

Bilişsel-davranışçı terapi temelli müdahalelerin internet bağımlılığı yaşayan ergenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi

A review of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy-based interventions in adolescents experiencing internet addiction

Mehmet Uzun¹, Fadik Yumak², Yüksel Yıldız³ ve Soner Aydul⁴

¹M.E.B. Şehit Astsubay Ümit Başaran İlkokulu, İzmir, Türkiye, Email: pskmehmetuzun@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7189-0739>

²M.E.B. Şehit Astsubay Ümit Başaran İlkokulu, İzmir, Türkiye, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5663-3737>

³M.E.B. Şehit Astsubay Ümit Başaran İlkokulu, İzmir, Türkiye, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1489-395X>

⁴M.E.B. Şehit Astsubay Ümit Başaran İlkokulu, İzmir, Türkiye, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5397-3648>

Makale Bilgisi	Öz
<p>Derleme Makalesi</p> <p>Gönderilme: 10 Nisan 2023 Düzeltilme: 5 Ekim 2023 Kabul: 14 Ekim 2023</p> <p>Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, Bilişsel davranışçı terapi, Ergenlik</p>	<p>İnternet bağımlılığı günümüzde ergenlerin yaşamını farklı şekillerde etkileyen önemli bir sorun olarak göze çarpmaktadır. Ergenin etkileşimde bulunduğu kişiler için baş etmesi oldukça zor görünen bu sorun alanının sağaltımında birçok terapi yöntemi kullanılmaktadır. Bu çalışmada ise bilişsel-davranışçı terapi temelli müdahalelerin internet bağımlılığı yaşayan 12-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğine ilişkin 2012-2022 yılları arasında yapılan deneysel araştırmalar incelenmiştir. Deneysel araştırma programları kapsamında; sokratik sorgulama, olumsuz düşüncelerin tespiti, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal beceri eğitimi, alternatif davranış kazandırma ve zaman yönetimi, gibi bilişsel ve davranışçı tekniklerle yapılan müdahalelerin etkili olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın taraması sonucunda Bilişsel Davranışçı Terapi temelli internet bağımlılığı programlarının ergenler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu gözlenmekle birlikte özellikle son yıllardaki teknolojiye yönelik ilginin artmasıyla bağlantılı olarak ilişkisel tarama deseninde çalışmaların çok fazla sayıda olmasına rağmen bu konuda yapılacak olan deneysel, yapılandırılmış çalışmalarla ihtiyaç duyulduğu ve yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir.</p>
Article Info	Abstract
<p>Review Article</p> <p>Received: 10 April 2023 Revised: 5 October 2023 Accepted: 14 October 2023</p> <p>Keywords: Internet addiction, Cognitive behavioral therapy, Adolescents.</p>	<p>Internet addiction is a problem that affects the emotional and social development of adolescents, and its importance is increasing day by day. Many therapy methods are used in the treatment of this problem area, which seems quite difficult for parents, teachers, mental health professionals and adolescents to deal with. In this study, experimental studies conducted between 2012 and 2022 on the effectiveness of cognitive-behavioral therapy-based interventions on adolescents aged 12-18 years with internet addiction were examined. Within the scope of experimental research programs; It is intervened with both cognition and behavioral techniques such as socratic questioning, detection of negative thoughts, cognitive restructuring, identification of emotions, self-control, prevention of relapse, social skill straining, alternative behavior acquisition and time management. Most of the studies on Internet addiction reveal that cognitive behavioral interventions have a positive effect on adolescents. Although there are many studies in correlational survey, design, especially in relation to the increasing interest in technology in recent years, there is a need for experimental and structured studies on this subject.</p>

1. Giriş

En genel anlamıyla çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak da bilinen ergenlik döneminde birey; fiziksel, duygusal, zihinsel, ahlaki ve sosyal yönden birtakım değişimler yaşamakta ve bu gelişmeler kişinin ileriki hayatını

* Bu çalışma, bir Derleme Çalışması olduğu için Etik Kurul Onayı gerekmemektedir. Tüm sorumluluk yazarlara aittir.

Kaynak göster: Uzun, M., Yumak, F., Yıldız, Y. & Aydul, S. (2023). Bilişsel-davranışçı terapi temelli müdahalelerin internet bağımlılığı yaşayan ergenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 9 (4), 355-365. DOI: <https://doi.org/10.24289/ijsser.1280443>

şekillendirmektedir (Yavuzer, 2015). Bu dönemde sanal ortamın problemli kullanımı birçok bağımlılıkta olduğu gibi internet içinde büyük bir risk faktörüdür ve ilerisi için ciddi bir sorun oluşturmaktadır (Çam ve Nur, 2015; Dinicola, 2004; Gürsoy ve Yücel, 2013). Öyle ki ergenlik dönemi genel dağılım arasında en riskli grup olarak öne çıkmaktadır (Liu ve Potenza, 2010). Çünkü ergen, çocuklara göre daha korunaksız, yetişkinlere göre ise daha savunmasızdır, çocukluk dönemindeki aile denetimi ergen üzerinde etkisini yitirmiştir ve ergenler olası zararlara karşı yetişkinler kadar tecrübeli değildirler (Ha vd. 2007). İnternet açısından ulaşımının kolaylaşması ve ergenlerin günlük hayatın bir plan dahilinde yürütülmemesi bağımlılık riskini artıran unsurlardandır (Reiner vd. 2017). İnternetin özellikle insan hayatının çok farklı yönlerinde birçok kolaylaştırıcı rolü olması ve farklı imkânlar sunması kişilerin internet ortamında oldukları süreyi uzatmalarına neden olmakta bununla birlikte amaca yönelik kullanılmaması veya bilinçsiz kullanılması kaçınılmaz olarak sorunları da beraberinde getirmektedir (Murali ve George, 2007).

Bu durumun başında ise ilk sırayı davranışsal bir bağımlılık biçimi olan internet bağımlılığı almaktadır (Balci ve Gülnar, 2009). Kavram olarak alan yazında ilk kez 1995 yılında Goldberg tarafından kullanılmış ve bir yıl sonra Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV)'nda yer alan, patolojik kumar oynama kriterleri göz önünde bulundurularak davranışsal bir bağımlılık türü olarak "internet bağımlılığı" tanı kriterleri Young tarafından belirlenmiştir (Batıgün ve Hasta, 2010). Bu kapsamda Young (1996) tarafından belirlenen sekiz ölçüt; "*İnternete yönelik aşırı zihinsel meşguliyet, Beklenen keyfin alınması için gün geçtikçe artan internet kullanma gereksinimi, İnternet kullanımının kontrolüne yönelik çabaların olumsuz sonuçlanması, İnternet erişiminin kesintiye uğraması nedeniyle oluşan gerginlik, huzursuzluk, Belirlenen süreden daha uzun süre, farkına varılmayan internet kullanımı, Aşırı kullanıma bağlı bireysel, sosyal, duygusal, akademik ve ailevi sorunlar, Etkileşim kurulan kişilerle internet kullanımı konusunda ilişkisel sorunlar yaşama, İnternetin sorunlarla başa çıkma mekanizması olarak kullanılması olarak sıralanmaktadır.*"

İnternet bağımlılığı olarak genel bir çatı altında toplanan kavram, içinde bulunulan döneme ve kullanım amacına göre daha spesifik olarak farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde adlandırılmaktadır. Örneğin; *problemli internet kullanımı* (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2002; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Davis, Flett ve Besser, 2002; Einjdenvd. 2008; Odacı ve Kalkan, 2010), *kompulsif internet kullanımı* (Greenfield, 1999; Fayazi ve Hasani, 2017; Robertson vd. 2018), *patolojik internet kullanımı* (Davis, 2001; Dinicola, 2004; Widyanto ve Griffiths, 2007); *sosyal medya bağımlılığı* (Aşantugrul, 2020), *akıllı telefon bağımlılığı* (Özer, 2014), *dijital oyun bağımlılığı* (Sallayıcı, 2019) şeklindedir. Bu çalışmada ise genel çatı altında incelemek için internet bağımlılığı kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Araştırmaların yapıldığı yıl, coğrafya, katılımcıların yaş grupları, araştırma yapılan kesimin sosyo-ekonomik yapısı, kullanılan ölçme aracı gibi değişkenlere göre internet bağımlılığının yaygınlığı farklı değerler alabilse de yaş aralığı olarak incelendiğinde 12-18 yaş arası dönemin çalışma yapılan diğer yaş gruplarına kıyasla internet bağımlılığının en yoğun yaşandığı ve bağımlılık riskinin en yüksek olduğu dönem olarak dikkati çekmektedir (Cengizhan, 2005; Liu ve Potenza, 2010; Mossbarger, 2008; Öztürk vd.2007; Şendağ ve Odabaşı, 2007; Tsai ve Lin, 2003;Yen vd. 2007).Konu ile ilgili olarak bu araştırma kapsamında sınırlandırılan yıllar arasında Türkiye'de ergenler üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise internet bağımlılık oranları; Gününç ve Kayri (2010) %10.1, Batıgün ve Hasta (2010) % 14, Batıgün ve Kılıç (2011) % 19, Üneri ve Tanıdır (2011) %20, Doğan (2013)%12.6, Şaşmaz vd. (2014) %15.7,Çam ve Nur (2015) %7.1, Akdeniz (2018)%12.7 olarak rapor etmiştir. Yurtdışında yapılan çalışmalarda ise farklı kıtalardan elde edilen veriler örneklendirilecek olursa; Kaess vd. (2014), 11 Avrupa ülkesinden ergenler ile yürüttükleri araştırmada internet bağımlılığı yaygınlığını %4.2, sorunlu internet kullanımının ise %13.4 olarak belirlemişlerdir. Tsitsika ve diğerleri (2014) yedi Avrupa ülkesindeki internet bağımlılığı oranını %1.2, bağımlılık riskini %12.7 olarak hesaplanmıştır. Asya açısından ise Mak, Lai ve Ko (2014) altı farklı Asya ülkesinde yaptıkları çalışmada ergenlerdeki internet bağımlılığı yaygınlığını %12.83 olarak hesaplamıştır. Amerika'da yapılan çalışmalarda ise %6 ile %11 arasında değiştiğini tespit edilmiştir (Tsitsika vd.2011).

Mevcut durumun ve tehlikenin ciddiyetine dikkat çeken araştırmacılar bu sorunun çözümü için önleyici birtakım çalışmalar planlamışlardır. Örneğin: eğitsel müdahaleler (Berber Çelik, 2016), sosyal beceri eğitimi (Biçer, 2014), yaşam becerileri eğitimi (Yaman, 2016), mindfulness teknikleri (Ataşalar, 2017) gibi yaklaşımlar görülmektedir. Fakat internet bağımlılığının sağaltımında özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerin daha yoğunlukta tercih edilmesi dikkat çekmektedir (Hamarta, Akbulut ve Baltacı, 2021). Bu noktada sözü geçen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT); kişinin düşüncelerinin, duygu ve davranışlarını şekillendirdiği görüşü üzerine temellenmektedir. Duygu ve davranışları şekillendiren etkenin yaşanılan durum veya olayın kendisinin olmadığı, bu yaşantılarına ilişkin otomatik düşünceler şeklinde kendisini belli eden kişinin yorumları olduğu savunulmaktadır

(Davison ve Neale, 2011). Bu nedenle terapi sürecinde duygu ve davranışlar ile düşünceler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi ve bireyin yaşantısını daha uyumsal ve gerçekçi yorumlaması amaçlanır (Türkçapar, 2012). Bu terapi yönteminin çocuk ve ergenlerden kaygının önlenmesi (Karakay ve Öztıp, 2013), saldırganlık ve öfkenin yönetimi (Diksac, 2020), yeme bozukluğu (Şentürk, 2020) gibi farklı konularda yapılan çalışmalarda da etkililiği kanıtlanmıştır.

Belirtilen kuramsal açıklamalar doğrultusunda bu çalışmanın amacı: ulusal ve uluslararası alan yazında yer alan; ergenlere yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi temelli internet bağımlılığının önlenmesine yönelik hazırlanan deneysel programların; yapısının, uygulanış biçiminin, oturumların içeriğinin ve sürecin etkililiğinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle belirtilen kriterlere uygun olarak ilgili veri tabanları taranmış, özelliklere uygun çalışmalar raporlanmıştır. Ergenler ile deneysel desende ve BDT temelli çalışmaların internet bağımlılığının azaltılmasında ve önlenmesinde etkili bir yöntem olduğu fakat daha farklı örneklemeler ile yürütülecek yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu gözlenmiştir.

2. Yöntem

Bu çalışma, bir Derleme Çalışması olduğu için Etik Kurul Onayı gerekmemektedir. Bir alan yazın taraması şeklindeki bu çalışma Bilişsel Davranışçı Terapi temelli müdahalelerin, ergenlerdeki internet bağımlılığının sağaltımı üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla Ocak 2023'te gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında ilgili alan yazın; PsycINFO, Science Direct, Wiley Online Library, Pub Med, ULAKBİM, Google Akademik ve YÖK tez kataloğu elektronik arama motorlarında, İngilizce ve Türkçe olacak şekilde; "İnternet Bağımlılığı", "Bilişsel Davranışçı Terapi" ve "İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapi", anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Tarama sonucunda elde edilen çalışmaların seçim kriteri olarak: a) yıl aralığı 2012-2022 arasında yürütülmüş olması, b) yaş aralığı 12-18 olan bireyleri kapsamı, c) klinik örneklemli olmayan gruplarla yürütülmesi d) araştırma yöntemi deneysel desende deney-kontrol gruplu, ön-test, son-test ölçümlü olacak şekilde tasarlanmış olması esas alınmıştır.

2.1. Bilişsel davranışçı terapi temelli müdahalelerin internet bağımlılığı yaşayan ergenler üzerindeki etkililiği

Kim ve diğerleri (2012) İnternet üzerinde problemlili biçimde oyun oynama alışkanlığı yaşayan ve Chung Ang Üniversitesi medikal merkezine başvuran, yaşları 13-18 arasında değişen 72 ergeni randomize şekilde iki gruba ayırmışlardır. Bu guruplardan 37 kişilik olarak ayrılan gruba sadece ilaç tedavisi (bupropion) uygulanırken, 35 kişilik diğer gruba ilaç tedavisi ilaveten BDT grup terapisi uygulanmıştır. Çalışma süreci 12 hafta olacak şekilde dizayn edilmiş ve 8 hafta aktif tedavi, 4 hafta ise izleme testi uygulanmıştır. Young internet bağımlılığı ölçeğine göre katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin de incelendiği çalışmada katılımcıların ayrıca kaygı, depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri de incelenmiştir. Sonuç olarak gerek problemlili biçimde online oyun alışkanlığı gerekse internet bağımlılığı yönünden iki grup arasında ön testler açısından bir farklılık gözlenmezken müdahale sonrası ve izleme testi sonuçları açısından iki grubun da ortalamalarının düştüğü fakat sadece ilaç tedavisi gören gruba göre hem ilaç hem de BDT tedavisi gören grubun ortalamalarının daha fazla düşüş gösterdiği iki grup arasındaki bu farklılığın ilaç tedavisine ilaveten BDT tedavisi gören grup lehine anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Li ve Wang (2013) çevrim içi oyun bağımlılığında bilişsel çarpıtmaların rolünü inceledikleri çalışmada ilk olarak; ruminasyon, ya hep ya hiç tarzı düşünme ve kısa vadeli düşünme gibi bilişsel çarpıtmalar ile internet ve oyun bağımlılığını ilişkisel olarak incelemişler daha sonra ise BDT temelli müdahalenin yürütüldüğü deneysel aşamayı gerçekleştirmişlerdir. Müdahale çalışması kapsamında 28 erkek katılımcı 14 kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmış, deney grubu ile bilişsel çarpıtmalar, akılcı olan inanç sistemleri, bilişsel yeniden yapılandırma, başa çıkma becerileri, alternatif planlar yapma, iletişim becerileri ve tekrarın önlenmesi konularında toplam 12 hafta süren iki haftada bir toplanılan 45 dakikalık 6 oturum gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu da deney grubuna benzer şekilde aynı sayı ve sürede kliniğe gitmişler, bir psikiyatrist tarafından oyun aktiviteleri izlenmiş ve temel danışmanlık hizmeti almışlardır. Çalışma sonucunda hem BDT alan deney grubunun hem de temel danışmanlık alan kontrol grubunun internet bağımlılığı puanlarının ön teste göre son testte düşüş gösterdiği fakat iki grup arasındaki anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmüştür.

Taş (2015) tarafından lise öğrencileri ile yürütülen psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik 10 oturumluk psiko-eğitim programında oturumlar Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerinden esinlenerek dizayn edilmiştir. 24 öğrencinin deney ve kontrol grubu olarak 12'şer kişilik gruplara ayrıldığı çalışmada ön test- son test ve 45 gün sonra izleme testi uygulanmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ayas vd., 2011) ve Kısa Semptom Envanteri (Derogatis, 1992)'nin uygulandığı çalışma sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin son test ve izleme testinde

yapılan ölçümlerin ön test ölçümlerine göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir etkisinin olduğu fakat müdahale etkisini incelemek için kontrol grubu ile yapılan son test karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık olmadığı, izleme testinde ise deney grubunun kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde olumlu yönde farklılaştığı görülmüştür.

Erden ve Hatun (2015) bir ilköğretim okulunun 8. Sınıfında öğrencilerin internet kullanımına yönelik tarama çalışması yapmışlar ve Young İnternet Bağımlılık Ölçeği (YİBÖ) sonucunda internet bağımlısı olarak tanımlanan 14 yaşındaki bir kız öğrenci ile her bir oturumu 45 dakika süren toplam 7 seans BDT temelli danışma uygulaması yapmışlardır. İki uzman psikolojik danışman tarafından yürütülen uygulamalarda bir uzman uygulayıcı iken diğer uzman konsültasyon hizmeti vermiştir. Çalışma sonucunda danışana tekrar YİBÖ uygulanmış ve ön test puanı 81 ölçek sınıflaması “internet bağımlısı” olan danışanın son test puanının 48 olarak hesaplandığı ve “internet bağımlılığı belirtisi göstermeyen” sınıfında yer aldığı, 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında da olumlu etkinin devam ettiği gözlenmiştir.

Bal ve Metan (2016) tarafından 15 yaşındaki ergenler ile yürütülen psiko-eğitim çalışmasında 10 kişilik 9. Sınıf öğrenci grubuna 8 oturumlu Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli “Bilgisayar Bağımlılığı İle Baş Etme” psiko-eğitim programı uygulanmış, 10 kişi ise tesadüfi olarak kontrol grubuna atanmıştır. Çalışmanın modeli ön test-son test ölçümlü deney-kontrol gruplu bir şekilde tasarlanmıştır. Psiko-eğitim kapsamında katılımcılara; düşüncelere yönelik farkındalık, kendini kontrol etme, arkadaş etkisini değerlendirme ve bilgisayar başında geçirilen süre yerine alternatif etkinlikler planlama hedeflerine yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Yapılan çalışma sonucunda ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan grupların son test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık oluşmuştur.

Ke ve Wong (2018) yaşları 13-18 arasında değişen toplam 157 ergen ile 22 farklı grup halinde okul psikolojik danışmanları tarafından problemlerine yönelik internet kullanımına yönelik her bir oturumun yaklaşık 90 dakika sürdüğü 8 oturumlu BDT temelli önleyici bir müdahale programı yürütülmüştür. Üç aşamadan oluşan programda ilk olarak yaşanan sorununun formülasyonu, daha sonra düşünce ve davranışların yeniden yapılandırılması, son olarak ise düşünce ve davranışların değişimi üzerinde çalışılmıştır. Kontrol grubunun olmadığı çalışmada çalışmanın yürütüldüğü grubun ön test-son test, son test ve 1 ay sonra yapılan izleme testi ile ön test-izleme testi puanları arasında problemlerine yönelik internet kullanım puanlarının yanı sıra; kaygı, stres, sosyal etkileşim kaygısı ve depresyon puanlarında da anlamlı derecede olumlu yönde ilerlemelerin olduğu tespit edilmiştir.

Lemos, Abreu ve Sougey (2014), internet bağımlılığı ve video oyun bağımlılığının sağaltımında kullanılan müdahalelerin etkililiğini incelemek amacıyla BDT temelli yapılan çalışmaları incelemişlerdir. Bu araştırma kapsamında toplam 23 makaleye ulaşılmış bunlardan bazıları; yıl, literatür çalışması gibi belli kriterlere göre elenmiş ve orijinal olarak belirtilen 13 çalışma rapor edilmiştir. 2001-2010 yılları arasında yapılan çalışmaları kapsayan araştırmada 6 çalışma bireysel, 4 çalışma grup, 3 çalışma ise hem grup hem de bireysel uygulanmıştır. Bu çalışmaların 10’u sadece BDT teknikleriyle yürütülürken, 3’ünde BDT’ye ilaveten elektro akupunktur ve motivasyonel görüşme teknikleri de dahil edilmiştir. Psiko-eğitim, zaman yönetimi, nüksün önlenmesi, kendini gözlemleme ve alternatif davranışlar belirleme gibi yöntemlerin kullanıldığı çalışmalar sonucunda bireysel olarak uygulanan iki çalışma sonuçları veriler kullanılmadan sonuçların etkili olduğunu ifade ederken, başka yöntemlerle birlikte kullanılan iki çalışma BDT’nin farklı tekniklerle desteklenmesinin daha etkili olduğunu belirtmiş, diğer çalışmalar ise müdahalelerin bağımlılığı azalttığını ortaya koymuştur.

Liu, Nie ve Wang (2017), Doğu Asya toplumlarında (Çin, Kore), internet bağımlılığı üzerine yapılan grupla danışma programlarının, BDT teknikleri ile yürütülen çalışmaların ve destek gruplarının etkililiğini sistematik bir biçimde gözden geçiren meta analiz çalışması yürütmüşlerdir. Toplam 58 makaleye ulaştıkları analiz çalışmasının 30’u grupla danışma, 15’i BDT müdahalesi ve 13’ü destek grubu olacak şekilde tasarlanmış ve oturum sayıları 4 ile 48 arasında değişen çalışmaların 6’sında ergen ve yetişkinler birlikte yer alırken geri kalanların tümünde ergen örnekleme kullanılmıştır. BDT oturumlarının ise 9’u bireysel uygulama iken 6’sı grup şeklinde uygulanmış ve sonuç olarak yürütülen çalışmaların ergenlerin internet bağımlılığının sağaltımında oldukça etkili olmasının yanında depresyon, saldırganlık, kaygı gibi bir takım psikopatolojik belirtilerin değişimine de olumlu şekilde katkı yaptığı tespit edilmiştir.

Chun, Shim ve Kim (2017) tarafından Kore’de yaşamakta olan ergenlerin internet bağımlılığına yönelik tedavi müdahalelerine dair yaptıkları meta-analiz çalışmasında 2000-2015 yılları arasında yapılan toplam 70 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan 47’si tez, 23’ü ise akademik makaledir ve grupların çoğunluğu 9-12 kişiden, yürütülen çalışmalar 10-12 oturumdan oluşmaktadır. Müdahale stratejilerinin teorik temelleri incelendiğinde; BDT, gerçeklik terapisi, sanat terapisi, çözüm odaklı terapi ve motivasyonel görüşme teknikleri kullanılmıştır. Bu çalışmaların %17’sini BDT oluşturduğu ve yapılan müdahalelerin anlamlı düzeyde etkili olduğu bulgulanmıştır.

Canoğulları-Ayazseven (2019) tarafından lise öğrencileri ile yürütülen çalışma kapsamında Genelleştirilmiş Problemler İnternet Kullanım Ölçeği 2 (Caplan, 2010) kullanılarak katılımcı seçimi yapılmış ve öğrencilere 10 oturum süren bir psikoeğitim programı uygulanırken bu öğrencilerin gönüllü ebeveynleri ile bir oturumluk bilgilendirme oturumu yapılmıştır. Süreç tasarımı deney grupları: sadece ergenin oturuma katıldığı grup, sadece ailenin bilgilendirildiği grup hem ergenin oturuma katıldığı hem de ailenin bilgilendirildiği grup şeklinde oluşturulurken, kontrol grubu gerek ergen gerekse ailenin herhangi bir çalışmaya dahil olmadığı bir grup olarak tasarlanmıştır. Çalışma sonucunda deney gruplarında yer alan grupların kontrol grubuna göre deney grubu lehine anlamlı farklılıkların kazanıldığı görülmüştür. Ayrıca çalışma kapsamında oturumlara yönelik aile görüşleri alınmış ve programın aileler açısından olumlu değişimler sağladığı, benzer gruplarda ailenin dahil edilmesinin sürecin etkililiğine katkıda bulunacağı vurgulanmıştır.

Erol (2019) lisede eğitim gören 235 öğrenciye araştırmacı tarafından uyarlanan İnternette Bilişsel Durum Ölçeği-Ergen formu uygulanmış ve bu öğrencilerden internet kullanımı yüksek olup çalışmaya katılıma gönüllü olan öğrenciler arasından seçkisiz atama yoluyla 20'şer kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubu ile Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli 10 oturum süren "Problemler İnternet Kullanımını Azaltma Programı" uygulanırken kontrol grubu ile çalışmadan bağımsız bir konuda 2 oturumluk bir çalışma yürütülmüştür. Deney grubu ile yürütülen çalışma kapsamında ergenlerin sağlıklı internet kullanımına yönelik bilgi ve becerilerin artırılması, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve verimli zaman kullanımına odaklanılmıştır. Program sürecinde uygulanan ön-test, son-test ve izleme testi sonuçlarına göre ise deney grubunun problemler internet kullanım düzeyi düşerken, kontrol grubunda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bağatarhan (2020) tarafından lise öğrencilerine ve bu öğrencilerin ebeveynlerine yönelik geliştirilen bilişsel davranışçı terapi temelli internet bağımlılığını önleme programı uygulanmış ve deney-kontrol gruplu, ön-test, son test, izleme testi ölçümlü etkililiği test edilmiştir. Karma yöntem biçimde tasarlanan çalışma kapsamında ergenler 8, ebeveynler 4 oturum çalışmalara katılmış ve odak grup görüşmeleri ile programa yönelik görüşlerini ifade etmişlerdir. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan katılımcıların İnternet Bilişsel Durum Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı puanlarının kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azaldığı ve bu etkinin 5 hafta sonra uygulanan izleme testinde de kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Bunun yanında deney grubunda yer alan katılımcıların program sonunda iletişim becerilerinin kontrol grubuna göre anlamlı bir artış sağladığı tespit edilirken bu etkinin izleme testinde korunamadığı gözlenmiştir. Ayrıca ebeveynlerin çalışmalara katılmasının ergenlerin internet bağımlılık puanlarının düşmesinde etkili bir unsur olduğu bu durumun uzun vadede etkisini koruduğu tespit edilmiş, nitel aşamada yapılan görüşmelerde çocuklarıyla iletişim becerilerinin güçlendiği, hataların fark edildiği ifade edilmiştir.

Aşantugrul (2020) Bilişsel-Davranışçı yaklaşım temelli olarak geliştirdiği 9 oturumluk psikoeğitim programı ile ergenlerin sosyal medya kullanımına yönelik bağımlılık düzeylerini düşürmeyi hedeflemiştir. Bu amaçla program: hedef belirleme, düşünce çalışmaları, derecelendirme ölçekleri, hatırlatıcı kartlar oluşturma, zaman kullanımı, örnek olay canlandırmaları ve ev ödevleri gibi tekniklerle tasarlanmıştır. Çalışma kapsamında 12 ergen deney, 12 ergen kontrol grubuna seçkisiz biçimde atanmış ve ön-test, son test, izleme testi ölçümleri yapılmıştır. Aynı zamanda deney grubunda yer alan ergenlerin ebeveynleri 5 oturum süren aile eğitim programına katılmışlardır. Uygulama sonucunda deney grubundaki ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, günlük yaşamın etkilenmesi-kontrolsüzlük ve yoksunluk düzeylerinin düşüş gösterdiği, kontrol grubunda ise herhangi bir değişimin olmadığı görülmüştür. Ebeveynler ile yapılan görüşmelerde ise ebeveynler; sosyal medya kullanımına yönelik farkındalıklarının arttığı, çocuklarının internet kullanımlarının azaldığını gözlemlediklerini, sürecin yararlı olduğunu ifade etmişlerdir.

Hamu vd. (2020) tarafından Endonezya'da lise öğrencilerinin internet bağımlılığının düşürülmesine yönelik beş oturumluk bir program geliştirilmiş ve 10'ar kişilik gruplar halinde toplam 280 kişilik deney, 30 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Çalışma öncesinde katılımcıların internet kullanım davranışları incelendiğinde ergenlerin yoğunlukla akıllı telefon aracılığıyla internete bağlı hale geldiği, en fazla süresin sosyal medyada (7-9 saat) geçirildiği bu durumu sırayla; anlık mesajlaşma, film izleme ve oyun oynamanın izlediği görülmüştür. Oturumlar kapsamında ise öncelikle olumsuz düşünceler, otomatik inançlar ve internetin rahatsız edici kullanım biçimleri incelenmiştir. Sonrasında düşünce, duygu davranış bağlamı çalışılmış, zaman kullanımı ve planlama pratiklerinin geliştirilmesine yer verilmiş, katılımcıların takibi ile süreç sonlandırılmıştır. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan üyelerin internet bağımlılığının yanında internetin günlük yaşamı etkilemesi, sosyal hayatın düzenlenmesi, kişiler arası çatışma, verimlilik, uyku düzeni, duygular anlamında olumlu ve anlamlı değişimler sağladığı tespit edilmiştir.

Agbaria (2021) İsrail’de Arap ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin düşürülmesi ve öz kontrolün artırılması amacıyla bilişsel davranışçı terapi temelli bir müdahale programı geliştirmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen anket 1243 kişiye uygulanarak bağımlılık düzeyi yüksek olarak tespit edilen 160 ergen deney ve kontrol grubuna eşit biçimde seçkisiz olarak dağıtılmıştır. 10’ar kişilik deney grubu ile 16 terapist tarafından haftada bir 8 seanstan oluşan program kapsamında: internet kullanımının ön uyarıcıları, tetikleyicileri, bağımlılığın pekiştiricileri, düşüncelerin davranışlar üzerindeki etkileri, dikkat dağıtıcılar, iç uyaranlar, öz denetim becerileri, sosyal becerilerin geliştirilmesi, stres yönetimi, gevşeme egzersizleri ve baş etme yöntemlerine yönelik uygulamalara yer verilmiştir. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan ergenlerin kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre öz denetim becerilerinin arttığı, internet bağımlılığının ise düştüğü gözlemlenmiştir.

3. Sonuç ve öneriler

İnternet bağımlılığının sağaltımında psikoterapi yöntemlerinden; BDT, Çözüm odaklı terapi, gerçeklik terapisi, entegratif terapiler, kişiler arası terapi, motivasyonel görüşme yöntemleri (Chun, Shim ve Kim, 2017; Malak, 2018) gibi farklı kuramsal temelli yaklaşımların kullanılmasının yanında, farmakoterapi (Santos vd. 2016), destek grupları (Malak, 2018) gibi yöntemlerin kullanıldığı da bilinmektedir. Bu çalışmada ise BDT temelli müdahalelerin etkililiğine yönelik yapılan çalışmalar incelenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda; internet bağımlılığının sağaltımına yönelik ergenler ile yürütülen bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı müdahalelerin etkili olduğunu göstermektedir (Kim vd. 2012; Ke ve Wong, 2018). Benzer şekilde farklı yaş grupları üzerinde yapılan çalışmalarda BDT temelli müdahalelerin internet bağımlılığı üzerinde etkili bir yöntem olduğu tespit edilmiştir (Zhu vd. 2012). Fakat ilgili alan yazında yapılan çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ülkemizde internet bağımlılığının birçok farklı değişkenlerle bağlantısını belirlemeye yönelik ilişkisel tarama deseninde çalışmalar olmasına rağmen deneysel desende düzenlenen araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu gözlenmiştir. Özellikle genç nüfusu fazla olan ülkelerde, teknolojik araçların erişilebilirliğinin ve kullanımının artmasına bağlı olarak internet bağımlılığı riskinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bu nedenle konu ile ilgili gerek ergenler gerekse farklı yaş grupları üzerinde BDT veya farklı kuramsal temellere dayalı, kanıta dayalı etkililiği kanıtlanabilir deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Genel alan yazın değerlendirildiğinde internet bağımlılığına müdahale konusunda bilişsel davranışçı terapiye dayalı müdahalelerin etkililiğini farklı müdahale yöntemlerinin sonuçları ile karşılaştırmaya dönük ampirik araştırmalara gereksinim duyulduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların birçoğunda durumun ergenler üzerindeki fizyolojik, psikolojik, kısa ve uzun vadeli olumsuz etkileri özellikle vurgulanmaktadır. Örneğin; depresyon (Çetinkaya, 2013), şiddet eğilimi (Karabulut, 2019), uyku sorunları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Yoo vd. 2004), sosyal fobi (Tang vd. 2014), intihar ve depresif belirtiler (Heo vd. 2014), yeme sorunları (Cao ve Su, 2007). Bu sorunlar sadece ergenlik dönemi ile sınırlı kalmamakta aynı zamanda kişinin yetişkinlik dönemine de bireysel, ilişkisel, evlilik yaşamları üzerinde yansımaları olmaktadır (Uygur ve Dilmaç, 2021; Taş ve İme, 2019). Bu açıdan değerlendirildiğinde bireylerin internet bağımlılığına yönelik yapılacak erken dönem çalışmaların hem ergenlik döneminde olumlu yansımaları olacak hem de ilerleyen dönemlerde karşılaşılabilecek olumsuz durumların önlenmesinde etkili bir rol üstlenecektir.

Ergen grubu ile yürütülecek çalışmalarda aynı zamanda ailenin konuya dair farkındalık kazanmasının önemli olduğu, erken müdahalede hususunda ailenin de sorumluluklarının olduğu görülmüştür. Özellikle okul temelli müdahaleler kapsamında okul psikolojik danışmanlarının velilere yönelik farkındalık programlarının hazırlanması, risk grubunda yer alan öğrencilerin tespit edilerek etkinliği kanıtlanmış teknikler doğrultusunda yapılandırılmış programların uygulaması önerilmektedir. Bu çalışmanın benzer yönde yapılacak çalışmalara dair hem uygulayıcılara hem de araştırmacılara çalışmaların bir bütün halinde değerlendirilebilmesi açısından bir yol haritası sunduğu düşünülmektedir. Ayrıca okul temelli çalışmaların yanında kliniksel örneklem ile yürütülen çalışmaların yürütülmesi tekniklerin tanı almış örneklem üzerindeki etkilerinin belirlenmesi adına veri sunacaktır.

Kaynakça

- Agbaria, Q. (2022). Cognitive Behavioral Intervention in Dealing With Internet Addiction Among Arab Teenagers in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. doi: 10.1007/s11469-021-00733-6
- Akdeniz, B. (2018). *14 – 16 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Bağlanma Stilleri, Gözlerden Zihin Okuma Becerileri Ve Ruhsal Sorunları İle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aşantugrul, N. (2020). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Bağatarhan, T. (2020). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bal, P. M. & Metan, H. (2016). Bilgisayar Bağımlılığı ile Baş Etme Eğitimi Programının 9. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 62-74. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182911>
- Balcı, G. & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Batıgün, A. D. & Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batıgün, D.A. & Kılıç, N., (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri Sosyal Destek Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beard, K.W. & Wolf, E.M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria For Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 377-383.
- Berber Çelik, Ç. (2016). Educational Intervention for Reducing Internet Addiction Tendencies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 365-386. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
- Biçer, U. (2014). *Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of Cognitive - Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents With Smartphone and Internet Addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110-127.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psiko eğitim Çalışmasının Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cao, F. & Su, L. (2007). Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. *Child Care Health Development*, 33(3): 275-81.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Cengizhan, C., (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(2), 83-98.
- Ceyhan, A. A. & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, Depression, and Computer Self Efficacy as Predictors of Problematic İnternet Use. *Cyber Psychology & Behavior*. 11(6), 699-701.
- Chen, X., Li, F. H. & Long, L. L. (2007). Prospective Study on the Relationship Between Social Support and Internet Addiction. *Chinese Mental Health Journal*, 21(4); 240-243.
- Çam, H. H. & Nur, N. (2015). Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-188.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive - Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis, R.A., Flett, G.L. & Besser, A. 2002 Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-Employment Screening. *Cyber Psychology & Behavior*. 5(4), 331-345.
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (2011). *Anormal Psikolojisi* İ. Dağ (Ed.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara. 234-271.
- Diktaş, E. (2020). *BDDT temelli sosyal beceri eğitimi programının şiddet suçundan mahkum olmuş beliren yetişkinlerin saldırganlık, öfke yönetimi ve iletişim becerileri üzerindeki etkinliğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Dinicola, M. D. (2004). *Pathological Internet Use Among College Students: The prevalence of Pathological Internet Use and Its Correlates*. Unpublished Doctorate's Thesis, Ohio University. Ohio.
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Einjden, R., Meerkerk, G., Vermulst, A., Spijkerman, R. & Engels, R. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-Being Among adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665.
- Erden, S. & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2(1), 53-83.

- Erol, B. (2019). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Fayazi, M. & Hasani, J. (2017). Structural Relations Between Brain-Behavioral Systems, Social Anxiety, Depression and Internet Addiction: With Regard to Revised Reinforcement Sensitivity Theory (R-RST). *Computers in Human Behavior*, 72, 441-448.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 2, 403-412.
- Günüç, S. & Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Gürsoy, F. & Yücel, N. (2013). Ergenlerin Akran İlişkileri ile Yalnızlık Düzeylerinde İnternet Kullanımının Etkisi. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
- Hamarta, E., Akbulut, Ö. F. & Baltacı, Ö. (2021). Ulusal Düzeydeki Problemleri İnternet Kullanımını Ölme Programlarının İncelenmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1-34. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/opdd/issue/63251/816550>
- Hamu, A. H., Yusuf, A., Sufyanti, Y. A., Margono, H. M., Triyana, P. D., & Fauzi, A. (2020). The Effect of Cognitive Commitment of Behavioral Therapy on Internet Addiction Among Adolescents in Kupang City. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1), 87-95.
- Harris, C. & L. Straker (2000). Survey of Physical Ergonomics Issues Associated With School Children's Use. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 26, 337-346.
- Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y. & Kawachi, I. (2014). Addictive Internet Use Among Korean Adolescents: a National Survey, *Public Library of Science One*, 9(2), e87819.
- Huang, A. S. C. (2004). *The Bright and Dark Side of Cyberspace: the Paradoxical Media Effects of Internet Use on Gratifications, Addiction, Social and Psychological Well-Being Among Taiwan's Net-Generation*. Unpublished Doctorate's Thesis, Southern Illinois University, Carbondale.
- Jäger, S., Müller, K.W., Ruckes, C., Wittig, T., Batra, A., Musalek, M. (2012). Effects of a Manualized Short-Term Treatment of Internet and Computer Game Addiction (STICA): Study Protocol For a Randomized Controlled Trial. *Trials*, 13(43), 43-63.
- Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., ... Wasserman, D. (2014). Pathological Internet Use Among European Adolescents: Psychopathology and Self-Destructive Behaviours. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 23(11), 1093-1102. <http://dx.doi.org/10.1007/s00787-014-0562-7>
- Karakaya, E., & Öztöp, D. B. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 10-24.
- Kim, S.M., Han, D.H., Lee, Y.S., Renshaw, P.F. (2012). Combined Cognitive Behavioral Therapy and Bupropion for the Treatment of Problematic On-Line Game Play in Adolescents With Major Depressive Disorder. *Comput Hum Behav* 28:954-9.
- Madell, D. & Muncer, S. (2004). Back From the Beach but Hanging on the Telephone? English Adolescents' Attitudes and Experiences of Mobile Phones and the Internet. *Cyberpsychology & Behaviour*, 7(3), 359-367.
- Mak, K. K., Lai C. M. & Ko C. H. (2014). Psychometric Properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese Adolescents. *J Abnorm Child Psychol*. 42: 1237-1245.
- Mossbarger, B. (2008). Is "Internet Addiction" Addressed in the Classroom? A Survey of Psychology Textbooks. *Computers in Human Behavior*, 24(2), 468-474.
- Murali, V. & George, S. (2007). Lost Online: An Overview of Internet Addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 30-47
- Odacı, H. & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet Use, Loneliness and Dating Anxiety among Young Adult University Students. *Computers & Education*, (55)3, 1091- 1097.
- Özer, I. (2014). Facebook Addiction, Intensive Social Networking Site Use, Multitasking, and Academic Performance Among University Students in the United States, Europe, and Turkey: *A Multigroup Structural Equation Modeling Approach* Unpublished Doctoral Dissertation. Kent State University, US.
- Öztürk, F. O., Ekinci, M., Öztürk, O., & Canan, F. (2013). The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioral Difficulties to Internet Addiction in Turkish Teenagers. *ISRN Psychiatry*. 1-6.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. & Kalyoncu, Ö.A. (2007). İnternet Bağımlılığı: *Kliniği ve Tedavisi*. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36-41.

- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J., Müller, K., Wölfling, K. & Beutel, M. E. (2017). Peer Attachment, Specific Patterns of Internet Use and Problematic Internet Use in Male and Female Adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(10), 1257-1268.
- Robertson, T. W., Yan, Z. & Rapoza, K. A. (2018). Is Resilience A Protective Factor of Internet Addiction? *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260.
- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. O., Yapıcı, G., Yazıcı, A. E., Buğdaycı, R. & Sis, M. (2014). Prevalence and Risk Factors of Internet addiction in high school students, *European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20.
- Şendağ, S. & Odabaşı, F. (2007). *İnternet Bağımlılığı: Çocukların Psikososyal Gelişimi Üzerindeki Etkileri*. The Proceedings of International Educational Technology Conference, Near East University, North Cyprus.
- Şentürk, Z. (2020). *Yeme Bozukluğu Hastalarında Tedavi Motivasyonu ve Tedavide Bilişsel Davranışçı Terapi*, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Projesi, İstanbul.
- Şimşek, N., Akça Kılıç, N. & Şimşek, M. (2015). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 14(1), 7-14.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence Of internet Addiction and its Association With Stressful Life Events and Psychological Symptoms Among Adolescent Internet Users. *Addictive behaviors*, 39(3), 744-747.
- Taş, B., & İme, Y. (2019). Boşanmış ve evli bireylerin depresyon, internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(6), 3491-3503. Izu.edu.tr. <https://doi.org/1308-2140>
- Tsai, C. C. & Lin, S. S. J., 2003. Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G. & Kafetzisd. (2011). Determinants of Internet Addiction Among Adolescents: A Case-Control Study. *Scientific World Journal*, 11, 866-874.
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., ... & Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: a Cross-Sectional study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535.
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel Terapi*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Uygur, Y. & Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.
- Üneri, Ö. & Tamdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 24(4):265-72
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2007). Internet Addiction: *Does It Really Exist?* (Revisited). *Psychology And The Internet: Intrapersonal, Interpersonal, And Transpersonal Implications*. ed. Jayne Gackenbach. 141-163.
- Yavuzer, H. (2015). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. & Ko, C. H. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-329.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Chung, A., Sung, Y.H., & Lyoo, I. K. (2004). Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 487-494.
- Young, K. S. (2013). Treatment Outcomes Using CBT-IA with Internet-Addicted Patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209-215.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 19-31.
- Zhu, T., Li, H., Jin, R., Zheng, Z., Luo, Y., & Ye, H. (2012). Effects of Electroacupuncture Combined Psycho-Intervention on Cognitive Function and Event-Related Potentials P300 and Mismatch Negativity in Patients With Internet Addiction. *Chin J Integr Med*. 18(2):146-51.

Extended abstract**Introduction**

Problematic use of the virtual environment during adolescence, also known as the transition period from childhood to adulthood, is a major risk factor for the internet, as in many addictions. Since adolescents are more vulnerable than children and more vulnerable than adults, they stand out as the riskiest group in internet addiction. Among preventive approaches such as educational interventions, social skills training, life skills training, and mindfulness techniques, it is noteworthy that Cognitive Behavioral Therapy techniques are preferred more intensively.

Aim

The aim of this study is to review the structure, implementation, content of the sessions, and the effectiveness of the process of the experimental programs prepared for the prevention of internet addiction based on Cognitive Behavioral Therapy for adolescents in the literature.

Method

In order to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-based interventions on the prevention of Internet addiction in adolescents, the relevant literature was searched in PsycINFO, Science Direct, Wiley Online Library, PubMed, ULAKBIM, Google Scholar, and YÖK thesis catalog electronic search engines in English and Turkish using the keywords "Internet Addiction", "Cognitive Behavioral Therapy" and "Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy". The studies designed in experimental design within the years determined as a result of the search were included in the study.

Conclusion and discussion

Within the scope of the study in which the effectiveness of the use of medication and CBT techniques together and separately was tested among groups with problematic online gaming habits and internet addiction, no difference was observed in terms of pre-tests. In contrast, the averages of both groups decreased in terms of post-intervention and follow-up test results. Still, the averages of the group receiving both medication and CBT treatment decreased more than the group receiving only medication treatment. This difference between the two groups was significant in favor of the group receiving CBT treatment and medication treatment (Kim et al., 2012).

In the school-based study groups, it was found that there were significant positive improvements in anxiety, stress, social interaction anxiety, and depression scores as well as problematic internet use scores between pre-test-post-test, post-test, and follow-up test scores after 1 month of 8 sessions of group therapy (Ke & Wong, 2018).

Within the scope of the study in which different techniques were compared, 6 studies were conducted individually, 4 studies were conducted in groups, and 3 studies were conducted both individually and in groups. While 10 of these studies were conducted only with CBT techniques, 3 included electro-acupuncture and motivational interviewing techniques in addition to CBT. In two studies that used CBT in combination with other methods, it was observed that supporting CBT with different techniques was more effective (Lemos et al., 2014). In the meta-analysis study on treatment interventions for adolescents' internet addiction, CBT, reality therapy, art therapy, solution-focused therapy and motivational interviewing techniques were used when the theoretical foundations of intervention strategies were examined. CBT constituted 17% of these studies and it was found that the interventions were significantly effective (Chun et al., 2017).

Similarly, in individual studies, 7 sessions of CBT-based treatment showed a significant effect on internet addiction, and this effect was maintained in the follow-up test conducted 3 months later (Erden & Hatun, 2015). In addition, it was determined that the participation of parents in the studies was an effective factor in decreasing the internet addiction scores of adolescents, and this situation maintained its effect in the long term, and in the interviews conducted in the qualitative stage, it was stated that their communication skills with their children were strengthened and mistakes were recognized (Bağatarhan, 2020).

It is stated that the interventions especially contribute to reducing addiction levels and increasing self-control, increasing self-control skills (Agbaria, 2021). In addition, it has been determined that it provides positive and significant changes in terms of time use and development of planning practices, reducing the impact of the internet on daily life, organizing social life, interpersonal conflict, productivity, sleep patterns, and emotions (Hamu et al., 2020).

Recommendations

In most studies on internet addiction, the physiological, psychological, short and long-term negative effects of the condition on adolescents are emphasized. Early studies on individuals' internet addiction will have positive reflections on adolescence and will play an effective role in preventing negative situations that may be encountered in the future. In the studies to be carried out with the adolescent group, it was also seen that it is important for the family to gain awareness about the issue and that the family also has responsibilities in early intervention. Within the scope of school-based interventions, it is recommended that school psychological counselors prepare awareness programs for parents, identify students in the risk group, and implement structured programs in line with proven techniques. In addition to school-based studies, more data are needed in order to determine the effects of the techniques on the diagnosed sample.

Yazarların katkı oranı beyanı

Bu çalışmada yazarlar eşit düzeyde katkı beyan etmişlerdir.

Çıkar çatışması

Bu çalışmada yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması belirtilmemiştir.

Etik kurul onayı

Bu çalışma, bir Derleme Çalışması olduğu için Etik Kurul Onayı gerekmemektedir. Tüm sorumluluk yazarlara aittir.