***İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ***

***ÖZET***

*Bilgi teknolojisinde yaşanan hızlı ilerlemeler sonucu bilgisayar ve internet kullanımı yaygınlaşmıştır. Önceleri bilgiye ulaşmak amacıyla kullanılan internet günümüzde çok farklı amaçlarla kullanılmaktadır. İnternetin beklenenden çok daha yaygın ve kontrolsüz kullanımı yeni bir bağımlılık çeşidi olarak tanımlanabilecek internet bağımlılığını oluşturmuştur. İnternet bağımlılığı dünya genelinde var olan ciddi bir sorundur. İnternet bağımlılığı için riskli kişilerin belirlenmesi, bu gruplara eğitim ve danışmanlık verilmesi psikiyatri hemşiresinin sorumlulukları arasında yer almaktadır. Bu çerçevede makalenin amacı, internet bağımlılığı kavramını ve bağımlılıkta psikiyatri hemşiresinin rolünü ortaya koymaktır.*

***Anahtar Kelimeler:*** *İnternet, internet bağımlılığı, psikiyatri hemşireliği.*

***INTERNET ADDİCTİON AND PSYCHİATRİC NURSİNG***

***ABSTRACT***

*As a result of the rapid advances in information technology, the use of computers and the Internet has become widespread. The Internet, which was previously used to access information, is used for many different purposes today. The much more widespread and uncontrolled use of the Internet than expected has created internet addiction, which can be described as a new form of addiction. Internet addiction is a serious problem that exists worldwide. It is among the responsibilities of the psychiatric nurse to identify people at risk for internet addiction and to provide training and counseling to these groups. In this context, the aim of the article is to reveal the internet addiction and the importance of the role of the psychiatric nurse in addiction.*

***Keywords:*** *Internet, ınternet addiction, psychiatric nursing.*

**GİRİŞ**

Günümüzde sadece alkol, kokain, esrar, eroin gibi kimyasal maddelerin değil beraberinde kumar, seks, alışveriş yapma, yemek yeme, bilgisayarda oyun oynama, televizyon izleme gibi birçok farklı davranışında bağımlılık oluşturabileceği kanısı yaygınlaşmıştır. Kimyasal olmayan bağımlılıkların hastada bağımlılık yapıp yapmadığını belirlemenin yolu, belirtileri madde kullanım bozukluğu için oluşturulmuş olan klinik ölçütlerle kıyaslamaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili gerçekleştirilen araştırmaların sonucunda, belirlenen tanı ölçütlerinin daha çok madde kullanım bozukluğunun tanı ölçütlerine benzer nitelikte olduğu belirlenmiştir (Young, 1996).

Gelişmişliğin ve çağdaşlaşmanın bir ölçütü olan teknoloji bir taraftan hayatı kolaylaştırıp toplumsal gelişime pozitif katkı sağlarken öte taraftan da bilinçsiz kullanımından dolayı bazı problemleri ve tehlikeleri beraberinde getirmektedir. İnterneti bilinçsiz kullanan kişilerin popülasyonunun artmasıyla “sağlıksız- patolojik- problemli internet kullanımı”, “internet bağımlılığı” gibi yeni kavramlar türemiştir (Karayağız Muslu and Bolışık, 2009).

Davis’e göre “sağlıklı internet kullanımı” kişinin bilişsel ve davranışsal hiçbir sıkıntı yaşamaksızın, kişinin belirlediği bir zaman dilimi içerisinde, istenen hedefe ulaşmak için internet kullanımı olarak ifade edilmektedir. Problemli internet kullanımı kavramı ise kişide internet kullanımının psikolojik, toplumsal ve zihinsel alanlarda problemler meydana getirmesidir (Davis, 2001).

Çalışmalardan çıkan ortak sonuca göre, internet bağımlılığı dünya genelinde var olan ciddi bir problemdir ve birçok ruhsal bozuklukla karşılaştırıldığında, yaygınlığı oldukça yüksektir (Shapia et al, 2003). İnternetin beklenenden çok daha hızlı yaygınlaşması, patolojik aşırı kullanımına bağlı problemlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bunlar sosyal aktivitelerden çekilme, iletişimde kopmalar, zarar gören evlilikler, akademik başarıda düşme, ekonomik problemler, uykusuzluk ve yorgunluk gibi semptomlar ve uzun süre bilgisayar karşısında hareketsiz kalmaya bağlı ortaya çıkan fiziksel sorunlardır(Nalwa, 2003; Chou et al, 2005). Bunlarla beraber internet başında geçen zamanın artması kişilerde depresyon, agresifleşme, sosyal izolasyon gibi ruhsal sorunların oluşmasına neden olmuştur (Anderson and Bushman, 2001; Kerberg, 2005; Yang et al, 2005).

**Epidemiyoloji:**

Cheng ve Li (2014) tarafından 31 ülkede gerçekleştirilen ve internet bağımlılığı yaygınlığını araştıran çalışmada Orta Doğu ülkelerinde ortalama internet bağımlılığı oranı %11 olarak tespit edilmişken, Amerika’da %8 ve Kuzey ve Batı Avrupa ülkelerinde bu oran %3 olarak belirlenmiştir (Cheng and Li, 2014).

Türkiye’de internet kullanımı her geçen yıl artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun 2019 yılı ‘‘Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı’’ çalışması sonuçlarına göre; 2017 yılında 16-74 yaş arası internet kullanım oranı %59,6 iken bu oran 2018 yılında %72,9, 2019 yılında %75,3 olarak tespit edilmiştir. Aynı raporda 16-74 yaş arası kadınların internet kullanma oranı %68,9 olarak bildirilmişken, aynı yaş grubundaki erkeklerin internet kullanma oranları %81,8 olarak tespit edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017; Türkiye İstatistik Kurumu, 2018; Türkiye İstatistik Kurumu, 2019).

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmada bağımlıların %50’sinde farklı bir psikiyatrik bozukluk daha bulunduğu ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılarında en yaygın rastlanan bozukluklar madde bağımlılığı (%38), duygudurum bozuklukları (%33), anksiyete bozukluğu (%10), psikotik bozukluklar (%14), depresyon(%25) olarak belirlenmiştir. İnternet bağımlısı olan hastaların %38’nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar arasında en sık olarak kompülsif alıșverișin (%19), kumar oynamanın (%10), piromaninin (%10) ve kompülsif seks bağımlığının (%10) bulunduğu belirlenmiştir (Odabașıoğlu et al., 2007).

Ülkemizde gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise, genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, hafif depresyon veya sosyal fobi olduğu durumlarda riskli internet kullanımı görülme riskinin daha yüksek olduğu saptanmıştır(Gönül, 2002).

**Tanılama:**

İlk defa Ivan Goldberg (1996) “internet bağımlılığı” kavramını geliştirmiş ve tartışmaya açmıştır (Goldberg, 2020). Goldberg DSM-IV’teki madde kullanım bozukluğu tanı ölçütlerini temel alarak internet bağımlılığı için kriterler meydana getirmiştir. Aynı yıllarda Young (1996), DSM-IV’te yer alan patolojik kumar oynama tanı kriterleri doğrultusunda internet bağımlılığını tanımlamıştır (Young, 1996). Young ve Goldberg, öncelikle “internet addiction” kavramını kullanmış fakat daha sonraki araştırmalarında klinik bir kavramı karşılamamasından ötürü klinik bir kavram olan “pathological internet use” terimini kullanmaya başlamışlardır. Bu nedenle, diğer araştırmacılarda “addiction” kavramı yerine “problematic” ve “pathological” kavramlarını kullanmaya başlamışlardır. Aslında tüm bu kavramlar birbirine benzemektedir ve aşırı, problemli internet kullanımını anlatmaya çalışmaktadır (Beard and Wolf, 2001; Ceyhan et al, 2007). Çalışmacılar internet bağımlılığının tanı kriterlerini oluşturmak için ‘‘American Psychiatric Association’s Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)’’ içinde yer alan seks bağımlılığı, patolojik kumar vb. diğer kimyasal olmayan bağımlılıklarından yararlanmışlardır (Thurlow et al, 2004).

DSM ruhsal bozuklukların teşhisi ve sınıflandırılması için klinisyenler tarafından kullanılan el kitabıdır. ‘‘Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)’’ tarafından 1994’te yayınlanan ve “DSM IV” olarak adlandırılan “Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı”nda internet bağımlılığı bir hastalık olarak ele alınmamıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1995). DSM-IV internet bağımlılığından bahsetmezken, 2013 tarihinde yayınlanan DSM-5’te, “İnternet Oyun Bozukluğu” kavramı yer almıştır. İnternet Oyun Bozukluğu’nun resmi bir hastalık olarak kitaplara eklenebilmesi için daha çok klinik çalışma yapılması gereken bir kavram olarak DSM-5 Bölüm III'te ele alınmıştır. Şu anda, bu durum için gerekli tanı ölçütleri internet oyun bozukluğu ile sınırlıdır ve henüz internet, sosyal medya genel kullanımı veya çevrimiçi kumar eklenmemiştir (American Psychiatric Association, 2013).

**‘‘DSM-5’te internette oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) için önerilen tanı ölçütleri:**

1. İnternet oyunlarıyla meşgul olma.

2. İnternette oyun oynarken internetin elinden alınmasıyla geri çekilme belirtileri.

3. Tolerans- internet oyunlarıyla meşguliyete artan miktarda zaman harcama ihtiyacı.

4. İnternet oyunlarına girmeyi kontrol etmedeki başarısız girişimler.

5. İnternet oyunlarının bir sonucu olarak ve internet oyunları haricinde, önceki hobi ve eğlencelerine ilginin kaybı.

6. Psikolojik problemleri bilmesine rağmen internet oyunlarının devam eden aşırı kullanımı.

7.İnternet oyunlarının miktarı hakkında aile üyelerine, terapistlere ya da diğerlerine yalan söyleme.

8. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da onu rahatlatmak için internet oyunlarının kullanımı.

9. İnternet oyunlarına katılımından dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili ya da kariyer fırsatını riske atma ya da kaybetme’’ (American Psychiatric Association, 2013).

‘‘12 aylık bir süre içinde bu dokuz kriterden beş ya da daha fazlasının karşılanması ve internetin genellikle diğer oyuncularla oyun oynama ile klinik olarak önemli bir bozukluk ve sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olarak ifade edilmiştir’’ (American Psychiatric Association, 2013). Diğer taraftan Young’un tanımladığı 8 kriterden 5 tanesinin kişide bulunması durumunda kişi “internet bağımlısı” olarak tanı alabilmektedir.

‘‘**Young’un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri**

1. İnternet ile ilgili așırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düșünme, vb)

2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma

3. İnterneti kullanımını kontrol etme azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması

4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme

7.Bașkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme

8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma’’ (Greenfield, 1999).

İnternet bağımlılığında hasta haftada 40 ile 80 saat arasında bilgisayar önünde zaman harcayabilmekte ve tek bir seferde hiç ara vermeden 20 saate kadar bilgisayarla zaman geçirebilmektedir (Young, 1996)..

**İnternet Bağımlılığı Tedavisi**

İnternet bağımlılığının tedavisinde kanıta dayalı tedavi türleri henüz oluşturulmamış olsa da hem ilaçla tedavi hem de psikoterapi yöntemleri önerilmektedir (Bozkurt et al, 2016).

**Tablo:1** İnternet Bağımlılığı Tedavi Yöntemleri

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Farmakoterapi** | **2. Psikoterapi** |
| •Antidepresanlar  • Kombine AD ve DDD  • Duygudurum düzenleyicileri  • Naltrekson  • Anksiyolitikler | •Bilişsel davranışçı terapi  • Destek grupları  • Aile terapisi  •Rehabilitasyon merkezleri |

İnternet bağımlılığında öncelikli amaç eğer varsa altta yatan ruhsal hastalığı tedavi etmek olmalıdır. Bu sebeple, öncelikle varsa bu problemlerin tedavisi patolojik internet kullanımını önemli oranda azaltabilir. Eğer başka bir ruhsal problem yoksa dürtü kontrol bozukluğu ile bipolar duygudurum bozukluğuna yakın olması nedeniyle, seçilecek olan ilaç tedavisinin her iki bozukluk için kullanılan duygudurum dengeleyicisi olması iyi bir seçenektir. İnternet bağımlılığı belirtileriyle gelen hastanın hasta öyküsü alınırken öncelikle geçirilmiş hipomani ve mani yönünden değerlendirilmesi yapılmalıdır. İlk öyküde alınacak disfori belirtileri tedavide yanlışlıkla antidepresana yönelinmesine sebep olabilir (Bostwick, 2008).

İlaç tedavisi boyutunda oldukça yeni olan bir başka tedavi ise, bağımlılığı tedavi etmeye yönelik olan özelliklede sanal seks bağımlılarında kullanılan naltreksondur. Naltrekson kullanılmasıyla ilgili yayınlanan bir araştırmada internet pornografisine bağımlı kişilerde naltrekson tedavisiyle ciddi düzelmeler olduğu saptanmıştır (Öztürk et al, 2007).

İnternet bağımlılığının tedavisinde diğer bir seçenek ise bilişsel-davranışçı yöntemlerdir. Araştırıcılar, internet bağımlılığında altta yatan bazı olumsuz bilişlerin yer aldığını saptamışlardır. İnternet bağımlılığının hayatta başarısız olunan birtakım yönleri telafi etmeye yönelik bir davranış olarak meydana geldiğini iddia etmişler ve bu sebeple internetin aşırı kullanımının ödüllendirici bir davranış olarak kabul edilebileceğini, birtakım olumsuz duygularla (hayal kırıklığı, korku, huzursuzluk) baş etmeyi sağlayan yetersiz bir baş etme biçimi olarak kullanılabileceğini saptamışlardır. İnternet bağımlılığında olan tüm bu bilişsel durumlar dikkate alındığında bilişsel-davranışçı terapinin bu hastalığın tedavisinde kullanılabileceği nettir. Bu sebeple Davis, bu hastalarda kullanılacak bir bilişsel-davranışçı tedavi protokolü oluşturmuştur (Davis, 2001).

**‘‘Davis’in Önerdiği Bilişsel-Davranışçı Tedavide Atılması Gereken Adımlar**

1. Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti
2. Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli
3. Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması
4. İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
5. İnternet defteri oluşturması
6. Persona kullanımına son vermesi
7. Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması
8. Spor aktivitelerine katılması
9. İnternet tatillerinin verilmesi
10. Otomatik düşüncelerin ele alınması
11. Gevşeme egzersizleri
12. İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi
13. Yeni sosyal becerilerin kazandırılması’’

İnternet bağımlılığı tedavisi farklı yaklaşımları içinde barındırır. Bilgisayar hayatımızda önemli görevlere sahip olduğu için internetten tamamen uzaklaşma şeklindeki tedavi modelleri işlevsel değildir. İnternet bağımlılığının terapisi hedefe yönelik olmalıdır, düzenli ve kontrollü internet kullanımı amaçlayan teknikler içermelidir (Young, 2007; Young, 2004). İnternet kullanım zamanını kontrol altına alabilmek amacıyla internet kullanımı ile ilgili haftalık çizelge oluşturulmalıdır. İnternet kullanımında kontrol duygusunun oluşturulması için sık aralıklarla, kısa ve sınırlı sürelerde internet ulaşımı hedeflenmelidir. İnternet kullanımını sınırlandırmak için internet kullanım zamanı tedavi öncesi kullanım zamanlarına göre farklı gün ve saatlere kaydırılmalıdır. Hasta interneti ara vermeden kullanıyorsa molalar önerilmelidir. Süre sınırını hatırlatmak hedefiyle alarm kurmak gibi hatırlatıcı işaretler kullanılmalıdır. Kişinin sosyal çevresinin geliştirilmesine ve yeni sosyal ilişkiler kurmasına yardım edilmelidir (Young, 1999).

**İnternet Bağımlılığı ve Psikiyatri Hemşireliği**

Ülkemizde çocuk ve ergen nüfusun yüksek olması, internetin hızla yaygınlaşması ve ulaşabilme maliyetinin her geçen gün azalması gibi nedenlerden ötürü internet bağımlılığı oranlarının artacağını düşünülmektedir. Okul çağı çocuklarında yüksek oranda görülmektedir ve çocukların hem akademik hem de kişisel gelişimini olumsuz etkileyeceği tahmin edilmektedir (Cengizhan, 2003).

Psikiyatri hemşiresinin amacı; çocukların ve gençlerin aile ve toplum içinde bedensel, entelektüel, ruhsal ve sosyal yönden gelişimini desteklemektir. Hemşireliğin en önemli hedeflerinden biri aile ve çocuk sağlığının en üst düzeyde geliştirilmesi ve sürdürülmesidir. Bununla beraber eğitim vermek, danışmanlık yapmak, kişilere destek olmak ve onların hakları savunmaktır (Çavuşoğlu, 2002). Ebeveyinler ve eğitimciler ile etkileşim halinde bulunması gereken hemşirelerin internetin çocuk gelişimi ve sağlığı üzerindeki etkilerini bilmesi ve ailelere bu konuda danışmanlık yapması internet kullanımının negatif etkilerinin azaltılmasına katkı sağlayacaktır (Karayağız Muslu and Bolışık, 2009)

**SONUÇ VE ÖNERİLER**

İnternet bağımlılığı için riskli kişilerin belirlenmesi beraberinde bu gruplara eğitim ve danışmanlık verilmesi psikiyatri hemşiresinin sorumlulukları arasında yer almaktadır. Hemşireler; riskli kişilerin belirlenmesinde, internet bağımlılığı olan hastaların bütüncül olarak ele alınmasında, bakımda, sürekliliğin sağlanmasında önemli bir yere sahiptir. Psikiyatri Hemşirelerinin bilgisayar ve internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olması ve patalojik internet kullanımı durumunda aileye ve hastaya gereken psikoeğitimi vermeleri beklenmektedir.

Eğer kişi doğru baş etme teknikleri geliştirebilirse, olumsuz olaylarla baş etmek için artık internete başvurmasına gerek kalmayacaktır. Psikiyatri Hemşiresi riskli gruplara ve hastalara stresle doğru baş etme yöntemleri öğreterek yanlış baş etme yöntemi olan internet kullanım miktarını azaltmalıdır. Psikiyatri Hemşiresi kişiyi yeni sosyal faaliyetler ve sosyal ilişkiler kurması yönünde desteklemeli bu sayede aşırı internet kullanımın önüne geçilmesine yardım etmelidir.

**KAYNAKLAR**

Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. (1995). Dördüncü baskı (DSM IV) (Çev. Ed: E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). (2013). Fifth Edition.

ANDERSON, C. A., and BUSHMAN, B. J., (2001), Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: A meta-analysis of the scientific literatüre, Psychosocial Science, 12, 353-359.

BEARD, K. W., and WOLF, E. M., (2001), Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction, CyberPsychology & Behavior, 4(3), 377–383.

BOSTWİCK, J.M., (2008), ‘‘Bucci JA. Internet sex addiction treated with naltrexone’’. Mayo Clin Proc. 83, 226-230.

BOZKURT, H., ŞAHİN, S., ve ZOROĞLU, S., (2016), ‘‘İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme’’. Journal Of Contemporary Medicine. 6(3), 235-247.

CENGİZHAN, C., (2003), Bilgisayar ve internet bağımlılığı. İstanbul: 9.Türkiye’de İnternet Konferansı.

CEYHAN, E., vd. (2007), The Validity and Reliability of the Problematic Internet Usage Scale, Educational Sciences: Theory & Practice, 7 (1), 411-416.

CHENG, C., and Lİ, A.Y., (2014), Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions, Cyberpsychology, Behavior & Social Networking, 17, 755–760.

CHOU, C., CONDRON, L., and BELLAND, J.C., (2005), A review of the research on internet addiction, Educational Psychology Review, 17(4), 363-388.

ÇAVUŞOĞLU, H., (2002), Çocuk Sağlığı Hemşireliği. Cilt I. 1. Baskı. 2002. Ankara. Sistem Ofset.

DAVİS, R.A., (2001), A cognitive-behavioral model of pathological internet use, Comput Human Behav, 17, 187–195.

GOLDBERG, I., Internet Addiction Disorder. Available from: www.cog. brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internetaddiction. Html. Accessed: 7 March 2020

GÖNÜL, A.S., (2002), Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/Kötüye kullanımı, Yeni Symposium. 40, 105-110.

GREENFİELD, D.N., (1999), ‘‘Psychological characters of compulsive internet use: apreliminary analysis’’. Cyberpsychol Behav, 2, 403-412.

KARAYAĞIZ MUSLU, G. BOLIŞIK, B., (2009), Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı, TAF Prev Med Bull, 8(5), 445-450.

KERBERG, C. S., (2005), Problem and pathological gambling among college athletes, Annals of Clinical Psychiatry. 17(4), 243-247.

NALWA, K., and ANAND, A.P., (2003), Internet addiction in students: A cause of concern, Cyberpsychol Behav, 6, 653-656.

ODABAȘIOĞLU, G., vd. (2007), On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri, Bağımlılık Dergisi, 8, 46-51.

ÖZTÜRK, Ö., vd. (2007), ‘‘İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi’’. Bağımlılık Dergisi, 8, 36-41.

SHAPİRA, N.A. et al. (2003) Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria, Depress Anxiety, 17, 207-216.

THURLOW, C., LENGEL, L., and TOMİC, A., (2004), Computer mediated communication: Social interaction and the internet, London: Sage Publications, 150-159.

Türkiye İstatistik Kurumu, (2017) Yılı Hane Halkı Bilisim Teknolojileri Kullanımı Arastırması. Available from: http://www.tuik.gov.tr/. Accessed 06 June 2020

Türkiye İstatistik Kurumu, (2018) Yılı Hane Halkı Bilisim Teknolojileri Kullanımı Arastırması. Available from: http://www.tuik.gov.tr/. Accessed 06 June 2020

Türkiye İstatistik Kurumu, (2019) Yılı Hane Halkı Bilisim Teknolojileri Kullanımı Arastırması. Available from: http://www.tuik.gov.tr/. Accessed 06 June 2020

YANG, C. K., (2005), SCL 90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use, Canadian Journal of Psychiatry, 50(7), 407-414.

YOUNG, K.S., (1996), Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder, Cyberpsychol Behav, 3, 237-244.

YOUNG, K.S., (1999), Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. http//www.netaddiction.com/articles/habitforming.pdf . (11.07.18)

YOUNG, K.S., (2004), ‘‘Treating the Internet Addicted Employee’’. Journal of Employee Assistance, 4, 17-18.

YOUNG, K.S., (2007), ‘‘Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications’’. Cyberpsychol Behav, 10, 671-679.