya hizmet etmesine rağmen, sonunda insanların psikolojik acılarını yoğunlaştırır (4, 9).

İnternet bağımlılığının doğası ve bağımlılığa etki eden faktörlere yönelik çalışmalar son yıllarda internet bağımlılığının artması ile birlikte araştırmacıların dikkatini daha çok çekmiştir. Bu nedenle bu çalışmada internet bağımlılığına etki eden faktörlere dair güncel bilgilerin literatür eşliğinde derlenmesi amaçlanmıştır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞINA ETKİ EDEN FAKTÖRLER

İnternet bağımlılığının tüm dünyada hızla yayılması ve bu sorunun boyutlarının ilerlemesi nedeni ile araştırmacılar konuya daha fazla ilgi göstermeye başlamışlar ve çalışmalar yapmışlardır. Pek çok faktör internet bağımlılığına etki edebilmektedir. İnternet bağımlılığına etki eden faktörlerin belirlenmesi, bağımlılığı önleme ve uygun tedavi stratejilerinin oluşturulması için oldukça önemlidir. Literatürde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulardan hareketle internet bağımlılığına etki eden bazı faktörlere aşağıda değinilecektir.

Cinsiyet

Literatür incelendiğinde pek çok çalışmanın internet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelediği görülmektedir. Yapılan bazı çalışmaların sonuçlarına göre erkek olma internet bağımlılığı geliştirme riskini arttırmakla birlikte (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18) cinsiyetler arasında internet bağımlılığı geliştirme açısından anlamlı bir farklılık bulunamadığını ifade eden araştırmalarda vardır (19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26). Literatürde internet bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisini araştıran çalışma bulgularındaki farklılığın sebepleri araştırmaların internet bağımlılığını ölçme yollarının farklı olması, çalışmaların gerçekleştirildiği ülkelerin ve kültürlerin farklı olması gibi nedenler olabilir. Her iki cinsiyetin de internet bağımlılığı geliştirme açısından risklere sahip olduğu söylenebilir.

Yaş

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2012 yılı verilerine göre; internet kullanım oranı en çok 16-24 yaş aralığında görülmektedir. Soule ve ark. yaşları 19-24 arasında olan kişilerin internet bağımlısı olma riskinin daha yaşlı kullanıcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir (19).

Ergenler internet bağımlılığı açısından en riskli gruptur (27, 28, 29, 30).

Wilson ve ark. internetteki sosyalleşme sitelerinin ve uygulamalarının özellikle gençler arasında sosyal ilişki ve etkileşimleri kolaylaştırdığını ve bu sebeple günden güne kullanımının yaygınlaştığını belirtmektedir (31). İnternete kolayca ulaşılabilmesi, kontrolün kısıtlı olması, özgür bir ortam yaratması, kullanımının yoğun bir çaba gerektirmemesi, kişinin rahatlıkla kendini ifade edebilmesine olanak tanınması, bir gruba aidiyet imkanı sunması gibi sebeplerden dolayı internet kullanımı ergenler arasında daha yaygın olarak görülmektedir (32). Ayrıca teknolojinin gençlerle eş zamanlı gelişimi, gençlerin teknolojiye olan ilgisi, internet başında daha fazla zaman geçirmeleri gibi durumların özellikle gençlerde internet bağımlılığı riskini arttırdığı söylenebilir.

İnternette Geçirilen Vakit

İnternette geçirilen vakit arttıkça internet bağımlılığı riski de artmaktadır (12, 24, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41). Bazı çalışmalarda özellikle gece geç saatlerde internet kullanımının bağımlılık riskini arttırdığı bildirilmiştir (26, 42, 43). Yapılan çalışmalar internet bağımlısı kişilerin interneti kullanma süresinin internet bağımlılığı geliştirmede önemli bir faktör olduğunu ve internet bağımlılarının hemen hemen her gün düzenli olarak veya haftanın 4-5 günü interneti kullandıklarını ve bu sürenin haftada ortalama 44 saati geçtiğini belirtmişlerdir (10, 21, 40).

Kişi internette fazla vakit geçirmeye başladıkça sağlık, akademik, mesleki, aile ve sosyallik gibi hayatındaki önemli alanları ihmal edebilir. Yoğun internet kullanımı nedeni ile bir süre sonra kişinin farklı alanlarda işlevselliği bozulabilir, hayatında sorunlar oluşabilir, akademik, mesleki ya da sosyal kayıplar yaşayabilir ve kişi yaşadığı sorunlardan kurtulmak ya da uzaklaşmak için internete daha fazla yönelebilir. Sonuç olarak bağımlılık davranışı sorunlara yol açabilir ve sorunlardan yine bağımlılık davranışı ile kurtulmaya ya da uzaklaşmaya çalışılabilir. Böylece kısır bir döngü içinde bağımlılık sürdürülebilir.

İnternete Erişim Kolaylığı

Yapılan çalışmalar internete bağlanılan yerin ve internete erişimin kolaylaşmasının internette geçirilen vakti arttırdığı ve dolayısıyla internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu bulgulamışlardır (21, 26, 33, 35, 44, 45). Çalışma bulgularına göre internete evden veya yurttan erişim sağlayan öğrencilerin internet bağımlılığı geliştirme açısından daha riskli olduğu görülmektedir. Özellikle de ebeveynleri tarafından internet kullanımı denetlenmeyen ergenlerin internet bağımlılığı geliştirme ihtimalleri daha yüksek olarak bulunmuştur (26). Okul, internet kafe vb. yerlerde internete girildiğinde yetkili biri tarafından denetlenme endişesi, internet kafelerde internette vakit geçirmenin ücretli olması gibi durumlar internette geçirilen zamanı ve bağımlılık riskini azaltmaktadır.

İnternet Kullanım Nedenleri

Stephenson kişilerin yoğun internet kullanma nedenlerinin internetin bireye hoş giden deneyimleri sağlıyor oluşu olduğunu ve bu hoş giden deneyimleri elde etme amacıyla gitgide daha fazla internet kullanımının gerçekleşmesi yolu ile bağımlılığa yol açtığını ifade etmiştir (46). Yapılan çalışmalar internete ayrılan vakte ek olarak kişinin interneti ne sebeple kullandığının internet bağımlılığına etkileyen faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Çalışmalar sosyal medya kullanımı, internette sohbet ve mesajlaşma yolu ile iletişim kurma, internet sitelerinde gezinmek, oyun oynamak gibi nedenler ile internet kullanımının internet bağımlılığı riskini arttırdığını ve internet bağımlılığı gelişimine etki ettiğini belirtmektedir (10, 17, 21, 26, 38, 47). Literatürdeki bulgulardan hareketle kişinin internet vasıtasıyla hoş giden deneyimler yaşaması ve hazzla ulaşması internetin daha uzun süre kullanılmasına sebep olabilmekte ve bunun da bağımlılık gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yalnızlık ve Sosyal İhtiyaçların Yeterince Karşılanması

Yalnızlık ve sosyal izolasyon internet bağımlılığı için risk oluşturmaktadır (45). Çeşitli durumlar nedeni ile sosyal ihtiyaçlar yeterince karşılanmadığında, kişiler bu ihtiyaçları karşılayabilmek amacıyla daha fazla sanal ortamlara yönelebilmektedir. İnternet sosyal ihtiyaçları sınırsızca karşılayabilecek ortam sağlamaktadır. Böylece kişi kolay yoldan hazzla ve ihtiyaçların doyumuna ulaşabilmekte ve bir süre sonra bağımlılık gelişebilmektedir (48).

Perlman yoğun yalnızlık duygusu hissedenlerin, hayatlarında etkili ve olumlu ilişkiler olmamasından ötürü düşük benlik saygısına sahip olabileceklerini ve sosyal becerilerinden şüphe edebileceklerini belirtmektedir (49). Bu ifadeden yola çıkarak yalnızlık duygusu hisseden kişilerin gerçek sosyal ilişkilerden kaçınma ve yalnızlık duygusundan kurtulmak için daha kontrollü ve güvenli bir alan olarak interneti ve sanal ortamları daha fazla kullanma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir. Literatürde çevrelerindeki insanlarla yeterince ilişki geliştiremeyen ve yalnızlık hisseden bireylerin, sosyal izolasyonu azaltma, kişilerarası ihtiyaçları karşılama, alternatif sosyal kanallar oluşturma ve can sıkıntısı, hayal kırıklığı, öfke, üzüntü gibi hissedilen olumsuz duygulardan kurtulma ya da duygusal destek sağlama gibi nedenler ile interneti daha fazla kullandıkları ve bu durumun da bağımlılık gelişimine katkı sağladığına dair bulgular yer almaktadır (14, 48, 50, 51, 52, 53).

Düşük Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kısaca bir bireyin kendisi hakkında ne düşündüğü anlamına gelir. Diğer bir deyişle, bireyin kendi benlik kavramını nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. Ergenlerin kendileri hakkındaki inançları ve algıları interneti kullanırken davranış özelliklerine yansır. Bu noktada ben-

lik saygısının önemi ortaya çıkar (54). Bireydeki düşük benlik saygısı, kendisini olumsuz değerlendirme eğilimi kişinin internet ile daha farklı bir ilişki kurmasına etki edebilmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireyler gerçek sosyal ilişkiler yerine sanal ortamlarda etkileşim içine girmeyi tercih etmektedirler (45, 55).

Yapılan çalışmalar kendine ağır bir özeleştirici ile yaklaşan ve kendisini değersiz olarak nitelendiren benlik saygısı düşük olan kişilerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu ve benlik saygısının internet bağımlılığının bir yordayıcısı olduğunu bulgulamışlardır (45, 47, 56, 57, 58, 59). Bu çalışmalara göre düşük benlik saygısına sahip bireyler interneti daha rahatça sosyalleşme ve özgüvenlerini geliştirme girişimi olarak kullanma eğilimindedirler (59). Diğer bir deyişle, internet kullanımı bireylerin algılanan eksikliklerini telafi etmelerinin ve geçici bir süre için kendiliklerini olumlu değerlendirmelerinin bir yolu olarak ortaya çıkabilir ve zaman içinde bağımlılığa dönüşebilir (57).

Griffiths yapmış olduğu çalışma sonucunda internet kullanımının, bir başa çıkma tarzı ve düşük benlik saygısı gibi bazı eksiklikleri telafi etme yolu olarak algılanmasıyla yüksek oranda ilişkili olduğunu belirtmektedir (60). Ona göre internet insanlara kendi kimliklerine alternatif olarak farklı bir kişilik ve sosyal kimlik sağlayabildiği için kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar. Kişiler bu şekilde internette kendilerini fazlasıyla tatmin ederler ve artan internet kullanımı zamanla bağımlılığa dönüşme riski taşır.

Sosyal Destek Eksikliği

Henderson'a göre sosyal destek; stresli koşullar altında başkalarıyla duygusal olarak olumlu sosyal etkileşimlere sahip olmaktır (61). Sosyal destek hayatta karşılaşılan zorluklar ile mücadele etmede önemli bir yardımcıdır. Özellikle ergenlerin algıladığı sosyal desteğin zayıflığı internete yönelimi arttırabilmekte ve devamlı kullanım neticesinde de bağımlılık gelişebilmektedir (14).

Yapılan çalışmalar sosyal desteğin düşük olmasının internet bağımlılığı açısından önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (22, 50, 62, 63). Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde algılanan aile ve öğretmen desteği azaldıkça internet bağımlılığı riski artmaktadır (14, 17, 52). Gerek aile gerek arkadaşlardan algılanan sosyal destek azaldıkça kişilerin bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için daha fazla internete yölenebildiği ve internet ortamında sosyalleşerek bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları söylenebilir. Bu durum da internetin gitgide daha fazla kullanımına ve zamanla bağımlılık oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir.

Aile İçi İlişki Sorunları

Yapılan pek çok çalışma kişinin aile içinde yaşadığı sorunların, karşılanmamış ihtiyaçlarının internet bağımlılığı açısından risk faktörü olduğunu bildirmiştir. Ergenler ile yapılan çalışmalarda aile içinde iletişim sorunları, aile içi

ilişkilerin olumlu olmaması, sevgi ve ilgi eksikliği, aileleri tarafından ihmal edilme, aile içinde dengesiz, tutarsız tutum ve davranışlar, anne babanın beklentilerinin çok yüksek olması, aile içinde uygun ve güvenli bir ortam oluşturulamaması, ailede rol dağılımının net olmaması ve roller konusunda çatışmaların yaşanması gibi faktörlerin internet bağımlılığı geliştirme açısından risk oluşturduğu bulgulanmıştır (14, 18, 39, 40, 64).

Moral ve Kumcağız yapmış oldukları çalışma sonucunda ergenlerin anne baba ilişkileri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir. Otoriter ve korumacı-talepkar ebeveyn tutumunun artmasının internet kullanma isteği ve internet kullanım sıklığını arttırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca ihmalkar ve ilgisiz aileleri olan çocukların, demokratik ve hoşgörülü ebeveynlere sahip çocuklara göre daha yüksek internet bağımlılığına sahip olduklarını bulgulamışlardır. Anne ve babanın demokratik tutum düzeyi arttıkça problemler internet kullanımı azalmaktadır (40).

Kayri ve ark. yapmış oldukları çalışmada aile ilişkileri yeterince iyi olmayan gençlerin internet bağımlılığı geliştirme riskinin daha fazla olduğunu bulgulamışlardır (14). Tüm bu bulgulardan hareketle aile içinde güven, sevgi, aidiyet, ilgi, saygı, uygun sınırlar gibi ihtiyaçları uygun ve yeterince karşılanmayan gençlerin bu ihtiyaçlarını internet ortamında gidermek amacıyla internet kullanımına daha fazla yöneldikleri ve bunun da bağımlılık için bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

Psikiyatrik Sorunlar

Bazı psikiyatrik sorunlar internet bağımlılığı oluşumuna katkı sağlayabilmektedir. Literatür incelendiğinde; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (11, 66, 67, 68, 69), duygudurum bozuklukları (66, 67, 70) ve daha özel olarak depresyon (47, 58, 69, 71, 72), kaygı bozuklukları (66, 67, 69, 71) ve daha özel olarak sosyal kaygı (25, 47, 70, 71), obsesif kompulsif bozukluk (71, 72, 73) ve davranım sorunları (69, 71) gibi ruhsal rahatsızlıkların internet bağımlılığı ile ilişkili olduğuna dair bulgular vardır. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar internet bağımlılığı olan kişilerin bağımlı olmayanlara göre daha fazla oranda psikiyatrik eş tanyası sahip olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmalarda internet bağımlılığının mı psikiyatrik rahatsızlıklara yol açtığı ya da psikiyatrik rahatsızlığı olanların mı daha fazla internet bağımlılığı geliştirme ihtimallerinin olduğu belirtilmemiştir.

Literatürde ruhsal rahatsızlığı olan kişilerin sorunlardan uzaklaşmak ve/veya sorunları ile başa çıkabilmek amacıyla internete daha fazla yönelme eğiliminde olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır. Depresyonda olan kişi çökkün duygudurum, değersizlik, düşük benlik saygısı, normal etkinliklere karşı azalmış ilgi gibi semptomlar ile başa çıkabilmek amacıyla daha fazla internete yönelebilir ve bu da zamanla bağımlılık gelişimine katkı sağlayabilir.

Morahan-Marín ve Schumacher internetin anonimlik ile yüz yüze olmayan iletişim sağlamak için etkili bir araç olduğunu bu nedenle sosyal yeterliliği düşük olan ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin, sosyal engellerini telafi etmek için yüz yüze etkileşimden ziyade internet kullanımını tercih etme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. İnternet ruhsal sorunlardan uzaklaşmak için bir araç olarak kullanılabilir (24, 51).

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişiler sürekli zihinsel çaba gerektiren görevlerde bulunma konusunda isteksizken, oyun oynama ve internet kullanımının keyfine varma eğilimindedirler (74). Bu durum da internet bağımlılığı geliştirme açısından risk oluşturmaktadır. Bu bağlamda ruhsal rahatsızlıklara sahip olmanın internet bağımlılığı açısından hem risk oluşturabileceği hem de internet bağımlılığının ruhsal rahatsızlıkları oluşturma yönünde etki yapabileceği düşünülmektedir.

Özdenetim Eksikliği

Tangney ve ark. özdenetimi, kişinin baskın tepkileri değiştirme veya geçersiz kılma ve bu tepkilere göre hareket etme eğilimlerini kesintiye uğratma yeteneği olarak tanımlamışlardır (75). Özdenetim eksikliği, çeşitli psikopatoloji biçimlerinin gelişimi veya sürdürülmesini etkileyebilecek bir süreç olarak işlev göstermektedir (76). Delisi ve ark. özdenetimi düşük olan kişilerin anlık hazzı ertelemekte zorlandıklarını ve arzuladıkları şeyleri anında elde etmek istediklerini, çaba sarf edilmesi gereken görevler yerine kolay ve daha az beceriyle sonuca ulaşılabilen uğraşları tercih etme eğiliminde olduklarını, riskli ve heyecan verici davranışlara yönelmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (77).

Bir bireyin davranışı üzerinde özdenetim düzeyini belirleyen mekanizmalar internet bağımlılığıyla ilişkili olabilir ve özdenetim eksikliği bağımlılığın temel faktörlerinden birini oluşturabilir (78). Düşük özdenetim becerisine sahip kişiler daha fazla dürtüsel davranışlarda bulunma ve internet kullanımı üzerinde daha az kontrol sahibi olma eğiliminde olurlar ve bu da internet bağımlılığı gelişimine katkı sağlayabilir (4). Yetersiz özdenetim internet kullanımında olumsuz sonuçlara yol açabilmekte ve internet bağımlılığının bir belirleyicisi olmaktadır (79)

Shirinkam ve ark. özdenetim becerilerinin geliştirilmesinin internet bağımlılığı geliştirme riskini azaltabileceğini belirtmektedir (80). Literatürde özdenetim ile internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Yetişkin bireyler ile yapılan çalışma bulgularına göre özdenetim ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgulara göre; düşük özdenetime sahip bireylerin internet bağımlılığı geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu söylenebilir (78, 81, 82, 83). Bazı çalışmalarda ise özdenetimin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı da bulunmuştur (80, 84, 85). Özdenetimi zayıf olan kişiler anlık hazzı ulaşmak amacıyla interneti daha yoğun ve sık kullanma eğiliminde olurlar, internet kullanımı üzerinde daha az kontrol sahibi

olurlar ve bu durum da bağımlılık gelişimine katkı sağlayabilir (4,79).

Dürtüsellik

İnternet bağımlılığına etki eden bir diğer önemli faktör ise; öngörü veya bilinçli yargılamadan ziyade hızlı eyleme geçme, yeterli düşünce olmadan davranışta bulunma, eşit yetenek ve bilgiye sahip çoğu bireye göre daha az öngörü ile hareket etme eğilimi olarak anlaşılan dürtüselliktir. Dürtüsel bireyler, eylemlerin sonuçlarını kendileri veya başkaları için tartma kapasitesine sahip değildir (86).

İnternet bağımlılığı sadece davranışsal bir bağımlılık değil aynı zamanda bir dürtü kontrol bozukluğudur (7, 87). Yapılan çalışmalarda internet bağımlısı olan kişilerde dürtüsellik yoğun olarak görüldüğü ve dürtüsellik internet bağımlılığı için bir yordayıcı olduğu bulgulanmıştır (11, 24, 41, 56, 71, 73). Dürtü kontrol problemi olan kişiler internet kullanımını kontrol etmekte zorluk çektikleri için internet bağımlılığı geliştirme açısından risk altındadırlar. Dürtüsellik internet bağımlılığına karşı savunmasızlık oluşturduğu düşünülmektedir.

SONUÇ

Modern teknolojinin hızla gelişimi ile internet kullanımının son 20 yılda günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi, internet kullanımının her yaş ve cinsiyette gitgide artması internetin aşırı kullanımına ve nihayetinde bağımlılık gelişimine yol açabilmekte ve pek çok alanda sorunlara neden olabilmektedir. Yapılan çalışmalar özellikle bazı faktörlerin internet bağımlılığı geliştirme riskini arttırdığını ve internet bağımlılığını yordayabildiğini göstermektedir. Cinsiyet açısından bazı çalışmalar erkeklerde riskin daha fazla olduğunu belirtirken bazı çalışmalarda ise her iki cinsiyet arasında fark bulunmamaktadır. Yaş değişkeni açısından bakıldığında gençlerde internet bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu belirtilmektedir. İnternette uzun süreler geçirmenin ve ev ya da yurt gibi internete erişimin denetimsiz ve daha kolay olduğu yerlerde interneti kullanma imkanının olmasının internet bağımlılığı riskini arttırdığı belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar internete ayrılan vakte ek olarak kişinin interneti ne sebeple kullandığının da internet bağımlılığını etkileyen faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Özellikle internetin sosyalleşme ve eğlence amaçlarıyla kullanımının bağımlılık riskini arttırdığı ifade edilmektedir.

Yapılan çalışmalar yaş, cinsiyet, internette geçirilen süre, internete erişim kolaylığı, internetin kullanım amacı gibi faktörlere ek olarak bazı psikolojik durumların ve psikiyatrik sorunların da internet bağımlılığı gelişimine etki ettiğini göstermektedir. Bu faktörlerden bazıları; yalnızlık ve sosyal ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, sosyal destek eksikliği, düşük benlik saygısı, aile içi ilişki sorunları, depresyon, okb, sosyal kaygı bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, davranım bozukluğu gibi psikiyatrik problemlerdir. Kişiler bu durumların yarattığı so-

runlar ile başa çıkabilmek, problemlerden uzaklaşabilmek, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmek, olumsuz ruh hallerini iyileştirebilmek amacıyla daha fazla internete yönelebilmektedir. Böylece kişi internet kullanımı ile o anda kendisini daha iyi hissedebilmekte, bazı ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. İnternet vasıtası ile bir takım duygusal, sosyal ve fiziksel ihtiyaçların karşılanması bir sonraki internet kullanımı için bir pekiştirici olarak işlev göstermekte ve internet kullanma davranışının sıklığını arttırarak bağımlılık riskini ortaya çıkarmaktadır.

Literatür incelendiğinde özdenetim eksikliği ve dürtüsellüğün de internet bağımlılığına etki eden faktörlerden olduğu görülmektedir. Düşük özdenetim becerisine sahip kişiler hazzı ertelemekte ve eylemlerin sonuçlarını hesaba katmakta zorlanırlar ve daha fazla dürtüsel davranışlarda bulunma eğiliminde olurlar. Bu da sakıncalarına ve hayatlarında bir takım sorunlara yol açma riskine rağmen kişilerin internet başında daha yoğun ve sık vakit geçirmesine, kullanımı kontrol edememesine ve bağımlılık gelişimine neden olabilmektedir.

İnternet bağımlılığını önleme ve tedavi stratejilerini belirlerken internet bağımlılığına etki eden faktörlerin dikkate alınması önem taşımaktadır. İnternet bağımlılığını tedavi ederken, aynı zamanda internet bağımlılığı gelişimine katkı sağlayan faktörlere yönelik müdahaleler de yapılması sorunu temelden ele almaya ve daha kalıcı çözümler üretmeye yardımcı olabilir. Bu nedenle alanda çalışan uzmanların internet bağımlılığına etki eden faktörler konusunda yeterince bilgiye sahip olması ve bu konuda araştırmalar yapmaya devam etmeleri büyük önem taşımaktadır. Güncel literatür internet bağımlılığına etki eden faktörlere dair yararlı bulgular sunmakla birlikte gelecekteki araştırmaların internet bağımlılığının ortaya çıkmasına etki eden faktörleri araştırmaya devam etmesi, önleme programlarında bu faktörlerin iyileştirilmesine dair kanıta dayalı uygulamalar yapılması ve bu faktörlerdeki iyileşmenin internet bağımlılığı tedavisine etkisini araştıran çalışmalar yapılması önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

1. Internet World Stats. (2020). Internet World Stats. Usage and population statistics. Erişim tarihi: 26.12.2020. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
2. Digital in 2020 (2020). Erişim adresi <https://weare-social.com/digital-2020>.
3. Türkiye İstatistik Kurumu, 2020 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Erişim adresi: [https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33679#:~:text=T%C3%BCrkiye%20%C4%B0statistik%20Kurumu%2C%20Hanehalk%C4%B1%20Bili%C5%9Fim,\(BT\)%20Kullan%C4%B1m%20Ara%C5%9F%C4%B1rmas%C4%B1%2C%202020&text=%C4%B0nter](https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33679#:~:text=T%C3%BCrkiye%20%C4%B0statistik%20Kurumu%2C%20Hanehalk%C4%B1%20Bili%C5%9Fim,(BT)%20Kullan%C4%B1m%20Ara%C5%9F%C4%B1rmas%C4%B1%2C%202020&text=%C4%B0nter)

net%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%202020%20y%C4%B1%C4%B1nda,bireylerde%20%79%2C0%20oldu.&text=%C4%B0nternet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%20cinsiyete%20g%C3%B6re,%73%2C3%20oldu%C4%9Fu%20g%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC. Erişim tarihi: 03.12.2020

4. Meerkerk G, Van Den Eijnden R, Franken I, Garretsen H. Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Comput. Human Behav*, 2010; 26: 729–735.
5. Torous J, Keshavan M, Gutheil T. Promise and perils of digital psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*. 2014;10: 120-122.
6. Salicetia F. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015; 191: 1372-1376.
7. Young KY. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyber Psychology & Behaviour*. 1998; 237 – 244.
8. Sakong J. Internet addiction. *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*. 2002; 8: 176-185.
9. Rajab A, Zaghoul M, Enabi S, Rajab T, Al-Khani A, Basalah A. Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*. 2020; 11:100261.
10. Simkova B, Cincera J. Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic, *CyberPsychology & Behavior*. 2004; 7(5): 536-539.
11. Cao F, Su L, Liu T, Gao X. The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*. 2007; 22 (7).
12. Balta ÖÇ, Horzum MB. Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2008; 41: 187-205.
13. Leung L, Lee PS. Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*. 2012; 30: 403-418.
14. Kayri M, Tanhan F, Tanrıverdi S. Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*. 2014; 1 (1): 35-59.
15. Doğan U, Tosun Nİ. Lise öğrencilerinde problemlilikli telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi*

- Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2016; 22: 99- 128.
16. Dikeç G, Yalnız T, Bektaş B, Turhan A, Çevik S. Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Bağımlılık Dergisi*. 2017; 18: 103-111.
 17. Karasu F, Bayır B, Çam HH. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 2017; 7(14): 372-386.
 18. Öner K, Arslantaş H. Internet addiction in high school students, affecting factors and relationship between internet addiction and depression risk. *Jurnal Medical Brasovean*. 2018; 1: 38-49.
 19. Soule L, Shell W, Kleen B. Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users. *The Journal of Computer Information Systems*. 2003; 44(1): 64-73.
 20. Doğan H, Işıklar A, Eroğlu SE. Ergenlerin problemli internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008; 18: 106-124.
 21. Balcı Ş, Gülner B. Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*. 2009; 6(1): 5-22.
 22. Ceyhan AA. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 2011; 18: 85-94.
 23. Wang H, Zhou X, Lu C, Wu J, Deng X, Hong L. Problematic Internet use in high school students in Guangdong province, China. *PloS One*. 2011; 6(5): e19660.
 24. Hekim Ö, Göker Z, Aydemir H, Çöp E, Dinç G, Üneri Ö. Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2019; 22: 329-337.
 25. Ağırtaş A, Güler Ç. Sosyal Medya Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Durumlarının Değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020; 17(1):76-89.
 26. Yüksel R, Kocairi C, Arslantaş H, Söylemez B. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *BAUN Sağlık Bil Derg*. 2020; 10(1): 19-28.
 27. Teo TSH, Lim VKG. Gender differences in Internet usage and task preferences. *Behaviour and Information Technology*. 2000; 19 (4): 283-295.
 28. Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen SH, Chung WL, Chen CC. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: comparison with substance use. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2008; 62 (1): 9-16.
 29. Echeburua E, Corral P. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*. 2010; 22(2): 91-96.
 30. Özsoy, D. (2010) İnternetin kararttığı hayatlar. İstanbul: Pozitif Yayınları.
 31. Wilson K, Fornasier S, White K. Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010; 13(2): 173-177.
 32. Ögel, K. (2014). İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,
 33. Kim S, Kim R. A study of internet addiction: Status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*. 2002; 3(1): 1-19.
 34. Tsai CC, Lin SSJ. Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *CyberPsychology & Behavior*. 2003; 6 (6): 649-652.
 35. Johannson A, Göttestam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian Youth (12-18 Years). *Scandinavian Journal of Psychology*. 2004; 45(3):223-9.
 36. Chou C, Condron L, Belland JC. A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*. 2005; 17 (4): 363-388.
 37. Lee MS, Ko YH, Song HS, Kwon KH, Lee HS. Nam M ve ark. Characteristics of Internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior*. 2006; 10(2): 278- 285.
 38. Batıgün A, Hasta D. İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2010; 11:213-219.
 39. Eldeleklioğlu J, Vural M. Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013; 28(1): 141-152.
 40. Moral R, Kumcağız H. Internet Addiction in Adolescence: Evaluation from Mother, Father and Peer Relationship Perspectives. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2019; 9(2): 335-346.
 41. Kulu M, Özsoy F. İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Türk Aile Hek Derg*. 2020; 24(1):12-22.
 42. Nalwa K, Anand AP. Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & Behavior*. 2003; 6(6): 653-656.

43. Ceyhan E. Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 2008; 15(2):109-116.
44. Ekinci A. Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet. *COĞİTO Dergisi*. 2002; 30: 227-235.
45. Douglas A, Mills J, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Comput Human Behav*. 2008; 24(6): 3027-3044.
46. Stephenson, W. (1998). *The Play Theory of Mass Communication*. New Brunswick, NJ: Transaction Books.
47. Yang SC, Tung CJ. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*. 2007; 23 (1): 79-96.
48. Ümmet D, Ekşi F. Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*. 2016; 3(1): 31-55.
49. Perlman D. European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal on Aging*. 2004; 23(2): 181-188.
50. Pawlak C. Correlates of Internet use and addiction in adolscents. *Dissertation Abstracts International. A, The Humanities and Social Sciences*.2002; 63(5-A), 1727.
51. Morahan – Martin J, Schumacher P. Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*. 2003; 19 (6): 659-671.
52. Esen E, Siyez DM. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2011; 4 (36): 127-138.
53. Sharifpoor E, Khademi M, Mohammadzadeh A. Relationship of Internet Addiction with Loneliness and Depression among High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 2017; 7(4): 99-102.
54. Burger, JM. (2006). *Personality*. İstanbul: Kaknüs Publishing.
55. Caplan SE. Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Comm Research*. 2003; 30 (6): 625-48.
56. De Berardis D, D'Albenzio A, Gambi F. Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and internet addiction in a nonclinical sample. *Cyber psychol Behav*. 2009; 12 (1): 67-9.
57. Aydın B, Sarı SV. Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2011; 15: 3500-3505.
58. Bahrainian SA, Haji Alizadeh K, Raeisoon MR, Hashemi Gorji O, Khazae A. Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *J Prev Med Hyg*. 2014; 55(3): 86-89.
59. Błachnio A, Przepiórka A, Şenol-Durak E, Durak M, Sherstyuk L. The role of self-esteem in Internet addiction: a comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *Eur. J. Psychiat*. 2016; 30(2): 149-155.
60. Griffiths M. Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & behavior*. 2000; 2 (3): 211-218.
61. Henderson S. The Social Network, Support and Neurosis: The Function of Attachment in Adult Life. *The British Journal of Psychiatry*. 1997; 131(2):185-191.
62. Li SM, Chung TM. Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*. 2006; 22(6): 1067-1071.
63. Çevik GB, Yıldız MA. The roles of perceived social support, coping, and loneliness in predicting internet addiction in adolescents. *Journal of Education and Practice*. 2017; 8 (12): 64-73.
64. Tsitsika A, Critselis E, Louizou A, Janikian M, Feskou A, Marangou E. ve ark. Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *Scientific World Journal*. 2011; 11: 866-874.
65. Altıntaş S, Öztapak M. Ortaokul Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımları ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*. 2016; 7 (13): 109 – 128.
66. Black DW, Belsare G, Schlosser S. Clinical features, psychi-atric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *J.Clin. Psychiatry*. 1999; 60 (12): 839-844.
67. Shapira N, Goldsmith T, Keck P, Jr Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of problematic Internet use. *J.Affect. Disord*. 2000; 57(1-3): 267-272.
68. Yen JY, Yen CF, Chen CS, Tang TC, Ko CH. The association between adult ADHD symptoms and Internet addiction among college students: The gender difference. *Cyberpsychol. Behav*. 2009; 12(2): 187-191.
69. Kaess M, Durkee T, Brunner R, Carli V, Parzer P, Wasserman ve ark. Pathological Internet use among European adolescents: Psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child & Adoles-*

- cent Psychiatry. 2014; 23(11): 1093-1102.
70. Bernardi S, Pallanti S. Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr. Psychiatry*. 2009; 50(6): 510-516.
71. Bozkurt H, Coşkun M, Ayaydın H, Adak I, Zoroğlu SS. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with internet addiction *Psychiatry Clin Neurosci*. 2013; 67(5): 352-59.
72. Carli V, Durkee T, Wasserman D, Hadlaczky G, Despalins R, Kramarz E. ve ark. The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathol*. 2013; 46(1): 1-13.
73. Dalbudak E, Evren C, Topçu M, Aldemir S, Coşkun KŞ, Bozkurt M, Evreni B, Canbal M. Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry Research*. 2013; 210(3):1086-1091.
74. Weiss M, Weiss G. (2002). Attention deficit hyperactivity disorder. Lewis, M. (Ed). *Child and Adolescent Psychiatry, A Comprehensive Textbook* (647-650). Philadelphia: Lippincott William and Wilkins.
75. Tangney J, Baumeister R, Boone A. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality Homepage*. 2004; 72(2): 271-324.
76. Timpano K, Schmidt N. The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. *The Journal of Abnormal Psychology*. 2013; 122(1) :13-25.
77. Delisi M, Beaver KM, Vaughn MG, Trulson CR, Kosloski AE, Drury AJ, Wright JP. Personality, gender, and self-control theory revisited: results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*. 2010; 6(1): 31- 46.
78. Özdemir Y, Kuzucu Y, Ak S. Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*. 2014; 34: 284-290.
79. Caplan S. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*. 2010; 26(5) :1089-1097.
80. Shirinkam MS, Shamsavarani AM, Toroghi LM, Mahmoodabadi M, Mohammadi A, Sattari K. Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. 2016; 5(5):143-151.
81. Akın A, Arslan S, Arslan N, Uysal R, Sahraç Ü. Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2015; 7(3): 95-100.
82. Song W, Park J. The Influence of Stress on Internet Addiction: Mediating Effects of Self-Control and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019; 17(2):1063-1075.
83. Yang S. Effects of Self-efficacy and Self-control on Internet Addiction in Middle School Students: A Social Cognitive Theory-Driven Focus on the Mediating Influence of Social Support. *Child Health Nurs Res*. 2020; 26(3): 357-365.
84. Batıgün AD, Kılıç N. İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2011; 26(67): 1-10.
85. Çutuk ZA. Üniversite Öğrencilerinde Özdenetim İle İnternet Bağımlılığı İlişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*. 2020; 10(3): 854-86.
86. Chandiramani K. Internet addiction and impulsivity among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2014; 5(7): 64-67.
87. Sadock BJ, Kaplan HI, Sadock VA. (2007) Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. Philadelphia: Wolter Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.