

**ERGENLERDE
PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMIYLA BAŞA ÇIKMA
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

**Özge CANOĞULLARI
Fulya CENKSEVEN ÖNDER**

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, man-yetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitap Fulya CENKSEVEN ÖNDER danışmanlığında Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN' in hazırladığı doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir

ISBN

978-625-710-605-4

Kitap Adı

Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma
Psikoeğitim Programı

Yazarlar

Özge CANOĞULLARI
Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

PSY002000

DOI

10.37609/akya.538

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

İnternet kullanımının günümüzde yaygınlaşması ve ergenler arasında popülerlik kazanması problemlili internet kullanımı kavramını ortaya çıkarmış ve bu kavram birçok araştırmaya konu olmuştur. Kavram olarak araştırılan ve tartışılan problemlili internet kullanımını önleme konusunda ise yurtdışında yapılan bazı araştırmalar bulunmakla birlikte Türkiye’de bu konuda ergenlere ve ailelerine yönelik yapılan önleme çalışmalarının olmadığı görülmektedir. Bu sebeple bu kitapta problemlili internet kullanan ergenlere yönelik hazırlanan Bilişsel-Davranışçı Terapi temelli, uygulama sonuçlarının etkililiği bilimsel olarak test edilmiş olan psikoeğitim programı sunulmuştur. Ayrıca çocukları interneti problemlili olarak kullanan ailelere yönelik bilgilendirici eğitim çalışmaları sunulmuştur.

Ergenlere yönelik hazırlanmış bu çalışmada ergenlerin problemlili internet kullanımlarını azaltmaları yönünde bilişsel ve davranışsal tekniklere yer verilmiştir. Problemlili internet kullanımıyla başa çıkma grup programı her biri ortalama 60 dakikadan oluşan toplam 10 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturumda kuramsal bilgilerin yanında uygulamalara dönük araştırmalara yoğun olarak yer verilmiştir. Uygulamada kolaylık sağlaması bakımından her bir oturum düzenli olarak aşamalandırılmıştır. Gerek kuramsal bilgilere gerekse uygulamalara ilişkin ayrıntıların tümüne yer verilmiştir. Çocukları interneti problemlili kullanan ailelere yönelik hazırlanan problemlili internet kullanımını önleme ve güvenli internet kullanımı eğitimleri ise her biri ortalama 120 dakikadan oluşan üç oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlarda da kuramsal bilgilere ve uygulamalara ilişkin ayrıntıların tümüne yer verilmiştir.

İçerikler

ÖNSÖZ	iii
-------------	-----

BİRİNCİ BÖLÜM

Problemli İnternet Kullanımı	1
Young'ın (1996) Tanı Ölçütleri.....	4
Griffiths (1999) 'ın Tanı Ölçütleri.....	6
Caplan (2002, 2010)'ın Tanı Ölçütleri.....	7
Problemli İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramlar	11
1. Bilişsel - Davranışçı Model	11
2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı:	2
3. Kandell'in Modeli.....	12
4. Telafi Etme (Compensation) Kuramı	13
Problemli İnternet Kullanımının Önleme ve Azaltma	
Çalışmaları	14
Problemli İnternet Kullanımını Önlemede Ergene ve Aileye	
Verilecek Eğitimin Önemi.....	19

İKİNCİ BÖLÜM

Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programı	23
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programının Dayandığı Temel İlkeler ve	
Özellikleri	24
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programının Genel Amacı.....	25
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programına Katılacak Katılımcıların	
Belirlenmesi.....	26
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programının Etkililik Çalışması.....	26

Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programının İçeriği	27
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programının Öğeleri.....	30
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programı Uygulamalarıyla İlgili	
Kurallar	33
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programı Uygulamalarında Dikkat Edilecek	
Hususlar ve Uygulayıcılara Öneriler	34
Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma	
Psikoeğitim Programı.....	36
1. Oturum	36
2. Oturum	45
3. Oturum	49
4. Oturum	52
5. Oturum	59
6. Oturum	62
7. Oturum	67
8. Oturum	71
9. Oturum	74
10. Oturum	76

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Problemli İnternet Kullanımını Önleme ve Güvenli	
İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim	
Programı.....	79
Problemli İnternet Kullanımını Önleme ve Güvenli	
İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim	
Programına Katılacak Katılımcıların Belirlenmesi	80
Problemli İnternet Kullanımını Önleme ve Güvenli	
İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim	
Programının Etkililik Çalışmaları	81

Problemlİ İnternet Kullanımını Önlleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim Programının İçeriğı	81
Problemlİ İnternet Kullanımını Önlleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim Programının Ögeleri	83
Problemlİ İnternet Kullanımını Önlleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim Programıyla İlgili Kurallar.....	84
Problemlİ İnternet Kullanımını Önlleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim Programında Dikkat Edilecek Hususlar ve Uygulayıcıya Öneriler	85
Problemlİ İnternet Kullanımını Önlleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Yönelik Eğitim Programı	87
1. Oturum	87
2. Oturum	109
3. Oturum	115
Kaynaklar.....	121
Ek 1. Genelleştirilmiş Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeğı 2 (GPİKÖ 2).....	127
Ek 2. Gruba İlişkin Ölçümler/ Grup Ölçümüne Hazıroluş (Danışman Formu).....	128
Ek 3. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu.....	131
Ek 4. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi (Üye Formu)	132
Ek 5. Odak Grup Görüşme Formu.....	133

KAYNAKLAR

- Acier, D. ve Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers ve Education*, 56, 983–989.
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Anderson, K.J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26.
- Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, H.B. (2011).Ergenler için Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (2), 439-448.
- Barossi, O., Meira, S., Goes, D. S. ve Abreu, C. N. (2009). Internet addicted adolescents' parents guidance program- PROPADI. *Revista Brasileira de Psiquiatria*.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Beard, K. ve Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- 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., Massalimova, A., Kukubayeva, A., Berdibayev, S. (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.
- Caldwell, C. D. ve Cunningham, T. J. (2010). Internet addiction and students: Implications for school counselors. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf. Erişim Tarihi: 18.05.2016.
- Campbell, J. (2007). Why would corporations behave in socially responsible ways? An institutional theory of corporate social responsibility. *The Academy of Management Review*, 32 (3), 946-967.
- Canbek, G., Sağiroğlu, Ş., 2007. Çocukların ve Gençlerin Bilgisayar ve İnternet Güvenliği. *Politeknik Dergisi*, 10(1), 33-39.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). Ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psikoeğitim çalışmasının etkisi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Cançoğulları Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2019). Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi (OPUS)*, 11 (18), 1540-1565.
- 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. ve 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: Bağımlılık*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri. Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 59-77.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürçan, A. (2007). Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 387- 416.
- Corey, M. S. ve Corey, G. (2006). *Groups: Process and practice*. Seventh Edition. Thomson Brooks/Cole.
- Çekici, F. (2009). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çolakkadıoğlu, O. (2010). Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar verme stillerine etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfır Yayınları.
- Doğan, S. (1995). Akılcı- Duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6), 29-36.
- Dong, G. ve Potenza, M. N. (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., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., et al. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107, 2210-2222.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 2(1), 53-83.
- Erkan, S. (2006). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Gevşeme Teknikleri (t.y.).
http://www.bilisseldavranisci.org/index.php?option=com_content-view=article&id=70%3Ageveme-teknikleri-. Erişim tarihi: 10.05.2017.
- Griffiths, M. D.(1999). Internet addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Grup Rehberliği Isınma Oyunları (t.y.).
mebk12.meb.gov.tr/meb_iys.../21/.../31095845_gruprehberligiisinmaoyunlari.doc. Erişim tarihi: 31.05.2017.
- Goldberg, I. (1999). Internet addiction disorder. www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internetaddiction. Erişim Tarihi: 20.05.2016.
- Gordon, J. A. (2016). Internet addiction and depression. Master thesis, Kaplan University, America.
- Güçray, S., Çekici, F., ve Çolakadıoğlu, O. (2009). Psikoeğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Günüş, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeği’ nin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Gümüş, A. E. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2005). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- 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.
- Isınma ve Kaynaşma Oyunları (t.y.).
erzurumram.meb.k12.tr/meb_iys.../25/.../30113432_ismavekaynamaoyunlar.pdf Erişim tarihi: 31.05.2017

- İnan, A. (2010). İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- İnanç, B., Bilgin, M. ve Atıcı, M. (2008). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- 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.
- Kılıç, Z. ve Durat, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7 (2), 97-104.
- 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. ve Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185–1195.
- Kodaman, U. ve Dinç, M. (2016). *Teknolojiye bağımlı yaşama*. Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 4, İstanbul.
- Korkmaz, M. ve Kıran-Esen, B. (2012). Güvenli internet kullanımı konusunda uygulanan akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (38), 180–187.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. ve Billieux, J. (2013). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (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. ve 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.
- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi yöntemleri*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- 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.

- Liu, Q. X., Fang, X.Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., et al. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1–8.
- Morahan-Martin, J. ve 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.
- Park, T. Y., Kim, S. ve Lee, J. (2014). Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy*, 36, 394–419.
- Przepiorka, A. M, Blachnio, A. Miziak, B. ve Czuczwar, S. J.(2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 66, 187–191.
- Rooij, A.J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M. ve Mheen, D. (2012). Treating Internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *Int J Ment Health Addiction*, 10, 69-82.
- Say, G. ve Durak Batıgün, A. (2016). Problemlı internet kullanımı ile ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29 (4), 324-334.
- Selçuk, Z.ve Güner, N. (2004). *Sınıf içi rehberlik etkinlikleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S, et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification anddiagnostic criteria. *Depress Anxiety*,17, 207-216.
- Shek, D. T. L., Tang V. M. Y. ve Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359–373.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>. Erişim tarihi: 21.09.2019.
- Ögel, K. (2014). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W.3, Shen, Y. ve Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 317–329.

- 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 ve Behavior*, 10 (3): 323–329.
- 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. ve 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. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (1), 298-310.

Görsel Kaynakça

- <https://images.app.goo.gl/DmeiuRRgPHQJUHAW5> sitesinden 08.05.2017 tarihinde erişilen görsel sy. 92'de yer almaktadır.
- <http://annelerinevecocuklarinaozel.blogspot.com/2012/04/cocuklarda-bilgisayar-bagmllg-ile.html?m=1> adresinden 07.09.2017 tarihinde erişilen görsel sy. 93'de yer almaktadır.
- <https://www.sessizgultekno.com/steve-cutts-internet-bagimli/adresinden> 11.10.2017 tarihinde erişilen görsel sy. 95'te yer almaktadır.
- <http://kuyucueda.blogspot.com/2011/04/> adresinden 12.06.2017 tarihinde erişilen görsel sy. 96'da yer almaktadır.
- http://www.hurriyetaile.com/ergenlik/ergen-psikolojisi/ergenligin-mutlu-gecmesinde-ebeveynlerin-payi-buyuk_19052.html adresinden 20.09.2017 tarihinde erişilen görsel sy. 98'de yer almaktadır.
- <http://annelerevecocuklarinaozel.blogspot.com/2012/02/cocuklarda-bilgisayar-bagmllg-ile.html> adresinden 23.10.2017 tarihinde erişilen görsel sy. 103'de yer almaktadır.
- <http://www.sdoakademi.com/ergenlikte-duygusal-dayaniklilik/> adresinden 25.10.2017 tarihinde erişilen görsel sy. 107'de yer almaktadır.