

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11446748>

Accepted: 30.05.2024

Çocuk Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve BDT üzerine Sistemik Derleme**A systematic CBT on İnternet Addiction and CBT in
Children And Adolescents****Berivan ALDEMİR**Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü
berivanalldr47@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3352-099X>**Meryem KARAAZİZ**Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Yazılan bu derleme çalışmasının amacı çocuk ergenlerde internet bağımlılığı ve BDT kullanımını incelemektir. yapılan çalışmada ergenler üzerine araştırmalar yapıldı daha sonra ergenlerin internet kullanımı üzerine çalışmalar tarandı ve ikisi bir araya getirilerek yazıldı. Türkçe ve İngilizce çalışmalar ele alınmıştır. Yapılan bu tez çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki ayrı aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan randomize taramaları sonucunda 6 tane çalışma ele alınmıştır. Taranan bu 6 çalışma sonucunda ergenlerde internet kullanımının gençlere oranla daha sık olduğu kanısına varılmıştır. Bunun tedavisinde BDT uygulanmıştır. BDT' nin ergenlerde internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. BDT kullanımından sonra ergenlerin internet kullanımının azaldığı ve ortadan kaybolduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Ergen, İnternet Bağımlılığı ve BDT**Abstract**

The aim of this thesis study is to examine internet addiction and CBT use in children and adolescents. In the study, research was conducted on adolescents, then studies on adolescents' internet use were scanned and written by combining the two. Studies in Turkish and English are discussed. This thesis study took place in two separate stages, February, 2024 and May, 2024. As a result of the randomized screenings, 6 studies were examined. Scanned these 6 As a result of the study, it was concluded that internet use in adolescents is more common than in young people. CBT was used in the treatment of this. CBT has been shown to be effective on internet addiction

in adolescents. It has been observed that after the use of CBT, adolescents' internet use decreases and disappears.

Keywords: Acceptance and Commitment, Depression, Therapy.

GİRİŞ

İnternet, birçoğu bilgisayar sisteminin birbiri ile bağlantılı olduğu, yalnızca türkiyede değil dünya çapında geniş kitlelerce yaygın olan ve durmadan gelişen bir iletişim ağı haline gelmiş bulunmaktadır. Dünyada insanlar gözlemlendiğinde internetin her geçen gün artan, aynı zamanda üretilmiş olan bilgi hazinesini saklayabilen, üretilen bilgiyi paylaşabilen ve çok kolay bir şekilde ulaşma, istekleri sonucunda keşfedilmiş ve gelişmiş bir teknoloji ağıdır (Cömert ve Kayıran, 2010). Günümüzde bakıldığında bilgisayar ve internet günümüz vazgeçilmezleri arasında yerini almış durumda. Aile düzeyinde internet erişiminin önemli derecede ilerlemiş olması bilgisayar ve internetin aile içindeki çocuk ve ergenleri ne kadar etkiledikleri bu durumun çocuk ve ergen çocukların gelişimini ne denli etkilediği ile ilgili araştırmalar her geçen gün dahada artmakta ve daha da önem arz etmektedir (Akbulut, 2013). Bunun yanı sıra gün geçtikçe artan ve gelişen yeni nesil teknolojiler, bilinçlenme ve politika geliştirme gibi projeler çok hızlı bir şekilde hayatımızda yerini almaya devam etmektedir (Akbulut, 2013). 21. Yüzyılda dijital dünya oldukça gelişmiş hayatımızın her alanına nüks etmiş Z kuşağı denilen 21.yüzyıl yeni nesil çocuk ve çocuk ergenler internetin ve bilgisayarın bu denli gelişmiş olduğu bu dünyada interneti yaşam tarzı olarak benimsemişlerdir. Z kuşağı olarak görülen yeni nesil çocuklar ve çocuk ergenler özellikle de 2003 yılından itibaren doğan çocuk ve çocuk ergenler, önceki kuşaklardan farklı olarak teknoloji bilgisayar, telefon ve interneti özellikle de interneti gelişmeleri takip ederek birbirinden farklı sosyal medya denilen iletişim kanallarını da yakın merceğe alıp takip etmektedirler (Andiç ve Batıgöl, 2021). 2010 yılından sonra doğan çocuklara ise alfa kuşak denilmekte olup bu kuşağın çocuk ve çocuk ergenlerine bakıldığında ise bu çocukların doğdukları andan itibaren dijital dünyada internet ile tanıştıkları görülmektedir. Bu çocukların internetle bu kadar erken tanışmaları onları oldukça olumsuz etkilemektedir örneğin oyun arkadaşları olarak interneten seçmiş oldukları robotlar veya dijital sanat arkadaşlarıdır. Bu çocuk ergenlere bakıldığında interneti insanlara tercih edebilmektedirler. Bu çocuk ergenler sosyaleşmede, sözel iletişimde, oldukça sorun yaşamaktadırlar. Bu çocuk ergenlere bakıldığında dikkat eksikliği, kalp hastalıkları, obezite ve buna benzer birçoğu hastalık yaşamaktadırlar (Aral, 2022).

Son yıllara bakıldığında gün geçtikçe artan internet kullanımı, bazı çocuk ergenlerde internet alışkanlığından çıkıp bu durumun internet bağımlılığı olduğuna dair vakalar oldukça artmış durumda. Bu durumdan dolayı araştırmacılar son zamanlarda yaptıkları çalışmalarda internet bağımlılığı çocuk ergenlerde davranışsal bir bozukluk mu değil mi diye araştırmaya başlamışlardır (Andiç ve Batıgöl, 2021). Çocuk ergenlerde İnternet bağımlılığı; internetin aşırı bir şekilde

kullanılması aşırı kullanma hazını terk edememe çocuk ergen için internetin olmadığı bir anın öneminin olmadığı, internetsiz geçen zamanın değerli olmaması, çocuk ergen internete ulaşamadığında fazla sınırlı olması, saldırgan olması, çocuk ergenin sosyal hayatına, aile hayatına, eğitim, okul hayatına oldukça etki edip giderek bozulmasına sebep olmaktadır. Kesin olarak bilinmese de ergenlik 10 ile 12 yaşlar arasında sona ermektedir. Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe giden bir dönem olarak adlandırılır. Bu dönemde hem psikolojik, hem biyolojik hem de sosyal açıdan oldukça büyük bir önem arz etmektedir. Bu dönem kişinin ilerde yetişkin olarak yaşayacağı kişiliğinin şekillenmesinde oldukça büyük rol oynamaktadır (Şişli, 2022). Çocuk ergenler bu dönemi ne kadar sağlıklı atlatırlarsa yaşamlarının geri kalan kısmında daha olumlu bir benlik ve buna bağlı daha kaliteli bir yaşam kurdukları gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığı çocuk ergenler ve geride kalan bütün yaş gruplarını ilgilendiren psikolojik, sosyal ve bedensel zarara yol açabilecek türden bir hastalık haline gelmiş durumda. Çocuk ergenler diğer yaş gruplarına oranla daha korunaksız diğer yaş gruplarına oranla daha savunmasızdırlar (Ercengiz ve Şar, 2017). Çocuk ergen İnter bağımlılığının vermiş olduğu zararın bilincinde değildir. Yetişkin birey her ne kadar bunun farkında olsada ergen çocuk bunun bilincinde olmayabiliyor. Ergen çocuk gelişim dönemine ayak bastığı andan itibaren eğitsel ve mesleki hayatı ile ilgili ciddi adımlar atması gerekirken internete bağımlı olması zamanının büyük bir kısmını internete ayırması ve bunun bilincinde olmaması savunmasız kalması ergen çocuğu oldukça kötü etkilemektedir. Bu duruma bakıldığında ergen çocuğun yaşam doyumunun negatif yönde etkilediği görülmektedir (Bora ve Köse, 2016)

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Karaaziz, 2023)

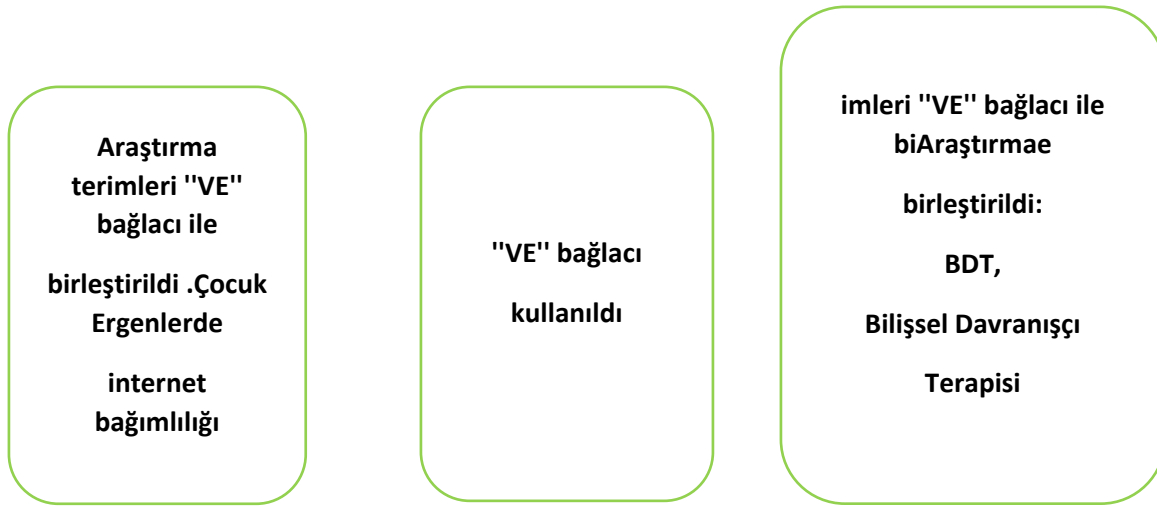
Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri ile yürütülmüştür (Karaaziz, 2023).

Litaretür Araştırması

Araştırmada 2020'den 2021 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma

makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2023 ve ikinci olarak Haziran 2023’ de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır;



Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

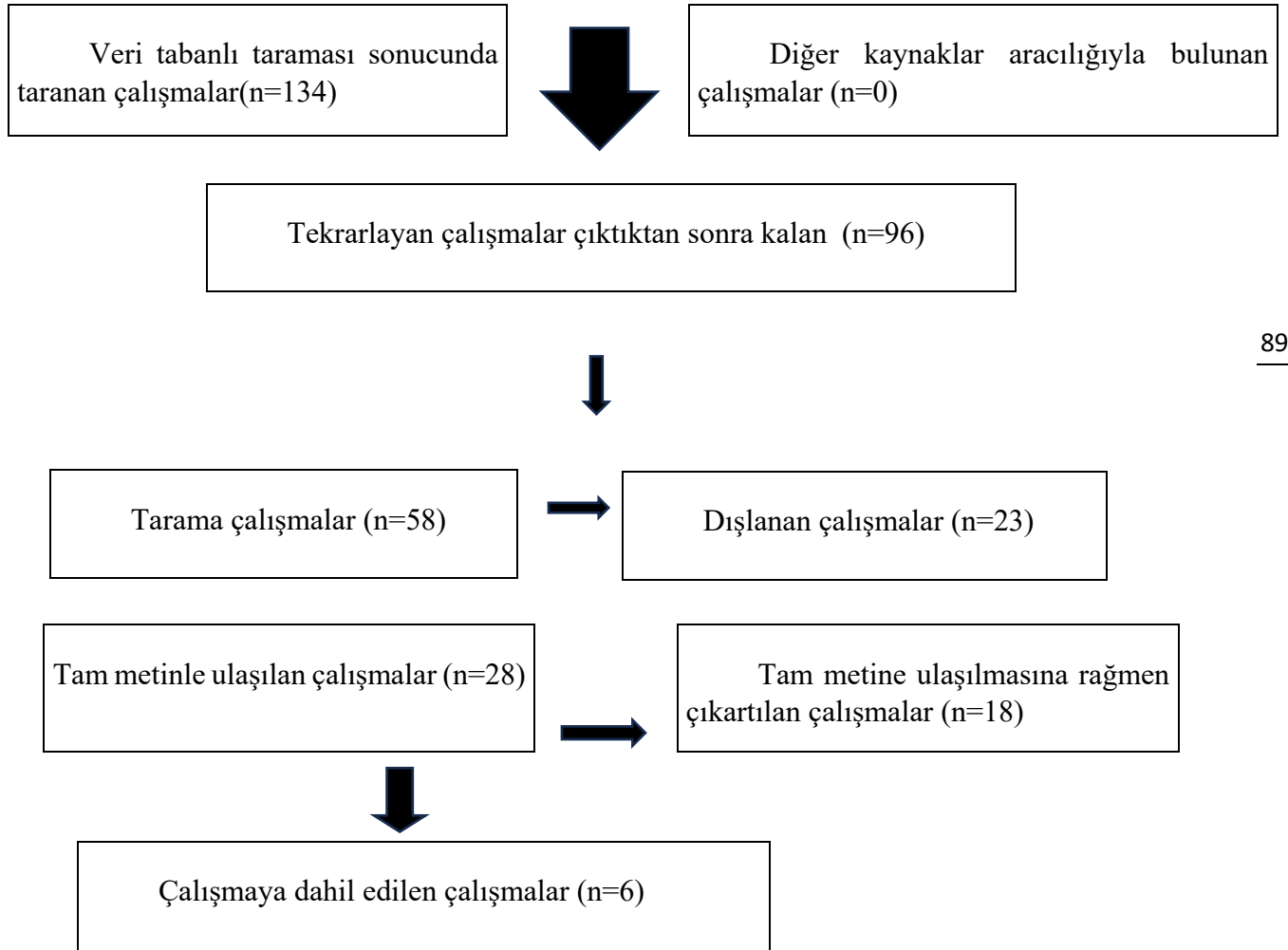
Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Çocuk, internet bağımlılığı ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma makaleleri.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Vaka çalışmaları, derleme makaleleri, Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler; İngilizce dışındaki yabancı dillerdeki kaynaklar

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece pubMED veri tabanında yapılmış olan taramada, çocuk, ergen ve BDT terapisi başlığı altında yatan toplam 46 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu araştırma sürecinde 2019-2023 yılları arasında yapılan uygun olarak görülen 6 tane kesişen çalışma kullanılmıştır.

Bu çalışmalar İsveç, İran ve ABD’ de yapılmış olup 6 tane kesişen çalışmanın içinde 2019 yılından bir tane 2020 yılından bir tane 2022 yılından üç tane 2023 yılından bir tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalarda çocuk, ergen, internet bağımlılığı ve BDT’ nin internet bağımlılığı üzerinde durulmuştur.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Frida Andre tarafından 2023 yılında, yapılan çalışmada isveç çocuk ve ergenler üzerinde yapılan çocuk ergenlerde BDT ile internet bağımlılığı üzerine çalışmalar yapıldı yapılan çalışmada 2022 yılında CAP' e ilk kez gelen 13-18 yaş arasında olan çocuk-ergenler oyun davranışları-internet bağımlılığı açısından tarandı. IGD için önerilen DSM-5'i karşılayan, yazılı bir şekilde bildirilmiş onam verme kapasiteleri var ise ve isveçte konuşulabiliyorsa, araştırmada yer almaları teklif edildi. Toplam olarak bakıldığında 111 TKP hastası katılmayı onayladı. Bunlardan 11 tane hasta, genç yaş (n=1) yada takip önlemlerine cevap verilmemesi (n=9) gibi yanlış dahil edilme nedeniyle dışarıda tutuldu. Hariç olarak edilmenin ardından 102 katılımcı kaldı (müdahale=47, kontrol=55). Müdahaleye bakıldığında BDT'ye dayanmaktadır. 5 ile 7 haftalık bir süreçte beş ile yedi adet 45 dakikalık seanstan oluşmuştur. Katılımcılar tedavi öncesi (GASA) (başlangıç), tedavi sonrası (sadece tedavi grubu) ve başlangıçta 3 ay sonra (takip) ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği ile değerlendirildi Tekrarlanan ölçümler ANOVA, tedavi ve zaman arasında anlamlı bir etkileşim etkisi gösterdi. Hem kontrol grubu hem de tedavi grubu ortalama GASA skorunu başlangıçtan takip aşamasına kadar önemli ölçüde düşürdü, ancak tedavi grubunda iyileşme daha fazlaydı (kontrol grubunda ortalama fark -5,1, $p < 0,001$, %95 GA = -3,390 - - 6,755, tedavi grubundaki ortalama fark -9,9, $p < 0,001$, %95 GA = -11,746 ila -8,105). (Andre, vd 2023).

2022 yılında yapılan Emir H. Pakpour tarafından yapılan iranlı ergenler üzerinde internet bağımlılığı ve bdt , randomize, kontrollü çalışmaya Kazvin şehrinde yaşları 13 ila 18 yaş arası çocuk ve ergen arasında değişen 206 lise öğrencisi bulunmaktadır. Uygun bulunan çocuk ve ergenler rastgele bir şekilde müdahale ve kontrol gruplarına atanacaktır. 2 ay süren TTM ve BDT'ye bağlı görülerek ardışık sekiz oturum, uygulama (HAPPYTEEN ismi verilen) nedeniyle verilen müdahale grubuna bildirilecektir. Bu oluşan Kontrol grubuna ile uygulamalı bir uyku düzeni müdahalesi (2 ay süren kesilmeden yapılan 8 seans) uygulanmıştır. Veri toplama araçları arasında İnternet bağımlılığı bozukluğu, depresyon, uykusuzluk, stres ve kaygı Ölçekleri, Değişim Aşamaları Anketi, Karar Dengesi ve Öz Yeterlilik yer almaktadır. Çalışma ölçümleri ilk başta, hemen müdahale sonrasında ve hemen müdahaleden 1 veya 3 ay sonra tamamlanıp sona erecektir. Bu müdahalenin sonuçları IGD'li ergenlerde yardımcı tedavi olarak kullanılabilir (Pakpour, vd 2022).

Jakob Machler ve arkadaşlarının 2020 yılında yapmış olduğu depresyonlu ergenlerde internet tabanlı psikodinamik ve BDT randomize çalışmada paralel, randomize, aşağılık olmayan bir tasarım kullanılacaktır (oran 1:1; n = 270). Uygun olarak görülen katılımcılar, depresyondan uzak olan 15-19 yaş aralığındaki ergenler çalışmada yer almıştır. Birincil hipotez, BDT'nin tedaviye başlamadan öncesinde tedavi başladıktan sonrasında ki süreçte baştan sonuna kadar depresif olarak gözükken belirtileri en aza indirmek ICBT'den daha aşağı olmayacağıdır. İkinci araştırmadan sonra sorular arasında duygu düzenleme anksiyete belirtileri, ve öz-şefkat ile ilgili BDT ve ICBT sonuçlarının karşılaştırılıp değerlendirilmesi yer almaktadır. Maliyet etkinliğini değerlendirmek ve sonucun tahmin edicilerini, moderatörlerini ve araçlarını ve öğrenmek için bir sonraki 1 seneye

kadar olan uzun devam eden vadeli sonuçları da göz önünde bulundurulup incelenecektir. MINI 7.0 ile tanısıl görüşmeler, depresyonun birincil teşhisini koyabilmek ve belirlemek ve herhangi bir dışlama kriterini dışlamak için kullanılacaktır. Randomize çalışmada her iki tedavi yöntemi de 10 hafta süren sekiz modülden oluşmaktadır kısa süren mesajlaşmalar ve haftalık sohbet oturumları şeklinde terapist eşliğinde tamamlanıyor. Birincil sonuç ölçütü, Kendini Değerlendiren Ergenlerde Depresif Semptomatolojinin Hızlı Envanteri'dir (QIDS-A17-SR). Birincil sonuç, QIDS-A17-SR'nin haftalık ölçümlerine dayatılan çok düzeyli bir büyüme grafiği stratejisi kullanılarak yapılmış olan çalışmaya katılan tüm katılımcıların verileri kullanılarak göz önünde bulundurulularak analiz edilecektir. Eşitlik marjı $d = 0,30$ olarak tanımlanmıştır (Machler, vd 2020).

Klaus wölfling ve arkadaşları tarafından 2019 yılında yapılan araştırmalara göre Almanya ve Avusturya'daki 4 ayakta tedavi kliniğinde yapılan araştırmalar 24 Ocak 2012 ile 14 Haziran 2017 tarihleri arasında yapılan, randomize bir klinik araştırmaları çalışmaları yapıldı. bu çalışmalarda Kör ölçümler yapılıp gözlemlendi. Toplamda 143 erkek grubundan oluşan ardışık bir tane örnek tedavi yöntem grubu oluşturuldu (STICA; $n = 72$) yada bekleme listesi olan kontrol grubu (WLC) grubuna ($n = 71$) randomize yapılmıştır. Temel dahil etme kriterleri, birincil olan tanı sınıfı erkek cinsiyeti veya internete olan internet bağımlılığıydı. STICA grubuna 6 aylık takip süresi ek takip olarak uygulama yapılmıştır ($n = 36$). Elde edilen Veriler Kasım 2018'den Mart 2019'a kadar analiz edilip gözlemlenmiştir. Manuelleştirilmiş BDT programı ve bağımlı olarak ilerleyen işlevsel internet kullanımını iyi bir şekilde sağlıklı bir şekilde iyileştirmeyi göz önüne alınmıştır. çalışılacak Program 15 haftalık grup ve 8'e kadar iki haftalık bireysel oturumdan oluşuyordu. Önceden tanımlanmış olan birincil sonuç, ergen çocuklarda İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı Öz Raporunun Değerlendirilmesi (AICA-S) idi. İkincil sonuçlar ise bireyin kendisinin bildirmiş olduğu internet (Wölfling, vd 2019).bağımlılığı belirtileri, hafta içi veya hafta sonu dahil olmak üzere internette geçirilen süre, psikososyal işlevsellik ve depresyonu.

Eirini karyotaki ve arkadaşlarının 2022 yılında yapmış oldukları çalışmada 18 yaş ve üzeri olan 100 tane üniversite öğrencisini çalışmaya alınmıştır. Çalışmaya alınan katılımcılar, rehberli iCBT'ye ($n = 48$) yada olağan tedavi (TAU) kontrolüne ($n = 52$) rastgele bir şekilde dağıtıldı. Birincil sonuçlara bakıldığında, yapılan tedavi sürecinden sonraki zamanda (randomizasyondan 7 hafta sonra) ölçülen depresyon ve anksiyete semptomlarıydı. Ayrıca tüm sonuçları randomizasyondan 6 ve 12 ayın sonunda ölçüldüğü söylenmiştir. Tüm analizler internet bağımlılığını tedavi etme niyeti amacına dayanıyordu ve tam vaka örneği kullanılarak tekrarlandı. Tüm zaman bu noktalarında, araştırılan sonuçların birinde (yani depresyon ve anksiyete belirtileri, yaşam kalitesi, eğitim başarısı ve üniversiteyi bırakma) rehberli iCBT ve TAU'nun etkileri arasında bir fark görüldüğüne bir kanıt bulamadık ($p > 0,05$). iCBT'nin etkilerinin tedaviye olan olumlu düşünceleri ve tedaviye bağlılık ile ilişkili olduğuna dair hiçbir kanıt yoktu. Transdiagnostik, kişiye özel olarak görülen iCBT konusunda daha çok çalışma yapılması ve gözlemlenmesi gerekmektedir. gelecekteki çalışmalarda depresyon yada anksiyetesi olan üniversite öğrencilerine yönelik internet

bağımlılığı tabanlı müdahalelerin olası daha küçük ancak klinik açıdan anlamlı etkilerini araştırmak için daha büyük örneklemeler alınmalıdır (Karyotaki vd, 2022).

Deneme, Alman çok merkezli konsorsiyum Prohead'in projelerinden bir tanesidir. Randomize olan kontrollü bir deneme çalışmasıdır. Çalışmaya katılanların (1) ProYouth çevrimiçi olan programına (aktif kontrol koşulu) veya (2) ProYouth yapısal olan uyumsuzluğu göz önüne alan bir modüle veya (3) ProYouth artı CBT tabanlı olan sohbet grubu şeklinde ilerleyen gruba rastgele dağıtılacaktır. ProHEAD'in önemli parçası olarak kullanılacak olan, $N = 15.000$ öğrenciden (≥ 12 yaş) oluşan grubun okul temelinde zihinsel ve ruhsal sağlık sorunları açısından taranacaktır. $N = ED$ riski taşıyan 309 birey (Kilo Kaygıları Ölçeği (WCS) ve Yeme Bozukluklarının Kısa bir şekilde Değerlendirmesi (SEED) ile değerlendirildi) bu denemeye dahil edilecektir. Çevrimiçi değerlendirmeler başlangıcında, yapılmış olan müdahalenin sonucunda (6 hafta), 6 aylık takipte ve ProHEAD'in önemli parçası olarak 12 ve 24 aylık takipte gerçekleştirilecektir. Birincil olan sonuca bakıldığında, yapılmış olan müdahalenin sonucunda ED ile olan bağlantı, ilişkili bozulmadır (Yeme Bozukluğu Sınavı-Anketinin (ChEDE-Q) Çocuk olan versiyonu ile değerlendirilir). İkinci olan sonuçlar arasına bakıldığında takipte ED ile ilgili semptomatoloji, ED ile bağlantılı bir şekilde damga yeme, ED ile ilgili yardım arama ve yardımlara olumlu bakıp kabul etme ve bunlara uyumlu olan yer almaktadır. Sağlık ekonomisi ile değerlendirilip olumlu dönüş alabilmek için müdahalelerin maliyetlerine, sağlık hizmetlerinden yararlanmaya ve sağlıkla ilgili kaliteli olarak görülen yaşam kalitesine ilişkin veriler göz önüne alınıp değerlendirilecektir (Bauer, vd 2019).

Yazar/Yıl/ Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	ölçekler	müdahale	Sonuçlar
Andre vd, /2023/ İsveç	Randomize Kontrolü Çalışma	13-18 yaş 111 katılımcı	7 maddeli GASA Anova testi	Bilişsel Davranışçı Terapi	Tedavi grubunda hem bağımlı hem problemlili oyucularda düşük olduğu görüldü kontrol grubunda fark görülmemiştir
Pakpour, vd /2022/ iran	Randomize kontrolü çalışma	23-18 yaş arası 206 öğrenci	İnternet oyun bozukluğu ölçeği- kısa form	Bilişsel Davranışçı Terapi	BDT'nin ergen çocuklar üzerinde internet bağımlılığında davranışların nasıl sağlanacağına etkili olduğu görölmüştür.
Machler, vd /2020/ İsveç	Randomize kontrolü çalışma	15-19yaş arası ergenler	Hızlı depresif sempotamoloji envanteri	Bilişsel Davranışçı Terapi	Ergen versiyonu yetişkin versiyonu ile aynıdır BDT tedavisi olumlu sonuç almaktadır

Karyotak, vd /2022/	Randomize Kontrolü çalışma	100 tane üniversite öğrencisi	İki Kolu randomize çalışması	Bilişsel Davranışçı Terapi	Ergenlerde İnternet bağımlılığının depresyon ve anksiyete üzerinde etkili olduğu görüldü buna uygun tedavi düzenlendi
Wölfling, vd /2019/	Randomize kontrolü çalışma	143 erkek İle yapılan Bir çalışma	İnternet bağımlılığı değerlendirilmesi (AICA) ölçeği	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	İnternet üzerinde BDT nin etkisi olumlu sonuç vermiştir
Bauer, Vd /2019/	Randomize Kontrolü Çalışma	13-18 yaş Arası 309 ergen katılmıştır.	ChEDE -Q Ve SEED ile ölçüldü	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	BDT tedavisi ergenlere özel bir çalışma ayarlandı bağımlılık tedavisi kapsamında ergenlerden olumlu dönüş alındı

TARTIŞMA

Bu makalede internet bağımlılığı yaşayan ergenler üzerine BDT etkilerini araştıran araştırma makaleleri göz önüne alınmıştır. BDT bireyin kendisi ile ilgili olan olumsuz düşünceleri yerine olumlu düşüncelerin ve kişiye iyi hissettirecek pozitif düşüncelerin, daha sağlıklı düşünceleri geliştirmek nedeni ile psikolojik sorunları yok eden, olumsuz şeyleri düşünmesini yatıştıran yaklaşımları içine almaktadır. BDT yaklaşımına göre bireyin düşünceleri duygularını aşırı derecede etkilemektedir. Kişinin yanlış inançları, düşünceleri, psikolog eşliğinde düzelterek olumsuz düşüncelerini ve duygularını düzeltebilir.

Ergenlerde internet bağımlılığı kişinin bu bağımlılık ile başa çıkmaya çalışması, bu çalışmaya destek verecek uygulama bilişsel davranışçı kuram ile bu uygulamalara yönelik kendi dalında iyi eğitim almış iki tane psikolojik danışman tarafından bu çalışma hazırlanmıştır. Psikologlardan bir tanesi uygulayıcı olup gereken seansları başarılı bir şekilde gerçekleştirmiştir. Diğer bir

psikoloğumuz ise başarılı bir şekilde haftalık görüşmelerle konsültasyon ve süpervizyon hizmeti ile çalışmada yerini almıştır. Bu gerçekleşen oturumlar tam olarak 45 dakikalık bir sürede gerçekleşmiştir. Uzman psikologlar ergenlerde internet bağımlılığı üzerine geliştirmiş oldukları tedavilerden esinlenerek 7 oturumdan oluşan BDT yaklaşımı uygulanmıştır. BDT nin tedavide ergen çocuklar üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Erden ve Hatun, 2015).

Cömert ve Ögel tarafından çalışmalar yapıldı bunardan bir tane çalışma da ergen çocuklarda internet bağımlılığı olmuştur. Bu çalışmada 12-18 yaş arası 673 tane çocuk ergenin %21,3ünün önemli derecede patolojik olarak görülen internet bağımlılığı kullanımı olduğu gözükümüştür. Bu çalışmada yapılan analizlere göre internet bağımlılığının 4,5 inin internet bağımlılığı olduğu görülmüştür. Erkek cinsiyeti açısından önemli derecede risk taşıdığı görülmüştür. Bu çalışmanın sonucunda BDT tedavisi uygulanmıştır ergen çocuklarda bilişsel davranışçı terapi internet bağımlılığının olumsuz taraflarını görmelerini sağlayıp düşüncelerinde internetin olumsuz yönlerini görmelerini sağlayıp onun yerine kendileri için yararlı olan başka aktiviteler pozitif sağlık olarakta onlara iyi gelecek aktivitelerde bulunmalarını sağlamıştır zihine iyi gelecek düşünceler geliştirilmiştir (Karagöz, 2017).

Kim ve diğer arkadaşları (2012) yılında yapmış oldukları internet üzerine çalışmada internet bağımlılığı yaşayan ergende yaşları 13-18 arası olan 72 tane ergen çocuğu iki tane ayrı gruba ayırmıştır. 37 kişilik birinci grubta ilaç tedavisi uygulanmıştır. Geri kalan 35 kişilik grupta ise BDT tedavisi uygulanmıştır. Bu çalışma 12 hafta olacak şekilde ayarlanmıştır. Bu 12 haftanın 8 haftası aktif tedavi geri kalan 4 hafta izleme tedavisi uygulanmıştır. Yapılan bu çalışmada internet bağımlılığı ilaç ile olan çalışmada düşüş gözlemlendiği göz önünde görülmüştür. Ama BDT ile yapılan çalışmanın ilaç tedavisinden daha etkili olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığında BDT tedavisinin daha çok işe yaradığı tespit edilmiştir. BDT tedavisi alan grubun anlamlı düzeyde gelişme olduğu saptanmıştır (Uzun vd, 2023).

Alkan ve arkadaşları tarafından 2024 de yapılan çalışmada ergen çocuklarda internet bağımlılığı çalışmasında internet bağımlılığını önlemek adına yapılan çalışmada oluşturulan okul temelli müdahalelerde daha farklı yaklaşımlardan faydalanılmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında en çok Bilişsel Davranışçı Terapisi uygulanmıştır. En faydalısı BDT olduğu görülmüştür. Bu çalışmada sık olarak tercih edilen BDT bu yapılan araştırmada alanyazında ergen çocukların internet bağımlılığına yönelik olan okul temelli BDT çalışmalarını inceleyen sistematik derleme çalışmaları yapıldı. Ergen çocuklarda internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar okul temelli BDT müdahalelerin gözden geçirildiği çalışmada ele dokuz tane çalışma alındı yapılan bu çalışmada dört tanesinin psikoeğitim diğer beş çalışmanın ise daha geniş grupla psikolojik danışma müdahalesi olduğuna saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda BDT tedavisinin etkili olduğuna saptanmıştır (Alkan vd, 2024).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuk ergenlerde internet bağımlılığı bireylerin sağlığını etkileyen oldukça önemli ve riskli bağımlılık türlerinden biri olarak görülmüştür. İnternet bağımlılığını etkileyen faktörlere bakıldığında aile, arkadaş, okul, yalnızlık hissi, duygularını içine bastırma, sosyal fobi gibi birçoğu nedene bağlanmaktadır. Ergen çocuk kendi dünyasını oluşturmak adına internete sığınmaktadır aynı zamanda ergenlik dönemine giren çocuğun hem düşüncelerinde hem de fiziki özelliklerinde değişiklikler görülmektedir. Erkek ergenlerde sakal, ses tonu kalınlaşması gözükmektedir kız ergenlerde ise göğüs büyümesi regl gibi gelişmeler görülmektedir. Ergen çocuklar bu sebeplerden ötürü kalabalık ortamlardan kaçınmaktadırlar ve sosyal mecralara başvurumaktadırlar. İnternet ortamında kendilerini daha iyi ifade ettiklerini, daha özgür hissettikleri gibi düşünceleri vardır. Bilişsel Davranış Terapi kişinin neler düşündüğü neler hissettiği bireyin nasıl davrandığını belirleyen olumsuz düşünce ve duyguların uzaklaştırıldığı bir terapi yöntemidir. Kişi sorunun ne olduğunu sorunun köküne inip sorunu ortaya çıkarmak yerine sorunu anlamlandırmak ve işlevsel şeyler bulmayı amaçlamıştır. Bireyin yaşamış olduğu durum bireyin düşünce ile duygularını, davranışlarını belirler. BDT de yapılan çalışmalara bakıldığında bireyin internet kullanmayı bırakmasından çok interneti bırakmayı hedefleyen düşünceyi sürdürmenin daha önemli olduğu düşünülmüştür. Araştırmalardan sonra ergen çocukların internet ile ilgili düşüncelerini değiştirdiklerinde interneti bırakma oranının oldukça artış gösterdiği görülmüştür. Sonuca bakıldığında internet bağımlılığı bireylerin hayatını oldukça değiştirdiği görülmüştür. İnternet bağımlılığından kurtulmak için yapılan BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) oldukça etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür.

Kaynakça

Adolescents with depression: study protocol for a non-inferiority randomized controlled trial (the ERiCA study). *Trials*, 21, 1-14.

Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).

Andiç, S., & Batigün, A. D. (2019). DSM-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 33-42.

André, F., Kapetanovic, S., Einarsson, I., Trebbin Harvard, S., Franzén, L., Möttus, A., ... & Claesdotter-Knutsson, E. (2023). İsveç çocuk ve ergen psikiyatri kliniklerinde internet oyun bozukluğu için nüksetmeyi önleme tedavisi: randomize kontrollü bir çalışma. *Psikiyatride Sınırlar*, 14, 1256413.

Bauer, S., Bilić, S., Reetz, C., Ozer, F., Becker, K., Eschenbeck, H., ... & Moessner, M. (2019). Efficacy and cost-effectiveness of Internet-based selective eating disorder prevention: study protocol for a randomized controlled trial within the ProHEAD Consortium. *Trials*, 20, 1-11.

Bingöl Karagöz, D. (2017). İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi.

Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1).

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.

Karyotaki, E., Klein, AM, Ciharova, M., Bolinski, F., Krijnen, L., de Koning, L., ... & Cuijpers, P. (2022). Üniversite öğrencilerinde depresyon ve/veya anksiyete belirtileri için rehberli internet tabanlı transdiagnostik, bireysel olarak uyarlanmış Bilişsel Davranışçı Terapi: Randomize kontrollü bir çalışma. *Davranış araştırması ve terapisi*, 150, 104028.

Mechler, J., Lindqvist, K., Carlbring, P., Lilliengren, P., Falkenström, F., Andersson, G., ... & Philips, B. (2020). Internet-based psychodynamic versus cognitive behaviour therapy for

Mehmet, U. Z. U. N., Yumak, F., YILDIZ, 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), 1-11.

Pakpour, AH, Fazeli, S., Zeidi, IM, Alimoradi, Z., Georgsson, M., Brostrom, A. ve Potenza, MN (2022). İranlı ergenler arasında internette oyun oynama bozukluğunu tedavi etmek için mobil uygulama tabanlı bir eğitim müdahalesinin etkinliği: randomize kontrollü bir çalışma için çalışma protokolü. *Denemeler*, 23 (1), 229.

Şişli, M. F. (2022). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Kronotip.

Wölfling, K., Müller, KW, Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., ... & Beutel, ME (2019). İnternet ve bilgisayar oyunu bağımlılığının kısa süreli tedavisinin etkinliği: randomize bir klinik çalışma. *JAMA psikiyatrisi*, 76 (10), 1018-1025.

Yılmaz, Ş. N., & Karaaziz, M. (2023). Şiddet ve saldırgan davranışta çocukluk çağı travmalarının rolü. *MEYAD Akademi*, 4(1), 80-94.