

Biyopsikososyal Model'e göre Problemli İnternet Kullanımı: Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulama Örneği

Servet Bayram^{1*}, Ülkü Ayşe Bayram²

Citation : Bayram, S. ve Bayram, A. Ü. (2025). Biyopsikososyal Model'e göre Problemli İnternet Kullanımı: Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulama Örneği. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 6(2), 125-137.
Received : 19.09.2025
Accepted : 27.11.2025
Published : 31.12.2025
Publisher's Note : İstanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.
Copyright : © 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

ÖZ

Literatürde yapılan araştırmalar, problemli internet kullanımının sadece bireysel bir sorun olmaktan öte; biyolojik yatkınlıklar, psikolojik durumlar ve sosyal çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucunda gelişen çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, problemli internet kullanımının anlaşılması ve etkili müdahalelerin geliştirilmesi için biyopsikososyal modelin kullanılması büyük önem taşımaktadır. Bu model, bireyin genetik yapısı, nörobiyolojik özellikleri, psikolojik durumu, sosyal çevresi ve kültürel etkileşimlerini bir bütün olarak ele alarak, sorunun kökenlerine daha kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Problemli internet kullanımında, biyolojik faktörlerin (örneğin dopamin sistemiyle ilişkili ödül mekanizmaları), psikolojik faktörlerin (düşük benlik saygısı, kaygı, kaçınma davranışları) ve sosyal faktörlerin (aile ilişkileri, arkadaş çevresi, kültürel normlar) karşılıklı etkileşim hâlinde olduğu görülmektedir. Bu çok boyutlu yaklaşım, problemli internet kullanımının tedavisinde ve önlenmesinde

1 Prof. Dr.; İstanbul Medipol Üniversitesi; servet.bayram@medipol.edu.tr; Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-4087-3669>; Sorumlu Yazar

2 Uzman Psikolog.; Akson Psikoloji Eğitim Danışmanlık; bayramulkuayse@gmail.com; Orcid ID: 0000-0003-2389-1291

yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve çevresel müdahalelerin gerekliliğini de ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), problemli internet kullanımında sıklıkla tercih edilen etkili bir psikoterapi yöntemi olarak görülmektedir. BDT seanslarında, bireyin internet kullanımına yönelik olumsuz düşünceleri, çarpıtmaları ve davranış kalıpları tespit edilerek, bunların yerine daha işlevsel ve gerçekçi düşünce biçimleri geliştirilmeye çalışılmaktadır. Örneğin, “İnternette olmadığım sürece kimse beni sevmez” gibi genelleştirilmiş ve işlevsiz bir inanç üzerinde çalışılırken, terapist danışana ait bu düşüncenin doğruluğunu sorgulatır ve kişide alternatif bakış açıları oluşturmaya çalışır. Ayrıca zaman yönetimi, sosyal beceri geliştirme ve stresle başa çıkma teknikleri gibi beceriler öğretilerek, problemli davranışların azaltılması hedeflenir. BDT, bireyin biyopsikososyal faktörlerle şekillenen bağımlılığının farklı yönlerine müdahale ederek, kapsamlı bir iyileşme süreci sağlayabilmektedir. Bu çalışma, biyopsikososyal model çerçevesinde problemli internet kullanımının oluşum süreçlerini sistematik şekilde ortaya koyarak hem akademik hem de pratik alanda bu sorunun anlaşılması ve çözümüne katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: *Biyopsikososyal model, problemli internet kullanımı, bilişsel davranışçı terapi*

Problematic Internet Use according to the Biopsychosocial Model: Cognitive Behavioral Therapy Application Case

ABSTRACT

Research in the literature indicates that problematic internet use is not merely an individual issue but rather a multifaceted process that develops through the complex interaction of biological predispositions, psychological states, and social environmental factors. In this context, employing the biopsychosocial model is crucial for understanding problematic internet use and developing effective interventions. This model takes into account the individual's genetic makeup, neurobiological characteristics, psychological condition, social environment, and cultural interactions as a whole, providing a comprehensive perspective on the roots of the problem. Moreover, the developmental process of problematic internet use involves the interplay of biological factors (such as reward mechanisms related to the dopamine system), psychological factors (including low self-esteem, anxiety, and avoidance behaviors), and social factors (family relationships, peer groups, and cultural norms). This multidimensional approach underscores the necessity of not only individual but also societal and environmental interventions in the prevention and treatment of problematic internet use. In this context, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is frequently used as an effective psychotherapy method for problematic internet use. During CBT sessions, maladaptive thoughts, cognitive distortions, and behavioral patterns related to internet use are identified and replaced with more functional and realistic thought processes. For instance, a client might work on challenging the generalized belief "No one likes me if I'm not online," with the therapist guiding them to question its accuracy and develop alternative perspectives. Additionally, skills such as time management, social skills development, and stress coping techniques are taught to reduce problematic behaviors. By addressing the various dimensions shaped by biopsychosocial factors, CBT provides a comprehensive recovery process. This study aims to systematically elucidate the developmental processes of problematic internet use within the framework of the biopsychosocial model, thereby contributing

to a deeper understanding and more effective solutions for this issue in both academic and practical fields.

Keywords: *Biopsychosocial model, problematic internet use, cognitive behavioral therapy*

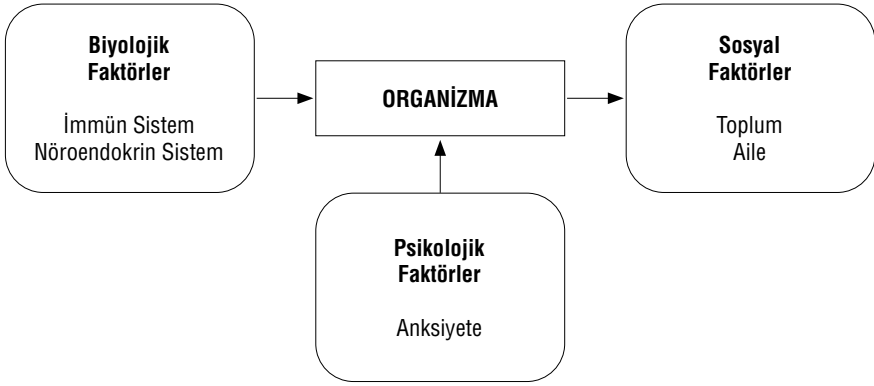
1. Giriş

Problemlili internet kullanımı, bireylerin belirli bir amaç gütmekten, ihtiyaçlarından daha uzun süre internet kullanmaları ve bu kullanımın kontrolünü sağlayamamaları durumunu ifade eder (Davis, 2001; Caplan, 2003). Literatürde, bu durum farklı terimlerle tanımlanmıştır; örneğin, çevrim içi oyun bağımlılığı, patolojik internet bağımlılığı ve aşırı internet kullanımı gibi ifadeler, problemlili internet kullanımı kapsamında ele alınmaktadır. Ayrıca Asıcı (2019) ve Chao ve arkadaşları (2020), bu olgunun çeşitli kavramlar altında tanımlandığını belirtmektedirler. Problemlili internet kullanımında bireyler, internet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşar ve bu durum, internet kullanımına yönelik sağlıklı bir boyutun oluşmasına yol açar (Young & De Abreu, 2011; Caplan ve ark., 2009). Bu durum, bedensel fizyolojik sorunların yanı sıra sosyal ve psikolojik bozukluklara da neden olabilmektedir (Beard & Wolf, 2001; Göktaş & Öztürk, 2022). Liang ve arkadaşları (2016), internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide cinsiyetin rolünü araştırmış ve her iki cinsiyetin de internette tek başına gezinmeye eğilimli olduğunu, ancak erkeklerin kadınlara kıyasla arkadaşlarıyla çevrim içi olma olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Peng ve Liu (2010) ve Wang ve arkadaşları (2015) ise çevrim içi oyun bağımlılığı ve video oyunu bağımlılığının ergen ve gençlerde yaygın olduğunu ve bu durumun kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açtığını bildirmişlerdir. Kore’de yapılan bir çalışmada, Kim ve Kim (2010), yoğun internet kullanımının kötü yeme alışkanlıkları ve uyku bozuklukları ile ilişkili olduğunu ve bu durumun psiko-fizyolojik sağlık sorunlarına yol açtığını belirtmişlerdir. Lim ve arkadaşları (2017) da internet bağımlılığının beslenme bozukluklarına ve obeziteye neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Yaşar (2021), sosyal medya bağımlılığının yalnızlık duygusunu artırdığını ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermiştir. Boylu ve Günay (2018), Hacettepe Üniversitesinde yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır; yani internet bağımlılığı arttıkça yalnızlık duygusu azalmaktadır. Amichai-Hamburger ve arkadaşları (2002), nevrozluğu yüksek olan kadınların Facebook’u daha sık kullandıklarını ve depresif belirtiler gösterdiklerini, buna karşılık yoğun Facebook kullanımının erkeklerde depresyonla ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Salubi ve arkadaşları (2019), iki Güney Afrika üniversitesinde

yaptıkları araştırmada, internet bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu ve bu durumun akademik üretkenliği olumsuz etkilediğini göstermişlerdir. Tüm bu bulgular, problemli internet kullanımının sadece bireysel bir zorluk değil, biyolojik yatkınlıklar, psikolojik durumlar ve sosyal çevrenin etkileşimiyle gelişen karmaşık bir süreç olduğunu göstermektedir. Biyopsikososyal model, bu durumu çok boyutlu bir süreç olarak anlamamıza yardımcı olur ve bireyin sağlık veya bağımlılık gibi durumlarının biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerin etkileşimiyle şekillendiğini savunur.

1.1 Biyopsikososyal Model: Bütüncül Bir Yaklaşım

Biyopsikososyal model, bireyin sağlık ve hastalık durumlarını yalnızca biyolojik düzeyde açıklamanın yetersiz kaldığı düşüncesiyle George L. Engel tarafından 1977 yılında geliştirilmiştir. Engel bu model ile birlikte, bireyin sağlık problemlerinin değerlendirilmesinde biyolojik süreçlerin yanı sıra, psikolojik yapılar ve sosyal etkileşimlerin birlikte ele alınması gerektiğini savunmuştur. Model, yalnızca fizyolojik bulgulara dayanarak tanı koymanın ve tedavi süreci oluşturma eksik kalacağını, bireyin ruhsal durumunun, yaşam çevresinin ve sosyoekonomik koşullarının birlikte değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır (Akman & Ünal, 2010). Engel'in yaklaşımı, bireyin yaşadığı klinik sorunlara yanıt geliştirme sürecinde, kişisel değerlerin, yaşam amacı ve sosyal bağlamın etkili olabileceğini öne sürer (Adler, 2009). Bu bakış açısı, geleneksel biyomedikal modele karşı geliştirilen, insanı sadece hastalığın taşıyıcısı olarak değil, çok yönlü bir varlık olarak gören bir paradigmayı temsil eder. İnsanlar birbirinden farklı genetik yapıya, öğrenme süreçlerine ve çevresel deneyimlere sahiptir. Ancak bu çeşitliliğe rağmen ortak yaşam alanlarını paylaşmakta ve sosyal etkileşimler aracılığıyla psikolojik dengelerini sürdürebilmektedirler (Gatchel & Turk, 2008). Bu nedenle, bireyin yaşadığı herhangi bir sorun ya da ruhsal bozukluk, yalnızca biyolojik düzeyde ele alınmamalı; davranışsal örüntüler, duygusal süreçler ve sosyal ilişkiler bağlamında da kapsamlı bir şekilde değerlendirilmelidir. Bağımlılık türleri ya da diğer psikolojik sorunlar da dâhil olmak üzere, tüm bireysel zorluklar bu bütüncül yaklaşımla analiz edilmelidir.



Şekil 1. Biyopsikososyal Yaklaşım Modeli (Feindel, 2019)

Biyo-psiko-sosyal Model’in biyolojik boyutu, genetik yatkınlık (bazı kişilerde bağımlılığa karşı genetik bir hassasiyet olabilmesi veya beyindeki ödül sistemini etkileyen genetik faktörlerin dijital bağımlılık riskini artırabilmesi), beyin kimyası (dijital araçlar kullanıldığında dopamin gibi ödül kimyasallarının salgılanması bağımlılık yapıcı etki oluşturabilir) ve nörolojik gelişim (özellikle ergenlik döneminde beynin gelişim süreci, öz denetim ve impuls kontrol mekanizmalarının tam oturmaması, dijital bağımlılık riskini yükseltebilir) olmak üzere üç esas üzerine oturmaktadır.

Biyo-psiko-sosyal Model’in psikolojik boyutu, kişilik özellikleri (düşük öz saygı, kaygı, depresyon, yalnızlık gibi psikolojik sorunlar dijital dünyaya kaçışa neden olabilir), stresle başa çıkma (dijital araçlar, stresli duygulardan uzaklaşmak için kullanılan bir kaçış yöntemi olabilir), ödül ve motivasyon (oyunlar, sosyal medya, uygulamalar kullanıcıya anlık ödüller sunar, bu da sürekli kullanımı teşvik eder) ve bağlanma ve sosyal beceriler (yüz yüze iletişimde sorun yaşayan bireyler dijital ortamda daha rahat sosyalleşebilir, bu da bağımlılık riskini artırabilir) gibi esaslar üzerine oturmaktadır.

Biyo-psiko-sosyal Model’in sosyal boyutu, aile ve çevre etkisi (ailede teknoloji kullanımı alışkanlıkları, ebeveyn denetimi eksikliği veya aşırı kontrollü ortamlar çocukları dijital bağımlılığa itebilir), toplumsal normlar ve kültür (dijital teknolojilerin toplumda yaygınlığı, sosyal beklentiler ve moda olan dijital aktiviteler bağımlılığı artırabilir), sosyal destek (yetersiz sosyal destek veya sosyal izolasyon dijital ortamda daha fazla vakit geçirmeye sebep olabilir) ve eğitim ve farkındalık (dijital kullanımı ile ilgili bilinçsizlik veya yanlış bilgi, bağımlılığın önüne geçilmesini zorlaştırır) gibi esaslar üzerine oturmaktadır.

1.2 Problemli İnternet Kullanımının Biyopsikososyal Model Perspektifinden İncelenmesi

Problemli internet kullanımı, tek başına bireysel bir sorun olmaktan ziyade, biyolojik yatkınlıklar, psikolojik süreçler ve sosyal çevrenin etkileşimiyle ortaya çıkan karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Feindel (2019), çevrim içi ortamların sosyal beklentilerinin, gerçek yaşamdan oldukça farklı olduğunu belirtmektedir. Sanal dünyada kazanılan değerlerin gerçek hayatta karşılık bulmaması, bireylerde güvensizlik ve yetersizlik duygularını pekiştirmektedir. Bu duygulardan kaçış için bireyler daha fazla çevrim içi vakit geçirmekte, zamanla çevrim içi dünya, gerçek yaşamın önüne geçerek hayatlarının merkezi hâline gelmektedir. Bu süreçte birey, gerçeklik ile sanallık arasındaki sınırı kaybetmekte ve gerçek dünyadan kopma eğilimi göstermektedir (Feindel, 2019). Feindel'e göre problemli internet kullanıcıları, gerçek dünyayı olumsuz bir alan olarak algılayıp, sanal dünyayı aşırı derecede olumlu bir perspektifle görmeye başlarlar. Bu sapma durumu birçok kullanıcı tarafından fark edilse de, değişim için adım atmak genellikle zordur (Feindel, 2019). Benzer psikopatolojik süreçler, şans oyunları, spor, alışveriş ve pornografi gibi diğer dijital bağımlılık türlerinde de gözlemlenmektedir. Feindel, internet bağımlılığının tek bir etkiye indirgenemeyecek, çok faktörlü bir süreç olduğunu vurgular (Feindel, 2019). Kısaca problemli internet kullanımı veya dijital bağımlılık, bireyin dijital cihazları ve içerikleri işlevsel amaçlarının dışına çıkarak, kontrolsüz ve zarar verici biçimde kullanmasıyla karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık türüdür. Biyopsikososyal model, bu bağımlılığın gelişiminde bireyin biyolojik yatkınlıkları, psikolojik özellikleri ve sosyal çevresinin dinamik etkileşimini temel almaktadır (Griffiths, 2005).

Nörobilimsel araştırmalar, dijital uyarıcıların —örneğin sosyal medya bildirimleri veya oyun içi ödülleri— dopamin salınımını artırarak beynin ödül mekanizmasını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin tekrarlayan dijital davranışlara yönelmesini teşvik etmektedir (Ko ve ark., 2009). Psikolojik açıdan bakıldığında düşük benlik saygısı, yüksek kaygı düzeyi ve kaçınmaya yönelik başa çıkma stratejileri, dijital bağımlılık riskini artıran başlıca faktörlerdir (Kuss & Griffiths, 2012). Sosyal faktörler ise özellikle aile ilişkileri, akran etkisi ve kültürel normlar doğrultusunda bireyin dijital dünyaya yönelimini şekillendirmektedir (Odacı & Kalkan, 2010). Bu faktörler birbirini karşılıklı olarak destekleyerek, bağımlılığı sürdüren karmaşık bir döngü meydana getirmektedir. Sonuç olarak, problemli internet kullanımı yalnızca bireysel bir sorun değil, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları içeren çok katmanlı ve sistemik bir problem olarak ele alınmalıdır.

1.3 Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulama Örneği

Problemli internet kullanımı veya dijital bağımlılık, yalnızca bireysel tercihlerin ya da psikopatolojilerin sonucu olarak değil; biyolojik yatkınlıklar, psikolojik kırılganlıklar ve sosyal çevresel faktörlerin etkileşimiyle gelişen karmaşık bir olgudur. Bu nedenle, tedavi ve müdahale süreçlerinde çok boyutlu bir yaklaşım gereklidir. Biyopsikososyal model, dijital bağımlılığın nedenlerini kapsamlı şekilde açıklama gücüne sahipken; Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ise bu çok katmanlı nedenlere yönelik yapılandırılmış ve hedef odaklı teknikler sunarak değişim sürecini kolaylaştırmaktadır. BDT'nin bireyin işlevsiz düşünce kalıplarını dönüştürmesi, davranışsal alışkanlıklarını yeniden yapılandırması ve sosyal becerilerini güçlendirmesi, dijital bağımlılıkla baş etmede etkin bir yöntem olduğunu göstermektedir. Özellikle okul temelli müdahale programları ve aile katılımı ile desteklenen BDT uygulamaları hem bireysel hem de sistemik düzeyde kalıcı değişim sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, dijital bağımlılıkla mücadelede biyopsikososyal modele dayalı bütüncül terapötik yaklaşımlar hem klinik hem de eğitim ortamları için etkili ve sürdürülebilir bir çözüm sunmaktadır. Aşağıda Biyopsikososyal modele dayalı olarak hem bireyin içsel dinamiklerini hem de çevresel faktörleri hedef alınarak oluşturulmuş Bilişsel Davranışçı Terapi seans taslakları; her bir seansın amacı, içeriği ve kullanılabilecek teknikler aşağıda örnek olarak sunulmuştur. Bu seanslar bilgi amaçlı olup her bir fert veya her bir problemli internet kullanımında bu şekilde yapılması gerektiği anlamını taşımamaktadır.

Aile Seansı 1: Aile Farkındalığı ve Bilgilendirme (Hafta 2)

Amaç: Ailenin dijital bağımlılık konusunda bilgilendirilmesi ve kendi tutumlarının biliş düzeyinde farkına varması.

İçerik:

- Dijital bağımlılık nedir? Ailede nasıl şekillenir?
- Aile bireylerinin kendi dijital kullanım alışkanlıkları ve model olma rolleri.
- Aşırı kontrolcü ya da tamamen ilgisiz tutumların etkileri.

Yöntem: Bilgilendirici sunum + aile içi iletişim envanteri.

Ev Ödevi: Ailece belirlenen 1 saatlik “dijitalden uzak zaman” uygulaması.

Seans 3: Duygu Düzenleme ve Tetikleyiciler (Hafta 3)

Amaç: Dijital kullanımı artıran duygusal tetikleyicileri fark etmek. Biyolojik varlık ile etkileşimlerin analizi.

İçerik:

- Kaygı, yalnızlık, sıkıntı gibi duygularla baş etme becerileri.
- Duygularla yüzleşme yerine dijitale yönelmenin işlevselliğini sorgulama.

Yöntem: ABC modeli (Olay – İnanç – Duygu/Davranış), nefes egzersizleri.
Ara görev: Duygularını not etmek ve alternatif başa çıkma yolları denemek.

Seans 4: Davranışsal Müdahaleler ve Zaman Yönetimi (Hafta 4)

Amaç: Dijital kullanım süresini azaltmak ve işlevsel aktiviteleri artırmak.
Davranışsal Müdahale.

İçerik:

- Zaman bloklama yöntemi.
- “Dijital detoks günü” planı.
- Keyif veren, çevrim dışı alternatif etkinliklerin listelenmesi.

Yöntem: Davranışsal aktivasyon, alışkanlık izleme.

Ara görev: Haftalık bir “dijital detoks” günü uygulama ve hislerini kaydetme.

Örnek Açılım: Danışan ile birlikte ‘haftalık ekran süresi anlaşması’ taslağı oluşturuldu. Aileyle birlikte yeniden değerlendirilecek.

Aile Seansı 2: İletişim ve Sınır Koyma Becerileri (Hafta 4)

Amaç: Aile üyeleri arasında sağlıklı sınırlar oluşturmak. *Fiziksek ve duygusal* iletişimi geliştirmek.

İçerik:

- Aile içinde açık, yargılamayan iletişim modeli.
- Dijital kullanım için ev içi kuralların belirlenmesi (örneğin “telefon kutusu”, yemek saatlerinde cihazsız zaman).
- Duygusal ihtiyaçların dijital araçlar yerine sözel olarak karşılanması.

Yöntem: Rol oynama, sınır belirleme çalışmaları.

Ev Ödevi: Ailece hazırlanacak “dijital kullanım sözleşmesi” (ortak kararlarla yazılı hale getirilir).

- Aile üyeleri, dijital kullanım konusunda “sadece yasaklayıcı” ve “eleştirici” olduklarını fark etti. Baba, “Elinden telefonu alınca daha çok sinirleniyor” diyerek, kontrolün cezaya dayalı olduğunu belirtti. Bunun yerine sınır koyma olgusu birlikte çalışıldı.

Seans 5: Sosyal İlişkiler ve Destek Sistemi (Hafta 5)

Amaç: Bağımlılığın sosyal yönünü değerlendirmek ve sağlıklı ilişkileri güçlendirmek. *Sosyal Paylaşımı* geliştirmek.

İçerik:

- Aile, arkadaş ve çevresel faktörlerin etkisi.
- Sosyal beceri eğitimi (özellikle ergenlerde veya izole bireylerde).

Yöntem: Rol oynama, iletişim becerileri çalışması.

Ara görev: Bir arkadaş ya da aile bireyiyle planlı bir çevrim dışı etkinlik gerçekleştirmek.

Aile Seansı 3: Destekleyici Rol ve Geleceğe Yönelik Plan (Hafta 6)

Amaç: Ailenin, bağımlılık döngüsünü kırma sürecindeki destekleyici rolünü güçlendirmek ve sürdürülebilir planlama yapmak. *Bilişsel-Duygusal* açımların desteğini artırmak.

İçerik:

- Geriye dönük gelişim değerlendirmesi.
- Ailenin krize müdahale planı hazırlaması (Örneğin: relaps durumlarında ne yapılacağı).
- Ortak aktivitelerin artırılması.

Yöntem: Güçlü yönlerin fark edilmesi, destekleyici davranışların pekiştirilmesi.

Ev Ödevi: Ailece planlanan haftalık bir çevrim dışı etkinliğin sürdürülmesi.

Seans 6: Relaps Önleme ve Gelecek Planlaması (Hafta 7)

Amaç: Dijital kullanımın sürdürülebilir şekilde kontrol altında tutulmasını sağlamak. Biyolojik-Fizyolojik-Psikolojik-Bilişsel-Sosyal Dengenin sürdürülebilmesini sağlamak.

İçerik:

- Geriye dönük değerlendirme.
- Risk durumlarını tanıma ve baş etme planları oluşturma.
- Kişisel dijital kullanım sözleşmesi hazırlanması.

Yöntem: Relaps önleme planı, yazılı taahhüt.

Ara görev: Kendi kendine uygulayabileceği stratejileri yazılı hâle getirme.

2. Sonuç

Problemlili internet kullanımı, bireyin yaşam kalitesini çok yönlü biçimde etkileyen karmaşık bir davranış örüntüsüdür ve yalnızca bireyin alışkanlıklarına değil, aynı zamanda altında yatan bilişsel, duygusal, biyolojik ve sosyal süreçlere de bağlıdır. Bu nedenle, müdahale sürecinde kapsamlı bir yaklaşım gerekmektedir. Biyopsikososyal model, bu tür çok boyutlu davranışsal sorunları anlamada etkili

bir teorik çerçeve sunar. Bu modele göre, problemli internet kullanımını anlamak için sadece bireysel tercihleri değil, aynı zamanda kişinin biyolojik eğilimlerini (örneğin, nörolojik ödül sisteminin aşırı duyarlılığı), psikolojik yapısını (olumsuz otomatik düşünceler, başa çıkma mekanizmaları) ve sosyal çevresini (izolasyon, aile dinamikleri, sosyal destek sistemleri) birlikte değerlendirmek gerekir (Engel, 1977). Bu bağlamda, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), problemli internet kullanımının tedavisinde etkili bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. BDT, yalnızca bireyin yüzeydeki davranışlarını değiştirmeyi değil, aynı zamanda bu davranışların altında yatan bilişsel çarpıtmaları, işlevsiz başa çıkma yöntemlerini ve çevresel tetikleyicileri de ele alarak kalıcı değişimi hedefler. Biyolojik düzeyde, problemli internet kullanımının dopamin düzeylerini artırarak bağımlılıkla benzer nörolojik devreleri harekete geçirdiği bilinmektedir (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). BDT, dürtü kontrolü teknikleri ve davranışsal yeniden yapılandırma yöntemleriyle bu otomatikleşmiş ödül-davranış döngüsünü kırmayı amaçlar. Psikolojik açıdan bakıldığında ise problemli internet kullanımı sıklıkla anksiyete, depresyon, düşük benlik saygısı ve yalnızlık gibi olumsuz duygusal durumlarla baş etme biçimi olarak karşımıza çıkar (Caplan, 2002). Bu noktada BDT, bireyin işlevsiz inançlarını ve düşünce kalıplarını fark etmesini, sorgulamasını ve yeniden yapılandırmasını sağlayarak hem duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine hem de daha sağlıklı baş etme stratejilerinin kazanılmasına katkıda bulunur (Young, 2011). Sosyal boyutta ise problemli internet kullanımı çoğu zaman yüz yüze ilişkilerde gerilemeye, sosyal izolasyona ve destek sistemlerinden uzaklaşmaya neden olmaktadır. BDT, bireyin sosyal becerilerini geliştirmeye, gerçek dünya ilişkilerine yeniden bağ kurmasına ve çevresel stresörlerle başa çıkma yollarını öğrenmesine yardımcı olur (Spada, 2014). Ayrıca son yıllarda yapılan çalışmalar, BDT sürecine aile katılımının da eklenmesinin ergen ve genç yetişkinlerdeki internet bağımlılığı ile mücadelede daha etkili sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır (Sela, Zach, & Amichai-Hamburger, 2021). Tüm bu bulgular, BDT'nin hem bireyin içsel (bilişsel ve duygusal) süreçlerine hem de çevresel ve sosyal bağlamına odaklanan bütüncül yapısıyla, biyopsikososyal modelin ruhuna uygun biçimde müdahale edebildiğini göstermektedir. Sonuç olarak, BDT'nin bu çok boyutlu yaklaşımı, problemli internet kullanımının sadece belirtilerine değil, aynı zamanda nedenlerine yönelik kapsamlı ve sürdürülebilir çözümler sunarak psikolojik sağlığın güçlendirilmesine katkıda bulunur.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

KAYNAKÇA

- Adler, R. H. (2009). Engel's biopsychosocial model is still relevant today. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(6), 607–611. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.008>
- Akman, M., & Ünalın, P. C. (2010). Biyopsikososyal model: Sağlık hizmetlerinde bütüncül yaklaşım. *STED*, 19(5), 184–188.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). On the Internet no one knows I'm an introvert: Extroversion, neuroticism, and Internet interaction. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 125–128. <https://doi.org/10.1089/109493102753770507>
- Asıcı, E. (2019). Problemli internet kullanımı: Kavramsal bir değerlendirme. *Eğitim ve Bilim*, 44(198), 1–20. <https://doi.org/10.15390/EB.2019.7994>
- 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>
- Boylu, Y., & Günay, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 1–16. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.7071>
- 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. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Chao, M., Lee, C., & Lee, S. (2020). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- 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)
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Feindel, H. (2019). *İnternet bağımlılığı: Bağımlılar ve aileleri için el kitabı* (Çev. A. Dirim). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Gatchel, R. J., & Turk, D. C. (2008). *Psychosocial factors in pain: Critical perspectives*. Guilford Press.
- Göktaş, V., & Öztürk, M. (2022). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, 19(1), 1–15. <https://doi.org/10.14687/jhs.v19i1.6759>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Kim, M., & Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389–398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.019>

- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., & Yen, C. F. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 43(7), 739–747. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.10.015>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–374.
- Liang, L., Wang, L., & Zhang, J. (2016). Internet addiction and depression among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 55, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.029>
- Lim, S., Lee, J., & Lee, H. (2017). Internet addiction and its association with eating disorders and obesity. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 563–570. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.066>
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091–1097.
- Peng, W., & Liu, M. (2010). Online game addiction and depression in adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389–398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.019>
- Salubi, O. O., & Olayemi, O. (2019). Internet addiction and its impact on academic performance among university students in Nigeria. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.33200/ijcer.2019.06.02.01>
- Sela, Y., Zach, M., & Amichai-Hamburger, Y. (2021). Family therapy as a treatment for adolescents' problematic internet use: A pilot study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(1), 85–91. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00142-1>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Wang, L., Zhang, J., & Liang, L. (2015). Video game addiction and its association with depression and anxiety in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 51, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.027>
- Yaşar, A. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 46(206), 1–15. <https://doi.org/10.15390/EB.2021.10617>
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for Internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons.