

## BÖLÜM 6

# ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİSİ

Özge CANOĞULLARI<sup>1</sup>  
Fulya CENKSEVEN ÖNDER<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Günümüzde hayatı ve insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırmasıyla sık sık gündeme gelen internetin gereğinden fazla ve bilinçsiz bir şekilde kullanılmasının birtakım olumsuzluklar yarattığı dikkat çekmektedir. İnternet insanların günlük hayatını, uyuma düzenini, yeme alışkanlığını, yaşam kalitesini etkilemekte ve ayrıca kişilerarası ilişkilerde ve iletişimde sorunlara sebep olmaktadır (Gangwar & Suvidha, 2016). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2019) verilerine göre ülkemizde 16-74 yaş arası internet kullanım oranı % 75.3 olmuştur. Bir önceki yıl %72.9 olan bu oranın artış göstermesi ülkemizde internet kullanımının giderek arttığını belirtmektedir. Araştırmalar özellikle ergenler arasında internetin olumsuz kullanımının daha yoğun gözlemlendiğini ve bu durumun internet bağımlılığına sebep olduğunu belirtmektedir (Ayas, Çakır & Horzum, 2011; Cao & Su, 2007; Cengizhan, 2005; Durkee & ark., 2012; Gangwar & Suvidha, 2016; Hooi, 2010; Mossbarger, 2008; Zorbaz & Tuzgöl Dost, 2014).

İnternet bağımlılığı (internet addiction), ilk olarak Young (1996) tarafından “sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu” olarak tanımlanmıştır. Daha sonraki yıllarda da birçok araştırmacı internet bağımlılığını tanılamış ve kompulsif internet kullanımını normal internet kullanımından ayıran davranış kalıplarını incelemiştir (Montag & Reuter, 2015). Birçok araştırmacının ilgisini çeken internet bağımlılığının belirtileri incelendiğinde ise internette planlanan süreden daha fazla vakit geçirme, internet kullanımını kontrol altına almak veya tamamen interneti bırakmak için kişinin istekli olması fakat çabalarının işe yaramaması, internetle alakalı faaliyetlere gerektiğinden fazla zaman harcama, internetin yoğun kullanımı sebebiyle zamanı değerlendirme etkinliklerini veya

<sup>1</sup> Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Adana, Gülbahçesi Kız Anadolu Lisesi, canogullari.ozge@gmail.com,

<sup>2</sup> Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, fulyac@cu.edu.tr

Çalışmanın sınırlılıkları dışında çalışma sonuçlarına dayalı olarak araştırmalara ve uygulamalara yönelik bazı önerilerde de bulunulmuştur. Araştırmada geliştirilen ve uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının ve internet bağımlısı ergenlerin ailesi için geliştirilen ve uygulanan güvenli internet kullanımı ve internet bağımlılığını azaltma eğitimlerinin bir el kitabı haline getirilerek ergenlerle çalışan psikolojik danışmanların veya psikologların kullanımına sunulabilir. Araştırmada uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışması farklı kuramsal uygulamalarla ve öğrenci gruplarıyla planlanarak etkililiği sınanabilir.

## KAYNAKLAR

- Acier, D. & Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers ve Education*, 56, 983–989.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26.
- Andrisano Ruggieri, R., Santoro, E., De Caro, F., et al. (2016). Internet addiction: A prevention action-research intervention. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13 (3), 1–5.
- Ayas, T., Çakır, Ö. & Horzum, H. B. (2011).Ergenler için Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (2), 439-448.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Barossi, O., Meira, S., Goes, D. S., et al. (2009). Internet addicted adolescents' parents guidance program- PROPADI. *Revista Brasileira de Psiquiatria*.
- Beard, K. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 4(3), 377-383.
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365-386.
- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., et al. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 984 – 989.
- Brenner, W. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879–882.
- Busch, V., de Leeuw, R. J., & Schrijvers, A. J. P. (2013). Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. *Journal of Adolescent Health*, 52 (4), 400–406.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caldwell, C. D. ve Cunningham, T. J. (2010). *Internet addiction and students: Implications for school counselors 2010*.( 16/05/2019 tarihinde [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_61.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf). adresinden ulaşılmıştır.)
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computer in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.
- Cao, F. & Su, L. (2007). Internet addiction among chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33 (3), 275–281.

- Cengizhan, C.(2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Davis, R. A.(2001). A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187-195.
- de Leeuw, R. J., de Bruijn, M., de Weert-van Oene, G. H., et al. (2010). Internet and game behaviour at a secondary school and a newly developed health promotion programme: A prospective study. *BMC Public Health*, 10 (1), 544-551.
- Diñç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları.
- Dong, G. & Potenza, M. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., et al. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107, 2210-2222.
- Gangwar, G & Suvidha (2016). A systematic review of literature on effect of Internet addiction in adolescents. *Science and Technology*, 2(5), 172-179.
- Griffiths, M. D.(1999). Internet addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Guion, L. A., Diehl, D. C. & McDonald, D. (2002). *Triangulation: Establishing the validity of qualitative studies*. *The Institute of Food and Agricultural Sciences*. (14/06/2019 tarihinde <https://sites.duke.edu/niou/files/2014/07/W13-Guion-2002-Triangulation-Establishing-the-Validity-of-Qualitative-Research.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
- Gyeong Ran, P., & Hee Sook, K. (2011). Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 694-703.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2005). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S., et al.(2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202, 126-131.
- Hooi, P. S. C. (2010). Influence of parents and peers on internet usage and addiction amongst school-going youths in Malaysia. Doctoral dissertation, Malaysian University, Malaysia.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 11-17.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T Group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27 (2), 4-12.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths M, D., et al. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinic Psychology*, 68 (11), 1185-1195.
- Kodaman, U. & Diñç, M. (2016). *Teknolojiye bağımlı yaşama*. Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 4, İstanbul.
- Korkmaz, M. & Kiran-Esen, B. (2012). Güvenli internet kullanımı konusunda uygulanan akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (38), 180-187.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & ark. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17 (1), 69-76.
- Kwon, H. K. & Kwon, J. H. (2002). The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high risk students of Internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21, 503-514.
- Lee, H. C. (2001). A study on developing the Internet game addiction diagnostic scale and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for Internet game addiction. Doctoral dissertation, Korea University, Seoul.

- Li, R., Shi, G., Ji, J., et al. (2017). A 2-year longitudinal psychological intervention study on the prevention of internet addiction in junior high school students of Jinan city. *Biomedical Research*, 28 (22), 10033-10038.
- Lim, J. S., Bae, Y. K. & Kim, S.S. (2004). *A Learning System for Internet Addiction Prevention*. In *International Conference on Advanced Learning Technologies*. (11/04/2020 tarihinde [https://www.researchgate.net/publication/221423654\\_A\\_Learning\\_System\\_for\\_Internet\\_Addiction\\_Prevention](https://www.researchgate.net/publication/221423654_A_Learning_System_for_Internet_Addiction_Prevention) adresinden ulaşılmıştır).
- Liu, Q. X., Fang, X.Y., Yan, N., et al. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford Press
- Montag, C. & Reuter, M. (2015). *Internet Addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. Springer: International Publishing Switzerland.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks. *Computers in Human Behavior*, 24, 468-474.
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., et al. (2018). Students' Internet addiction: Study and prevention. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1483-1495.
- Park, T. Y., Kim, S. & Lee, J. (2014). Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy*, 36, 394-419.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), 1212-1223.
- Rooij, A.J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., et al. (2012). Treating Internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *Int J Ment Health Addiction*, 10, 69-82.
- Selçuk, Z. ve Güner, N. (2004). *Sınıf içi rehberlik etkinlikleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*, 17, 207-216.
- Shek, D. T. L., Tang V. M. Y. & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359-373.
- Shek, D. T. L., Yu, L., Leung, H., et al. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: The B.E.S.T. Teen Program. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(5), 1-17.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2019*. (18.09.2019 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> adresinden ulaşılmıştır).
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Diagnosis and treatment consideration. *J Contemp Psychother*, 39, 241-246.
- Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications, *CyberPsychology ve Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S. & Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A Handbook and guide to evaluation and treatment*. Canada: John Wiley ve Sons, Inc.
- Young, K.S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(4), 304-312.
- Zorbaz, O. & Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve ekran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (1), 298-310.