



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-KONTROLÜN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI YORDAMASI

Yüksel EROĞLU* Mehmet Enes SAĞAR** Feridun KAYA***

Öz

Bu araştırmada, öz-kontrolün problemlı internet kullanımı üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel bir araştırmaya uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmanın araştırma grubunu 291'i kadın (%64.2), 162'si erkek (%35.8) toplam 453 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yaşları 18 ile 21 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 18.86'dır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öz-kontrol ile problemlı internet kullanımı arasında ($r=-.51$, $p<.001$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda öz-kontrolün problemlı internet kullanımını negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ve problemlı internet kullanımındaki varyansın % 48'ini açıkladığı görülmüştür. Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, Problemlı internet kullanımı, Öz-kontrol.

Predicting Problematic Internet Use of Self-Control in University Students

Abstract

In this study, it was aimed to examine the predictive power of self-control on problematic internet use. This study was conducted in accordance with relational research, which is one of the quantitative research designs. The research group of the study consisted of 453 university students, of which 291 (64.2%) were female and 162 (35.8%) were male. The average age of the participants, whose ages range from 18 to 21, is 18.86. In this study, Personal Information Form, Brief Self-Control Scale and Problematic Internet Use Scale were used as data collection tools. According to the results of Pearson correlation analysis obtained from the research, a negative significant relationship was found between self-control and problematic internet use ($r=-.51$, $p<.001$). The data obtained from the research were analyzed with the structural equation model. As a result of the research, it was seen that self-control predicted problematic internet use negatively and significantly and explained 48% of the variance in problematic internet use. The research findings were discussed in the light of the literature.

Keywords: University student, Problematic internet use, Self-control.

1. Giriş

Yaşanan yüzyılda bilgi ve iletişim teknolojileri sayesinde internet erişimi oldukça kolay hale gelmiştir. Bu durum internet kullanıcılarına eğitim, alışveriş, iletişim, eğlence vb. gibi etkinliklerde çok önemli fırsatlar sunmuş, onların hayatlarının vazgeçilmezleri arasında yerini almıştır (Goel, vd., 2013; Sağar, 2022; Van Schalkwyk, vd., 2020). Bu noktada internetin birçok farklı alanda yaşamı kolaylaştıran olumlu işlevlerinden söz edilebilir. Bunun yanında internetin aşırı ve bilinçsiz kullanımı halinde ise

* Doç.Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, veroglu45@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0028-0327>

** Doç.Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, mehmetenes15@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0941-5301>

***Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Psikometri Anabilim Dalı, feridunkaya25@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9549-6691>

olumsuz etkilerinin de olduğu söylenebilir (Caplan, 2002, 2005; Shapira, vd., 2003). Problemlerli internet kullanımı bu olumsuz sonuçlardan birisidir.

Problemlerli internet kullanımı üzerine yapılan ilk çalışmalar 1990'lı yıllara kadar uzansa da (Griffiths, 1996; Young, 1996) zaman içerisinde yerini daha kapsamlı model çalışmalarına bırakmıştır (ör: Caplan, 2002, 2005; Shapira, vd., 2003). Young (1996) tarafından patolojik kumar oynama bağımlılığına yönelik ölçütlerden yararlanılarak ilk kez literatürde tanımlanan problemlerli internet kullanımı, alkol ya da uyuşturucu madde bağımlılığına benzer şekilde kişinin sosyal ve mesleki yaşantısında birtakım problemler ile karşılaşmasına ve bu bağlamda kayıplar yaşammasına sebep olan, patolojik kumar oynama bağımlılığı ile çok benzer örüntülere sahip bir dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirilmiştir. Zaman içinde bu tanımdan yola çıkılarak problemlerli internet kullanımı, kişinin yoğun biçimde internet kullanımı sebebiyle psikolojik, sosyal, okul ve / veya mesleki sorunlar yaşamaması olarak tanımlanmıştır (Beard & Wolf, 2001; Caplan, 2002, 2005; Ko, vd., 2005; Shapira, vd., 2003; Tao, vd., 2010). Problemlerli internet kullanımı ya da "internet bağımlılığı bozukluğu" şeklinde mental bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabının beşinci basımına (DSM-5) dahil edilmek üzere bir öneride bulunulmuş; ancak kitaba dahil edilmesini gerektiren bir takım yeterli kanıtların olmadığı sonucuna varılmıştır (Petry & O'Brien, 2013; Potenza, 2014; Tam, 2016). DSM-5'te henüz tanılanmamış olsa da (APA, 2013) problemlerli internet kullanımı zihnin sürekli biçimde internetle meşgul olması, internet kullanım ihtiyacının gitgide artması, internet kullanımının kontrol edilmesine ilişkin olumsuz sonuçlanan çabalar ve buna bağıli karamsarlık, depresiflik, huzursuzluk vs. gibi olumsuz ruh halinin görülmesi, plan yapılan süreyi aşarak daha çok internet kullanımı sergilemek ve ilişkiler, eğitim ya da mesleki vb. gibi önemli fırsatları kaçırma riskinin olması, internet kullanımı süresine ilişkin yalan söylenmesi şeklinde karakterize edilmiştir (Beard & Wolf, 2001; Griffiths, 1996; Ko, vd., 2005; Shapira, vd., 2003; Shaw & Black, 2008; Suler, 1999; Tao, vd., 2010; Young 1996). Genel olarak problemlerli internet kullanımını oluşturan sebebe dair henüz net bir fikir birliği sağlanamamıştır. Ancak, yapılan çoğu tanımlama problemlerli internet kullanımının kötü kontrol edilen dürtülerden kaynaklandığına ve internete karşı uyumsuz bir saplantıdan ileri geldiğine dikkat çekmektedir (Aboujaoude, vd., 2006; Sağar, 2022; Dahl & Bergmark, 2020; Yau vd., 2012). Her ne kadar bazı araştırmacılar problemlerli internet kullanımına ilişkin çeşitli tanımlamaları dile getirirse de bu açıklamaların ortak noktasını internet erişiminin sağlanamaması halinde dahi internet kullanımına ilişkin bir düşüncenin mevcut olması ile internetin bilinçsiz ve aşırı biçimde kullanılması oluşturmaktadır (Shaw & Black, 2008).

Bireylerin tüm yaşantısına nüfuz ederek üzerinde önemli bir etki yaratan internet kullanımına dair kanıtlar yaygın biçimde ergen gruplarına vurgu yapmaktadır (Anderson, vd., 2017). Bunun yanında üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımı geliştirme konusunda en duyarlı gruplardan biri olduğuna da dikkat çekmektedir (Sağar & Özabacı, 2022; Yeap, vd., 2015). Nitekim üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımında ücretsiz ve sınırsız internet erişimi, zamanı etkin yönetememe, ebeveyn kontrolünden uzak kalma, çevrimiçi arkadaşlıklarda artış, internete giriş çıkışta kontrol edilmeme, çevrimiçi faaliyetlerde sansürden uzak olma ve internet ile çok az bir çaba harcayarak kolay yoldan popüler olma fırsatı sunması gibi faktörler sıralanabilir (Young, 2004). Dolayısıyla bu etmenler üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımını tetikleyerek yaşamlarında kişisel, sosyal, akademik yönden kayıplar yaşamalarına sebep olabilir (Young, 1996). Literatür incelendiğinde problemlerli internet kullanımının; zayıf aile ortamı ve ebeveynlerin sevgi eksikliği (Huang, vd., 2009), psikososyal sorunlar (Derbyshire, vd., 2013), depresif belirtiler (Sayeed, vd., 2021), kaygı (Kim & Davis, 2009), yalnızlık (Deutrom, vd., 2022) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra internetin aşırı biçimde kullanımı ya da kötüye kullanımı durumu akademik performansta başarısızlıklar (Derbyshire, vd., 2013; Kubey, vd., 2001), aile (Ko, vd., 2015) ve kişilerarası (Seo, vd., 2009) problemler, uyku (Kitazawa vd., 2018) ve sağlık problemleri (Fernández-Villa vd., 2015), işsizlik problemleri (Frangos, vd., 2011) gibi değişkenlerle de yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu

çalışma sonuçları doğrultusunda problemlili internet kullanımının farklı olumsuz değişkenlerle ilişkili olduğu söylenebilir. Literatürdeki önceki çalışmalara dayalı olarak problemlili internet kullanımı ile ilişkili değişkenler dikkate alındığında, bu olumsuzluklarla başa çıkabilme ve kişinin kendini internet kullanımına karşı koruması noktasında önemli bir faktör olan öz-kontrol değişkeninin de incelenmesinin bu çalışma alanına yarar sağlayacağı beklenmektedir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda genellikle çalışma grubunun ergenler olduğu göz önünde tutulursa bunlara alternatif olarak üniversite öğrencileriyle yürütülmesinin önemli görüldüğü söylenebilir. Bu gerekçelerle üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün problemlili internet kullanımını yordayabileceği beklenmektedir.

Öz-kontrol, bireyin duyguları, arzuları ve davranışları üzerinde kontrol oluşturma ve kendisi ile çevresi arasında uyum sağlamak için bunları uygun şekilde düzenleme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kara, 2016; Nebioğlu, vd., 2012). Diğer bir deyişle öz-kontrol, belli bir amaca ulaşmak için davranışları, duyguları, düşünceleri ve arzuları izleme, erteleme ve uyarılma yeteneğine işaret etmektedir. Kişisel hedeflere ulaşmak için bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ayarlama sürecini ifade eden öz-kontrol hem istenen davranışların seçilmesini hem de uygunsuz olanların engellenmesini gerektirir (Li, vd., 2013). Rosenbaum'a (1980) göre öz-kontrol, problem çözme stratejilerini kullanmayı, anlık tatminlerin ertelenmesini, geçici hevesleri takip etmemeyi, olumsuz duyguları kontrol etmeyi, dürtüsel davranışları engelleyebilmeyi ve algılanan öz-yeterliliği içermektedir. Kendini düzenleme becerisi anlamına gelen öz-kontrol, problem çözmekten, planlamadan, dikkat kontrolünden ve geleceğe yönelik zaman perspektifinden oluşmaktadır (Wills, vd., 2002). Öz-kontrol, kişinin amaçlarına ulaşmasını, düşünce, duygu ve davranışlarıyla ilgili güçlüklerin üstesinden gelmesini, anlık hazları geciktirmesini ve baskılarla baş etmesini sağlayan görev yönelimli becerilerdir (Agbaria, vd., 2012; Peker & Yıldız, 2021).

Young (1998), problemlili internet kullanımının temelinde bir dürtü kontrol sorunu olduğunu iddia etmektedir. Dürtü kontrol bozukluğunun önemli bir belirtisi, başkalarına ve kendine zarar verebilecek davranışlarda bulunma dürtüsüne, arzusuna ve cazibesine karşı koyamamaktır. Problemlili internet kullanıcıları da kontrol eksikliği gösterdiğinden, öz-kontrol problemlili internet kullanımı için önemli bir faktör gibi görünmektedir (Li, vd., 2010). Davis (2001) bireylerin interneti kullanırken kendilerini kontrol edemediklerinde psikolojik, sosyal, akademik ve işle ilgili sorunların ortaya çıktığını belirtmiştir. Yapılan araştırmalar (Kim, vd., 2007; Li, vd., 2013) öz-kontrolün problemlili internet kullanımı üzerinde diğer değişkenlerden daha fazla etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Söz konusu araştırmalara göre öz-kontrol, problemlili internet kullanımının oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır.

Problemlili internet kullanımı, bireylerin iyi oluşu için büyük riskler oluşturduğundan, problemlili internet kullanımı ile ilgili değişkenleri incelemek, son derece önemli bir araştırma konusudur. Problemlili internet kullanımının tedavi edilmemesi bağımlılığa dönüşebileceğinden (Park, vd., 2014), problemlili internet kullanımının risklerini ve koruyucu faktörlerini belirlemeye yönelik araştırmalar yapılması önem taşımaktadır. Problemlili internet kullanımına yönelik önleyici müdahaleleri etkili bir şekilde yürütmek için, bu faktörlerin problemlili internet kullanımının oluşmasında oynadığı rolün açıklığa kavuşturulması hayati önem taşımaktadır (Li, vd., 2013). Dahası, bu çalışmalardan elde edilen bulgular, halihazırda problemlili internet kullanımından mustarip bireyler için müdahaleler tasarlanırken üzerinde durulması gereken önemli noktalara işaret ederek yardımcı olacaktır.

Bireylerin internete ilişkin öz-düzenleme becerilerinin yetersiz olması problemlili internet kullanımlarını artıran bir faktör olarak görülmektedir. Caplan (2010) tarafından ortaya atılan modele göre, modelin bilişsel öğelerinden biri olan yetersiz öz-düzenleme becerisi, bireyin internet kullanımını izleme, değerlendirme ve kontrol etmede zorlanmasını ve yaşamını sağlıklı bir şekilde düzenleyememesini ifade etmektedir. Öz-kontrol bir öz-düzenleme becerisidir (Baumeister, vd., 2007; Fishbach & Shah, 2006; Hagger, vd., 2010). Dolayısıyla bireylerin öz-kontrol becerileri problemlili

internet kullanım davranışları üzerinde etkili olabilir. Nitekim Davis (2001), problemlı internet kullanımının, kontrolsüz internet kullanımıyla tanımlanan davranışsal bir sorun olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda bu araştırmada öz-kontrolün problemlı internet kullanımı üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin yeni sosyal ilişkiler kurma gibi karşı karşıya kaldıkları gelişim görevleri, çevrimiçi ortamda çok fazla zaman harcamaları ve internet ortamındaki denetimin yetersiz olması onları problemlı internet kullanımı riski ile karşı karşıya bırakmaktadır (Ceyhan, 2010; Kandell, 1998; Verhoeven, vd., 2010). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı riskiyle karşı karşıya bulunması, araştırmacıları problemlı internet kullanımını araştırmaya yöneltmiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, problemlı internet kullanımının oluşumuna yol açan psikolojik faktörleri incelemeye yönelmektedir (Eroğlu, 2016). Bu psikolojik faktörlerden birisinin öz-kontrol olduğu söylenebilir (Özdemir, vd., 2014). Bu bağlamda öz-kontrolün problemlı internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi problemlı internet kullanımını açıklamaya yönelik psikolojik modellere katkı sunacaktır. Ayrıca bu ilişkinin gösterilmesi, problemlı internet kullanımını önlemeyi hedefleyen müdahale programlarını geliştirmeyi amaçlayan uygulayıcıların yalnızca benlik saygısı ve sosyal ilişkilere değil, aynı zamanda öz-kontrole de odaklanması gerekliliğini ortaya koyacaktır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel bir araştırmaya uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel modeller, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Fraenkel, vd., 2015). İlişkisel araştırmanın doğasına uygun olarak bu çalışmanın amacı, öz kontrol ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 291'i kadın (%64.2), 162'si erkek (%35.8) toplam 453 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yaşları 18 ile 21 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması ise ($Ort = 18.86$, $SS = .87$)'dir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. Araçlarla ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile üniversite öğrencileri hakkında kişisel bilgilerin toplanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda formda yaş ve cinsiyet gibi bilgilerini içeren ifadeler yer almıştır.

2.3.2. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği

Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Ceyhan vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek bireylerin sağlıklı ve sağlıklısız internet kullanım düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. 5'li Likert

tipinde ve toplam 33 maddeden oluşmakta ve katılımcılar maddelere katılıp katılmadıklarını 1’den (Hiç uygun değil) 5’e (Tamamen uygun) kadar uzanan 5’li likert tipi bir derecelendirmeyi kullanarak belirtmektedir. Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 33-165’tir. Ölçeğin alt boyutlarında iç tutarlık katsayıları sırasıyla internetin olumsuz sonuçları için .94, sosyal fayda/sosyal rahatlık için .85 ve aşırı kullanım için .75 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayıları internetin olumsuz sonuçları için .93, sosyal fayda/sosyal rahatlık için .84 ve aşırı kullanım için .71 olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Tangney vd. (2004) tarafından geliştirilen Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, bir kişilik özelliği (treit) olarak öz-kontrolü ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Diğer bir deyişle bu ölçek öz-kontrolü durumsal bir yapı olarak değil nispeten sürekli bir kişilik özelliği olarak ele almaktadır. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, 13 maddeden meydana gelmekte ve katılımcılar maddelere katılıp katılmadıklarını 1’den (Tamamen aykırı) 5’e (Tamamen uygun) kadar uzanan 5’li likert tipi bir derecelendirmeyi kullanarak belirtmektedir. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği dürtüsellik ve öz-disiplin olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Kısa Öz-Kontrol Ölçeğini Türkçeye Nebioğlu vd. (2012) uyarlamıştır. Kısa Öz-Kontrol Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması sırasında orijinal formdaki bazı maddeler çıkarılmış ve 4’ü öz-disiplin, 5’i dürtüsellik alt boyutunda olmak üzere 9 maddelik Türkçe bir form elde edilmiştir. Kısa Öz-Kontrol Ölçeğinin Türkçe versiyonunun iç tutarlık katsayısı ölçeğin bütünü için .83, öz-disiplin için .81 ve dürtüsellik için .87 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayıları dürtüsellik için .75 ve öz-disiplin için .70 olarak belirlenmiştir.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma için gerekli etik iznin alınmasından sonra araştırma verileri Google Form aracılığıyla hazırlanmış ve veriler online (çevrimiçi) yöntemle toplanmıştır. Araştırmacılar veri toplama araçlarını e-posta yoluyla üniversite öğrencilerine ulaştırarak onları bu araştırmaya davet etmiştir. Araştırmaya gönüllü üniversite öğrencilerinin katılması dikkate alınmış ve bu noktada araştırmaya katılmadan önce öğrencilerden aydınlatılmış onam istenmiştir. Bunun yanında veri toplama sürecinde gizlilik ilkesi göz önünde tutulmuş olup öğrencilere gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırmanın çevrimiçi veri toplama süreci yaklaşık olarak on beş günde tamamlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın hipotezinin test edilmesi için Anderson ve Gerbing’in (1988) önerdiği iki aşamalı işlem uygulanmıştır. Öncelikle gizil değişkenlerin göstergelerince yeterli bir şekilde temsil edilemediğini incelemek için ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modelinin uyum iyiliği kriterleri bakımından yeterli kanıtlar sunduğu doğrulandıktan sonra yordayıcı ilişkiyi incelemek için gizil değişkenlere dayalı yapısal modellerin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Yapısal modellerin analizinde model belirleme, model tanımlama, parametre tahminlerinin yorumlanması, model uyumunun değerlendirilmesi ve sonuçların rapor edilmesi gibi aşamalar izlenmiştir (Byrne, 2010; Hoyle, 2014; Kline, 2016; Schumacker & Lomax, 2010).

Elde edilen veriler üzerinde istatistiksel işlemler yapılmadan önce, veri seti gözden geçirilmiş ve bir takım düzenleme işlemleri yapılmıştır. Bu doğrultuda veri seti uç değerler ve normal dağılım bakımından incelenmiştir (Field, 2013). Çalışma kapsamında değişkenlere ilişkin toplam puanlar standartlaştırılmış z puanlarına dönüştürülerek uç değerler araştırılmıştır. Z istatistiklerinin -3 ile +3 arasında yer aldığı, dolayısıyla veri setinin uç değerlerden arınık olduğu gözlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2014). Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan, verilerin normal olarak dağıldığı belirlenmiştir

(George & Mallery, 2019). Veri seti hazır hale getirildikten sonra yordayıcı modelin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Bu amaçla, IBM AMOS Graphics programı kullanılmış ve maksimum olasılık tahminine göre yapısal eşitlik modellemesi işlemleri yürütülmüştür. Yapısal eşitlik modellemesi analizi sonucunda ise çeşitli uyum indeksleri incelenmiştir. Bu uyum indekslerinden χ^2/sd uyum iyiliği değeri için, küçük örneklerde χ^2/sd oranının üç ve daha düşük, büyük örneklerde ise beş ve daha düşük olması iyi düzeyde uyum olarak ifade edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2014). NFI uyum iyiliği değeri için .90 ve .95 arası değerlerin kabul edilebilir, .95 ve yukarısı değerlerin ise mükemmel uyuma işaret ettiği görülmüştür (Schermelleh-Engel, vd., 2003). CFI uyum iyiliği değeri için .95 ile .97 arası değerlerin kabul edilebilir, .97 ve yukarısı değerlerin ise mükemmel uyumu gösterdiği vurgulanmıştır (Hu ve Bentler, 1999). SRMR ve RMSEA uyum iyiliği değerleri için ise farklı değerlendirmeler olmakla birlikte .08 ile .05 arasında değerlerin kabul edilebilir, .05 değerinden düşük olanların ise mükemmel uyuma işaret ettiği belirtilmektedir (Schermelleh-Engel, vd., 2003; Tabachnick & Fidell, 2014).

2.6. Araştırma Etiği

Araştırma için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 25.11.2022 tarih ve 11 No.lu toplantısında alınan 2022/341 No.lu karar ve 143337 No.lu evrak sayısı ile etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmada gönüllülük ve gizlilik esasına dayalı olarak katılımcılardan veriler toplanmıştır.

3. Bulgular

3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları

Öz kontrol ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri incelemek için ilk olarak korelasyon değerleri incelenmiştir. Tablo 1 gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri, ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerlerini göstermektedir. Korelasyon analizi sonucunda öz kontrol ile problemlili internet kullanımı arasında ($r = -.51, p < .001$; % 95 CI [-.58, -.44]) negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı değerler ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı değerler ve ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5
Aşırı kullanım	1				
Sosyal fayda	.43**	1			
İnternetin olumsuz sonuçları	.55**	.76**	1		
Dürtüsellik	-.42**	-.44**	-.48**	1	
Öz-disiplin	-.16**	-.28**	-.22**	.32**	1
Ortalama	18.26	21.55	32.03	15.81	13.18
Standart sapma	4.69	7.94	13.12	4.14	2.45
Çarpıklık	.05	.61	1.18	-.03	.23
Basıklık	-.37	-.12	1.52	-.06	.07

** $p < .01$

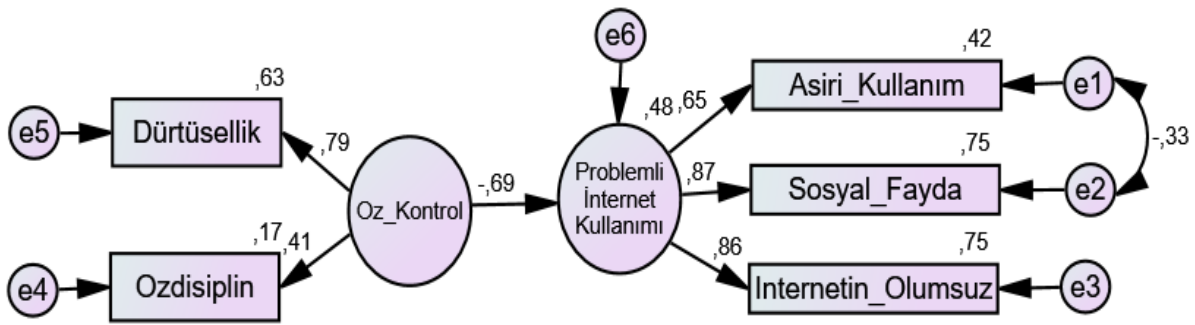
3.2. Ölçüm Modeli

Ölçüm modeli iki gizil (öz kontrol ve problemlili internet kullanımı), beş gözlenen değişkenden meydana gelmektedir. Yapılan analiz sonucunda ölçüm modelinin verilere iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur: $X^2 (sd = 3, N = 453) = 11.32, p < .05$; $X^2/sd = 3.77$; $CFI = .99$; $NFI = .99$; $RMSEA = .078$ % 90

BCa (.03, .13); $SRMR = .022$. Modelin uyum indekslerine ek olarak ölçüm modelinde bulunan faktör yüklerinin .41 ile .87 arasında değiştiği ve tümünün anlamlı oldukları görülmüştür.

3.3. Yapısal Model

Bu araştırmada öz kontrolün problemleri internet kullanımını yordayıcı rolünü incelemek için yapısal model test edilmiştir. Yapısal modele ilişkin parametre tahminleri hesaplanmış ve modelde var olan tüm yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu işlemin ardından modelin uyum indeksleri incelenmiştir $X^2_{(sd=3, N=453)} = 11.32, p < .05; X^2/sd = 3.77, CFI = .99, NFI = .99; RMSEA = .078$ % 90 BCa (.03, .13); $SRMR = .022$. Yürütülen yapısal model analizi sonucunda öz-kontrolün problemleri internet kullanımını negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -.69, p < .001$). Model analizine ek olarak, öz-kontrolün problemleri internet kullanımında meydana gelen değişimin %48'ini açıkladığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Öz-kontrolün problemleri internet kullanımını yordayıcı rolü

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada öz-kontrolün problemleri internet kullanımını üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular öz-kontrolün problemleri internet kullanımını negatif yönde yordadığını ve problemleri internet kullanımındaki varyansın % 48'ini açıkladığı görülmüştür.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular öz-kontrolün problemleri internet kullanımını negatif yönde yordadığını göstermiştir. Diğer bir deyişle öz-kontrol arttıkça problemleri internet kullanımını azalmaktadır. Yapılan araştırmalar öz-kontrol becerilerinin bireylerin bağımlılıklarında oldukça etkili faktörler olduğunu göstermiştir (Griffin, vd., 2021). Baumeister ve Leary (1995) dürtüleri kontrol edememenin bağımlılık sorunlarına yol açabileceğini belirtmiştir. Tang vd. (2015) öz-kontrolün bağımlılığı azaltmada değerli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Zamanın nasıl geçtiğini anlayamamak, internette beklenenden fazla vakit geçirmek, sorumlulukları göz ardı etmek ve görevleri ertelemek (Diker & Taşdelen, 2017) öz-kontrol ile ilişkili görülmektedir. Öz-kontrol becerisi gelişmiş olan birey, bağımlılık yaratacak her türlü faktöre karşı kendi durumunun farkındadır. Söz konusu faktörün aşırı kullanımı varsa kişi kendini kontrol ederek sınırlayabilecektir. Öz-kontrol becerisi gelişmiş olan bireyler aşırı internet kullanımlarının farkında olabilirler. Bunun kendilerine zarar vereceğini düşünerek internet kullanımlarını kısıtlayabilirler. Ancak öz-kontrol becerileri gelişmemiş bireyler kendi durumlarının farkında olmayabilirler. Bu nedenle bağımlılık gelişebilir.

Bireylerin öz-kontrol eksikliği, kendi bilişlerini, duygularını ve davranışlarını zamanında ve etkili bir şekilde denetlemelerini ve düzenlemelerini zorlaştırır. Düşük öz-kontrole sahip bireyler, kendi dürtülerini takip etme, anında tatmin arama ve internete çok fazla zaman ve enerji ayırma eğilimindedir. Bu durum da daha yüksek problemleri internet kullanımını oranlarıyla ilişkilidir. Bireylerin öz-kontrol

eksikliği, kendi bilişlerini, duygularını ve davranışlarını zamanında ve etkili bir şekilde denetlemelerini ve düzenlemelerini zorlaştırır (Fan, vd., 2022). Öz-kontrolü düşük bireylerin bağımlılığa yatkın oldukları ve dürtüleriyle hareket ettikleri düşünülmektedir (Sağar, 2021). İnternet doyum teorisi, insanların interneti kişilerarası ihtiyaçlar gibi farklı düzeylerdeki ihtiyaçları karşılamak için kullandığını belirtir (Ruggiero, 2000). Bireyler, kişilerarası ilişkilerden memnun olmadıklarında, öz-kontrol düzeyi düşük olanlar, yalnızlık gibi daha olumsuz duygular yaşayabilirler. Gerçek dünyadaki durumların acı verici deneyimlerinden kaçmak için sanal dünya çıkış noktası haline gelir ve bireylerin interneti kısıtlama olmadan aşırı kullanmalarına neden olur (Ryu & Kim, 2018). Bağımlılık mekanizması üzerine önde gelen bir teori, kendi kendine ilaç modeline (Suh, vd., 2008) göre bağlanma ve duygusal sorunları olan bireyler, daha sağlıklı yollarla başa çıkmak yerine bir bağımlılık nesnesine düşkünlük göstererek geçici olarak kendi kendini yatıştırma deneyimi arama eğilimindedir. Bu nedenle, kişilerarası ilişkilerin problemlili internet kullanımında önemli bir rol oynaması beklenebilir.

Öz-kontrolü yüksek olan kişilerin makul davrandıkları, iradelerini kontrol altına aldıkları, tutarlılık ve kararlılık gerektiren işleri yaptıkları düşünülmektedir. Öz-kontrolü yüksek olanlar daha güçlü sosyal becerilere sahiptir ve davranışlarının sosyal olarak kabul edilebilir olmadığı durumları daha iyi algılayabilirler (Smith, vd., 2019). Öz imajlarını bilinçli olarak yönetirler ve sosyal etkileşimlere daha fazla bilişsel ve duygusal kaynak yatırır. Sosyal becerileri etkili bir şekilde kullanırlar ve daha iyi sosyal etkileşim deneyimleri yaşarlar (Ickes, vd., 2006). Öz-kontrol, bilişsel değerlendirme stratejisi aracılığıyla biliş ve duyguyu ayarlayabilir. Yüksek öz-kontrole sahip bireyler, reddedilmenin yol açtığı bilişleri ve duyguları bastırabilir, kişilerarası iletişimi akılcı bir şekilde ele alabilir ve daha az yalnızlık yaşayabilir, böylece problemlili internet kullanımına yakalanma olasılıkları azalabilir (Fan, vd., 2022).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar (Blinka, vd., 2015; Ismail & Zawahreh, 2017; Özdemir, vd., 2014) bu araştırmayla tutarlı biçimde öz-kontrolün problemlili internet kullanımı ile olumsuz ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Problemlili internet kullanımı üzerine yapılan araştırmalar interneti işlevsiz kullanan bireylerin öz-kontrol düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır. Yau vd. (2013) problemlili internet kullanımı açısından risk altında bulunan bireylerin, bulunmayanlarla karşılaştırıldığında, daha düşük düzeyde öz-kontrole ve daha yüksek düzeyde dürtüselliğe ve depresyona sahip olduklarını göstermiştir. Öz-kontrol ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların çoğu öz-kontrolü aracı bir değişken olarak görmüş ve öz-kontrolün aracılığıyla benlik saygısı, depresyon, yalnızlık ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Li, vd. (2013) araştırmasında öz-kontrolün, sosyal ilişkilerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisini ılımlaştırdığını bulmuştur. Yılmaz ve Yılmaz (2022) öz-kontrolün problemlili internet kullanımı üzerinde doğrudan etkisi bulunmadığını, öz-kontrolün problemlili internet kullanımını umut, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk üzerinden dolaylı olarak yordadığını belirlemiştir. İbrahim vd. (2020) öz-kontrolün problemlili internet kullanımı ile olumsuz sağlık sonuçları arasındaki ilişkiyi düzenlediğini ortaya koymuştur. Li vd. (2013) öz-kontrolün ebeveyn davranışları ile psikolojik kontrol arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini saptamıştır. Khan vd. (2021) öz-düzenlemenin, sosyal medya bağımlılığının bireyin psikolojik sağlığı ve görev performansı üzerindeki olumsuz etkisini azalttığını bulmuştur. Ekşi vd. (2019) düşük öz-kontrole ve yüksek genel erteleme eğilimine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın olduğunu belirlemişlerdir. Sağar (2021) üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün sosyal medya bağımlılığını yordadığını ortaya koymuştur. Blachnio ve Przepiorka (2016), öz-kontrol ile Facebook bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu ve öz-kontrolün Facebook bağımlılığını azaltmada işlevsel bir rolü olduğunu göstermiştir. Kim vd. (2007) öz-kontrolün çevrimiçi oyun oynama bağımlılığını yordadığını belirlemiştir.

Öz-kontrol ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkilere yönelik önemli bulgular ortaya koyan bu araştırma çeşitli sınırlılıklara sahiptir. İlk olarak bu araştırma ilişkiyel verilere dayandığı için

nedensel çıkarımlar yapılamaz. Nedensel çıkarımlar yapılabilmesi için deneysel ve boylamsal verilere ihtiyaç vardır. İkinci olarak araştırmadan elde edilen bulgular öz-bildirime dayalı ölçme araçları yoluyla toplanmıştır. Üçüncü olarak çalışmaya katılan kadınların oranı erkeklerden fazladır. Sonuçlar yorumlanırken bu durum göz önünde bulundurulmalıdır. Son olarak bu araştırma üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Bundan dolayı sonuçlar genellenirken dikkatli davranılmalıdır. Farklı yaş gruplarını kapsayan yeni araştırmaların yapılması sonuçların genellenebilirliğini arttıracaktır.

Bu araştırma bağlamında çeşitli önerilerde bulunulabilir. Bu araştırmada yüksek öz-kontrolle sahip bireylerin daha az problemlili internet kullanımı deneyimledikleri bulunmuştur. Bu araştırmadaki bulgulara dayalı olarak zaman yönetimini ve duygu düzenlemeyi içeren ve öz-kontrolün geliştirilmesine odaklanan müdahale programlarının geliştirilmesi önerilebilir. Sher ve Trull (1994) öz-kontrolün birçok alt yapıyı kapsayan bir yapı olduğunu ileri sürmektedir. Son zamanlarda araştırmacılar tarafından önerilen çeşitli öz-kontrol alt yapılarının birçoğu kısa vadeli müdahalelerle etkili bir şekilde geliştirilebilir. Bu alt yapılar kaçınma stratejilerinin kullanımı, dikkat kontrolü ve geleceğe yönelik bakış açısı gibi bilişsel faktörlerdir. Bu öz-kontrol alt yapılarına yönelik müdahaleler yeterince adım adım gerçekleştirilirse, müdahale programlarının etkisinin en üst düzeye çıkması beklenebilir.

5. Kaynakça

- Aboujaoude, E., Koran, L. M., Gamel, N., Large, M. D., & Serpe, R. T. (2006). Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2,513 adults. *CNS spectrums*, *11*(10), 750-755. <https://doi.org/10.1017/S1092852900014875>
- Agbaria, Q., Ronen, T., & Hamama, L. (2012). The link between developmental components (age and gender), need to belong and resources of self-control and feelings of happiness, and frequency of symptoms among Arab adolescents in Israel. *Children and Youth Services Review*, *34*(10), 2018–2027. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.03.009>
- American Psychiatric Association, DSM-5.(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, *103*(3), 411-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, *22*(4), 430-454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, *59*, 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R.F., Vohs, K. D., & Tice, D. (2007). The strenght model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

- Beard, K. W., & 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>
- Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K. W., & Drier, M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, 60(2), 249-256. <https://dx.doi.org/10.1007/s00038-014-0635-x>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications and programming* (2th. ed.). Routledge.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721- 736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Ceyhan, E. (2010). Problemlü internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı [Predictiveness of Identity Status, Main Internet Use Purposes, and Gender on University Students' the Problematic Internet Use]. *Educational Sciences: Theory & Practice [Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri-KUYEB Dergisi]*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A., (2007). Problemlü internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları [The validity and reliability of the problematic internet usage scale]. *Educational Sciences: Theory & Practice [Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri-KUYEB Dergisi]*, 7(1), 387-416.
- Dahl, D., & Bergmark, K.H. (2020). Persistence in problematic internet use a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sociology*, 5(30), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.00030>
- 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)
- Diker, E. & Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 189-206. <https://doi.org/10.17361/UHIVE.2017.4.17>
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J., & Grant, J. E. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive psychiatry*, 54(5), 415-422. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.11.003>
- Deutrom, J., Katos, V., Al-Mourad, M. B., & 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), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031325>

- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). The mediating role of general procrastination behaviors in the relationship between self-control and social media addiction in university students. *Addicta*, 6, 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı: İlişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüselliğın yordama güçleri [Problematic internet in university students: The predictive strenght of relational-interdependent self-construal and impulsivity]. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature History of Turkish or Turkic*, 11(3), 1091-1114. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.9107>
- Fan, Z., Chen, M., & Lin, Y. (2022). Self-control and problematic internet use in college students: The chain mediating effect of rejection sensivity and loneliness. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 459-470. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S352060>
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J. A., Gómez, A. A., Carral, J., Cancela, M., Delgado-Rodríguez, M., ... & Martín, V. (2015). Problematic Internet Use in University Students: Associated factors and differences of gender. *Adicciones*, 27(4), 265-275.
- Fishbach, A., & Shah, J. Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 820–832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.820>
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 51-58. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0306>
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS* (4th ed.). Sage.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2015). *How to design and evaluate research in education* (9th ed.). Mc Graw Hill Education.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A Simple Guide and Reference* (15th ed.). Routledge.
- Goel, D., Subramanyam, A., & Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 140-143. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.111451>
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32- 36. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25089>
- Griffin, K. W., Scheier, L. M., Komarc, M., & Botvin, G. J. (2021). Adolescent transitions in self-management strategies and young adult alcohol use. *Evaluation & The Health Professions*, 44(1), 25-41. <https://doi.org/10.1177/0163278720983432>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hoyle, R. H. (2014). *Handbook of structural equation modeling*. Guilford.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.

- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., ... & Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490. <https://doi.org/10.1080/01449290701485801>
- Ibrahim, N. A., Kura, K. M., Dasuki, S. I., & Abubakar Alkali, A. M. (2020). Problematic Internet use and health outcomes: Does trait self-control matter? *International Journal of Management Studies*, 27(2), 77-96. <https://doi.org/10.32890/ijms.27.2.2020.105609>
- Ickes, W., Holloway, R., Stinson, L. L., & Hoodenpyle, T. G. (2006). Self-Monitoring in Social Interaction: The Centrality of Self-Affect. *Journal of Personality*, 74(3), 659–684. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00388.x>
- Ismail, A.B., & Zawahreh, N. (2017). Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University students. *Journal of Education and Human Development*, 6(2), 168-174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 1-17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kara, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü (Tez No. 432435) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Khan, N. A., Khan, A. N., & Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, 101527. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2007). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., ... & Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 72(7), 531-539. <https://doi.org/10.1111/pcn.12662>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54>
- Ko, C. H., Wang, P. W., Liu, T. L., Yen, C. F., Chen, C. S., & Yen, J. Y. (2015). Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 69(4), 192-200. <https://doi.org/10.1111/pcn.12204>
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x>

- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199–1207. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.031>
- Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 1-6. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0293>
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349–357. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.005>
- Peker, A., & Yıldız, M. N. (2021). Mediating Role of self-control in the relationship between aggressiveness and cyber bullying. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(1), 40-49. <https://doi.org/10.5455/PBS.20210114051215>
- Petry N. M., & O'Brien C. P. Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction* 2013, 108(7), 1186-1187. <https://doi.org/10.1111/add.12162>
- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive behaviors*, 39(1), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Rosenbaum, M. (1980). Individual differences in self-control behaviors and tolerance of painful stimulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 89(4), 581–590. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.89.4.581>
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and Gratifications Theory in the 21st Century. *Mass Communication & Society*, 3, 3-37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Ryu, H., & Kim, H. (2018). The relationship between self-control and Internet game addiction proneness in college students: dual mediating effects of perceived stress and coping strategy. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 37, 156-165. <https://doi.org/10.15842/KJCP.2018.37.2.003>
- Sağar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>
- Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında problemleri internet kullanım durumlarının incelenmesi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 44-67. <https://doi.org/10.30561/sinopusd.1078819>
- Sağar, M. E., & Özabacı, N. (2022). Investigating the effectiveness of solution-focused group counselling and group guidance programs to promote healthy internet use of university students. *African Educational Research Journal*, 10(1), 14-27. <https://doi.org/10.30918/AERJ.101.21.156>
- Sayeed, A., Rahman, M. H., Hassan, M. N., Christopher, E., Kundu, S., Al Banna, M. H., ... & Hasan, M. T. (2021). Problematic internet use associated with depression, health, and internet-use

- behaviors among university students of Bangladesh: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 120, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105771>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23-74.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). Routledge.
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), 226-233. <https://doi.org/10.1097/NCN.0b013e3181a91b3f>
- Sher, K. J., & Trull, T. J. (1994). Personality and disinhibitory psychopathology: Alcoholism and antisocial personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 92–102. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.92>
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Smith, C. V., Lair, E. C., & O'Brien, S. M. (2019). Purposely stoic, accidentally alone? Self-monitoring moderates the relationship between emotion suppression and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 149, 286–290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.012>
- Suh, J. J., Ruffins, S., Robins, C. E., Albanese, M. J., & Khantzian, E. J. (2008). Self-medication hypothesis: Connecting affective experience and drug choice. *Psychoanalytic Psychology*, 25(3), 518–532. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.25.3.518>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385–393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education Limited.
- Tam, P. G. (2016). Problematic internet use in youth: An outline and overview for health professionals. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), 1-14.
- Tang, Y. Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(8), 439-444. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.06.007>
- Tangney, J.P., Baumeister, J. F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>

- Van Schalkwyk, G. I., Golt, J. D., & Silverman, W. K. (2020). Youth and Technology: A Developmental Perspective on Internet Use. *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health*, 32–41. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190218058.013.3>
- Verhoven, J.C., Heerwegh, D., & De Wit, K. (2010). Information and communication technologies in the life of university freshmen: An analysis of change. *Computers & Education*, 55(1), 53-66. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.12.002>
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2002). Moderators of the relation between substance use level and problems: Test of a self-regulation model in middle adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.1.3>
- Yau, Y. H., Crowley, M. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2012). Are Internet use and video-game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva psichiatrica*, 53(3), 153-170.
- Yau, Y. H. C., Potenza, M., & White, M. A. (2013). Problematic internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 72-81. <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.015>
- Yeap, J. A. L., Ramayah, T., Kurnia, S., Halim, H. A., & Ahmad N. H. (2015). The assessment of internet addiction among university students: Some findings from a focus group study. *Tehnički Vjesnik*, 22(1), 105-111. <https://doi.org/10.17559/TV-20131009152752>
- Yılmaz, R. & Yılmaz, F. G. K. (2022). Problematic internet use in adults: The role of happiness, psychological resilience, dispositional hope, and self-control and self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 10, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00482-y>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>