

Ergenlerde İnternet ve Oyun Bağımlılığına Yönelik Okul Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları: Sistemik Bir Derleme

İD Derya Alkan,¹ İD Begüm Toprak,¹ İD Evrim Çetinkaya Yıldız,¹ İD Vahdet Görmez²

¹Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye

²İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ÖZ

İnternet ve oyun bağımlılığı, özellikle çocuk ve ergenler arasında giderek yaygınlaşan bir sorun haline geldi. Bu sorun internet bağımlılığına yönelik okul temelli uygulamaları önemli hale getirdi. İnternet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisi için oluşturulan okul temelli müdahalelerde farklı yaklaşımlardan faydalanılmaktadır. Bu yaklaşımlardan sıklıkla tercih edileni ise bilişsel davranışçı terapi-dir. Bu çalışmada alanyazında ergenlerin internet ve oyun bağımlılığına yönelik okul temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarını inceleyen çalışmaların sistemik derlemesi yapıldı. Bu amaca yönelik olarak Ulusal Tez Merkezi, Google Scholar, Science Direct, Springer, AKJournals ve Ulakbim veri tabanlarında kapsamlı bir tarama yapıldı. Alanyazın taraması sonucunda ulaşılan çalışmalar PRISMA rehberine göre değerlendirildi. Bu çalışmada ulaşılan sonuçların sonraki araştırmalara ve yeni okul temelli bilişsel davranışçı müdahalelerine yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, bilişsel davranışçı terapi, okul temelli, ergen.

ABSTRACT

School-Based Cognitive Behavioral Therapy Interventions for Internet and Gaming Addiction in Adolescents: A Systematic Review

Internet addiction has become an increasingly common problem, especially among children and adolescents. This problem has made school-based applications for Internet addiction important. Different approaches are used in school-based interventions for the prevention and treatment of Internet addiction. One of the most preferred approaches is cognitive behavioral therapy. In this study, a systematic review of studies examining school-based cognitive behavioral therapy practices for Internet and game addiction of adolescents in the literature was made. For this purpose, a comprehensive search was made in the databases of the Turkish National Thesis Center, Google Scholar, Science Direct, Springer, AKJournals, and EBSCO. The studies reached as a result of the literature review were evaluated according to the PRISMA guide. The results obtained in this study are expected to guide future research and new school-based cognitive behavioral interventions.

Keywords: Internet addiction, cognitive behavioral therapy, school-based, adolescent.



Cite this article as:

Alkan D, Toprak B, Çetinkaya Yıldız E, Görmez V. Ergenlerde İnternet ve Oyun Bağımlılığına Yönelik Okul Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları: Sistemik Bir Derleme. J Cogn Behav Psychother Res 2024; 13(1): 87-103.

Address for correspondence:

Evrime Çetinkaya Yıldız.
Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye
Phone: +90 530 640 31 47
E-mail: evrimcetinkaya@gmail.com

Submitted: 27.07.2023

Revised: 01.09.2023

Accepted: 04.11.2023

Available Online: 06.11.2023

©2024 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

GİRİŞ

Günümüzde internet kullanımı yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmiştir ve internet kullanımının giderek daha küçük yaşları kapsayacak şekilde yaygınlaştığı görülmektedir. İnternet kullanımı ile ilgili olarak yapılan Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2022) verilerine göre Türkiye’de hanelerin %94,1’inin evden internete erişim olanağına sahip olduğu ve internet kullanım oranının 16–74 yaş arası bireylerde %85 olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre internet kullanımının her kesime ulaştığı düşünülebilir. İnternet; iletişim, mal veya hizmet satın alma ya da sipariş verme, bilet alma, çevrim içi hizmetler ve öğrenme faaliyetleri için yüksek oranda kullanılmaktadır. Bu geniş yelpazedeki internet kullanım imkânı, internet kullanım sıklığını da beraberinde getirmektedir. Nitekim veriler Türkiye’de günde en az birkaç defa internet kullanımı oranının %69,1 gibi yüksek bir oran olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2022). Türkiye, günlük internet kullanımı süresi açısından ülke bazında ortalama yedi saat yirmi dakika ile dünya ortalamasının üstünde bir günlük internet kullanım oranına sahiptir (Kemp, 2023). Sonuç olarak, çok geniş bir kullanıcı kitlesi olan ve gün içerisinde oldukça fazla vakit geçirdiğimiz internet ve interneti kullanma alışkanlıklarımız beraberinde hayatımızı etkileyen bazı riskleri ve ruh sağlığı problemlerini de getirmiştir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı bu problemlerden biridir ve internet kullanımında kullanıcının kişisel yaşamını etkileyecek şekilde kontrol eksikliği yaşaması olarak tanımlanabilir (Poon, 2018). Kişinin aşırı derecede internet kullanım isteğinin olması, internette geçirilen süre dışında dahi internetle ilgili zihinsel meşguliyeti, internetten yoksun kaldığında sinirlilik ve aşırma hali, özel ve iş hayatının, arkadaşları ve ailesiyle ilişkilerinin bu nedenlerden dolayı bozulması durumunda internet bağımlılığı söz konusudur (Kaneez ve ark, 2013). Davis (2001) internet bağımlılığını özgül ve genelleştirilmiş olmak üzere iki boyutta tanımlamaktadır. Özgül problemleri internet kullanımı, internetin çevrim içi kumar, medya hesapları gibi belirli bir işlevine bağımlı olan insanları kapsar. Genelleştirilmiş problemleri internet kullanımı ise internette belli bir amaca bağlı olmadan zaman kaybetmek ve internetin farklı işlevlerini aşırı kullanım olarak ifade edilmektedir. Diğer yandan, internet bağımlılığının tanımlanması konusunda da bir fikir birliği sağlanamamıştır (Van Rooij & Prause, 2014). Goldberg (1996) DSM-IV’te yer alan madde kullanım bozukluğu tanı ölçütlerini kontrol edilemeyen internet kullanımına uyarlamıştır. Young (2004) ise kimyasal bir içerik olmadan davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu olduğu için kumar bağımlılığı ölçütlerini baz alarak internet bağımlılığı ölçütlerini belirlemiştir. Bunlar; internetle ilgili aşırı zihinsel meşguliyet, artan kullanım isteğini karşılamak için internette daha fazla vakit geçirme, internet kullanımını kısıtlama, bırakma, kontrol etmeye yönelik girişimlerde

başarısız olma, internet kullanımının sınırlandırılmasında ya da bırakılması durumunda huzursuzluk, öfke, çökkünlük gibi duyguları hissetme, planlanandan daha uzun süre internette vakit geçirme, aşırı internet kullanımının aile, okul, iş ve sosyal çevresi ile ilgili sorunlara neden olması, karşısına çıkan fırsatları değerlendirememesi, diğerlerine internet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme, interneti sorunlarından, olumsuz duygularından kaçınmak için kullanmadır.

DSM-V’te ise “Daha Fazla Araştırılması Gereken Konular” bölümünde “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu” yer almaktadır ve bu konudaki çalışmalar devam etmektedir (APA, 2013). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile ilgili dokuz tanı ölçütü mevcuttur. Bunlar; Young (2004) kriterleri ile paralellik göstermekle birlikte o kriterlere ek olarak, zihnin internet oyunları ile meşgul olması ya da obsesyonların olması, diğer keyif alınan diğer uğraşlara olan ilginin azalması, tüm olumsuzluklara rağmen internette oyun oynamayı sürdürmek, internette oyun oynamaktan dolayı kişinin fırsatları kaçırmaması, ilişkilerini kaybetmesi ya da tehlikeye sokmasıdır. Tanı için bu ölçütlerden en az beşinin 12 ay boyunca sürmesi gerekmektedir (APA, 2013).

İnternet bağımlılığının etiolojisine bakıldığında tüm psikiyatrik bozukluklarda olduğu gibi altında multifaktöriyel sebepler bulunduğu söylenebilir. Tedavi için öncelikli hedef, eğer saptanabilirse altta yatan psikiyatrik rahatsızlığın tedavi edilmesi olmalıdır. Tedavi şekli ise birden fazla sebebe bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Tedavi için farmakoterapi kullanılabileceği gibi psikoterapi de bir seçenektir. İnternet bağımlılığı tedavisinde bir diğer seçenek de farmakoterapiden bağımsız bilişsel davranışçı yöntemlerin kullanılmasıdır (Bozkurt ve ark, 2016).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) adından da anlaşılacağı gibi biliş ve davranış olmak üzere içinde iki unsur içerir ve kuramın merkezinde öğrenme ve yeniden öğrenme olgusu yer alır (Özdel, 2015). Türkçapar (2017) BDT uygulamalarının kişinin kendisi, diğer insanlar ve dünya görüşü ile ilgili duygu, düşünce ve davranışları hakkında yeni bir dil öğrenmesine benzediği belirtilmiştir. Bu dili öğrenirken kullanılan motivasyon artırıcı teknik ve davranış stratejilerinin ise birey üzerinde olumlu değişiklikler yarattığını belirtmiştir. BDT’nin temel hedefi bilişsel alandaki değişikliklerdir. Bu durum bireyin bilişlerini keşfetmesi, değerlendirmesi ve yeniden formüle etmesi ile olur (Türkçapar & Sargın, 2012). BDT aynı zamanda, uyum bozucu davranış ve duyguların ortadan kaldırılması ve zayıflatılması için öğrenme kuramlarının ve bilişsel psikoloji ilkelerinin psikoterapiye uyarlanmasıdır (Türkçapar, 2017).

BDT, internet bağımlılığının ortaya çıkmasında bireylerin işlevsel olmayan bilişlerinin önemini vurgulamaktadır (Davis, 2001). BDT, internet kullanımını kontrol etmek için davranış değişikliği ve işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmeyi öner-

mektedir (Young, 2017). Bu yaklaşımın internet bağımlılığına yönelik müdahalesinin bilişsel bileşenini kişinin bilişsel çarpıtmaları keşfetme, onlara meydan okuma ve bilişsel yeniden yapılandırma oluşturmaktadır. Davranışsal bileşenini ise internet kullanımına ilişkin kayıt tutma, düşünce kaydı oluşturma ve kişiyi internetten uzak tutma gibi uygulamaları içeren maruz bırakma oluşturmaktadır (Davis, 2001).

Ergenlerin internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, internet bağımlılığının ergenlerin yaşam doyumunu düşürdüğü, depresif belirtilerini artırdığı, aile etkileşimlerini azalttığı, sosyal etkileşimlerini kısıtlayarak yalnızlıklarını artırdığı görülmektedir (Akbulut, 2013; Karaca ve ark, 2021; Köse, 2016; Ostovar ve ark, 2016). İnternetin aşırı kullanımı ile ilgili ergenlerin yetişkinlere oranla daha fazla risk altında olduğu ve erkekler arasında kızlara oranla 2–3 kat daha fazla problemli internet kullanımına rastlandığı bilinmektedir (Bozkurt ve ark, 2016; Liang ve ark, 2016). Karaca ve ark. (2021) 1.312 ergen yaptığı bir araştırma sonucunda, ergenlerin %80,9'unun normal kullanıcı, %18,4'ünün riskli kullanıcı ve %0,6'sının internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca literatür incelendiğinde, aşırı internet kullanımı ile akademik başarı arasında negatif yönde ilişki olduğu ile ilgili araştırmalara rastlanmaktadır (Anlayışlı & Serin, 2019; Sachitra, 2015; Tekin, 2020). Özellikle ergenlerle yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu grubun ruh sağlığı ve akademik başarı açısından risk altında olduğu anlaşılmıştır (Hekim ve ark, 2019; Liang ve ark, 2016; Tekin, 2020). Sonuç olarak, internet bağımlılığı günümüzde çocuk ve ergenleri pek çok farklı açıdan olumsuz etkileyen bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Akbulut, 2013; Anlayışlı & Serin, 2019; Kaneez ve ark, 2013).

İnternet bağımlılığının önlenmesine ya da iyileştirilmesine yönelik müdahaleler değerlendirildiğinde BDT temel alınarak gerçekleştirilen müdahalelerin olumlu sonuçlar verdiği belirtilmektedir (Arısoy, 2009; Davis, 2001; Liu ve ark, 2017). Bununla birlikte, çocuk ve ergenlerin en fazla zaman geçirdikleri mekanlar olan okullarda yürütülen önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin önemi, etkinliği ve pratik olarak uygulanabilirliği de alanyazında yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Gedik ve ark, 2018; Romano & Hage, 2016; Uz Baş, 2019). Okul temelli uygulamalar öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamada oldukça önemlidir. Gelişimsel ihtiyaçlar öğrencilerin sürekli gelişim halinde olduklarını baz alırken her dönemin kendine yönelik ihtiyaçları olduğunu ve bu dönemsel ihtiyaçların karşılanması gerektiğini vurgular. Okul temelli yapılacak çalışmalar ile bu ihtiyaçların ve görevlerin karşılanması için önemlidir. Ayrıca karşılanmayan ihtiyaçlar sonucunda oluşan aksaklıkların giderilmesi ya da önlenmesi için okul temelli rehberlik hizmetlerinin önemi büyüktür (Cobia & Henderson, 2007; Terzi ve ark, 2011). Bu noktalardan hareketle mevcut araştırmada, ergenlerin internet ve oyun bağımlılığına yönelik olarak yürütülmüş

okul temelli BDT programları sistematik olarak derlenmiş ve aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Ergenlik döneminde internet bağımlılığı ile ilgili okul temelli BDT uygulamalarını inceleyen çalışmalarda araştırma deseni, örnekleme yöntemi ve araştırma grupları nelerdir?
2. Ergenlik döneminde internet bağımlılığı ile ilgili okul temelli BDT uygulamaları kaç oturumdur ve oturum içerikleri neleri kapsamaktadır?
3. Ergenlik döneminde internet bağımlılığı ile ilgili okul temelli BDT uygulamalarını inceleyen araştırmalarda kullanılan ölçme araçları nelerdir?
4. Ergenlik döneminde internet bağımlılığı ile ilgili okul temelli BDT uygulamaları etkili ve kalıcı mıdır?

YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma modeli olan tarama modeli esas alındı. Veriler doküman incelemesi ile elde edildi. Bu araştırma ergenlerin internet bağımlılığına yönelik yürütülmüş olan okul temelli BDT programlarını inceleme amacı taşıyan bir sistematik derleme çalışmasıdır. İkincil araştırma olarak da tanımlanan sistematik derleme, belirlenen araştırma sorularına yanıt verebilmek amacıyla araştırma sorularına uygun ölçütlere göre seçilen çalışmaların incelenmesidir (Clarke, 2011). Araştırmada veri toplama tekniği olarak doküman analizi kullanıldı. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği tercih edildi.

İşlem Yolu

Bu derleme için öncelikle bazı dahil edilme kriterleri belirlendi. Dahil edilme kriterleri; (1) internet bağımlılığı için BDT kapsamında yapılan bir müdahale programının olması ve (2) okul temelli ergenlere yönelik gerçekleştirilmiş bir çalışma olmasıdır. Daha sonra Google Akademik, Ulusal Tez Merkezi, Science Direct, Springer, AKJournals, EBSCO veri tabanlarında literatür taraması için kullanılmasına karar verildi. Literatür taraması 2023 yılı ocak ve nisan ayları arasında yıl için herhangi bir sınırlama olmaksızın Türkçe ve İngilizce olarak yapıldı. Türkçe arama yaparken “okul temelli”, “bilişsel davranışçı”, “internet bağımlılığı”, “ergen”, “psikoeğitim” ile “okul temelli”, “bilişsel davranışçı”, “oyun bağımlılığı”, “ergen”, “psikoeğitim” ifadeleri kullanıldı. İngilizce literatürde arama yapmak için “school based”, “cognitive behavioral”, “internet addiction”, “adolescent” ikinci olarak “school based”, “cognitive behavioral”, “gaming”, “adolescent” ve üçüncü olarak “school based”, “cognitive behavioral”, “online gaming”, “psychoeducation”, “adolescent” ifadeleri kullanıldı. Belirtilen veri tabanlarında yapılan alan yazın taraması sonucunda toplam 408 çalışmaya ulaşıldı. Bu çalışmanın ayrıca bir de dışlama kriterleri bulunmaktadır. Bunlar; (1) sadece özetine ulaşılan makaleler, (2) tam metinle-

ri Türkçe ve İngilizce dışında bir lisanda olan makaleler, (3) deneysel ve yarı deneysel olmayan çalışmalar, (4) çalışma grubu ergenler olmayan çalışmalardır. Makalelerin gözden geçirme, seçim ve dışlanma basamaklarını gösteren PRISMA akışı Şekil 1'de sunuldu (Page ve ark, 2021).

Akış diyagramında da görüldüğü üzere belirlenen arama motorlarında yapılan arama sonucunda toplam 408 makaleye ulaşıldı. Başlık ve özete göre bunların içinden seçilen 41 makale ve tez çalışması oldu. Bu 41 çalışma içinden seçim ve dışlama kriterlerine göre 32 çalışma dışlandı ve sonuç olarak bu araştırma kapsamında dokuz çalışmanın incelenmesine karar verildi.

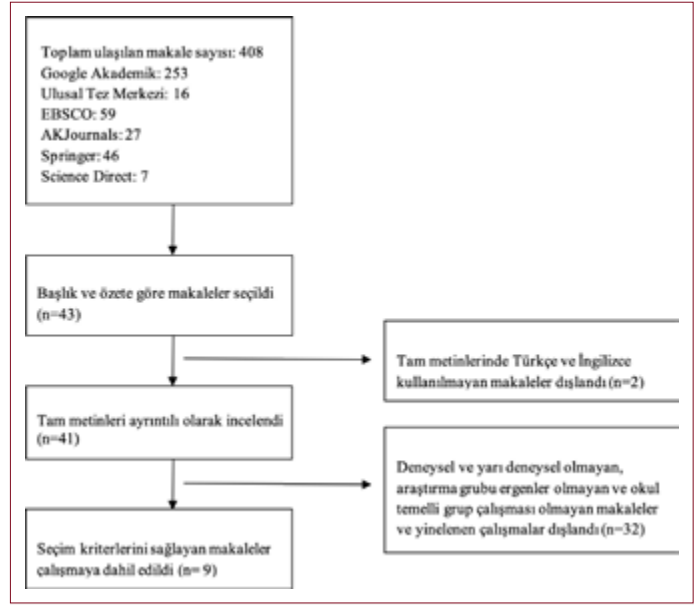
BULGULAR

Ergenlerde internet ve oyun bağımlılığına yönelik okul temelli BDT müdahalelerinin incelendiği bu çalışmada ele alınan dokuz çalışma, araştırma deseni, çalışma grubu, örnekleme yöntemi, oturum sayısı, süresi ve içerik, kullanılan ölçme aracı, etkililik ve kalıcılık açısından incelendi. İncelenen araştırmaların özelliklerine Ek 1'de yer verildi. Herhangi bir tarih kısıtlaması konulmamış olmasına rağmen bu araştırma kapsamında incelenen çalışmaların 2010–2022 yılları arasında yapıldığı görülmektedir. Bu bulgu bize internetin yaygınlaşmasına ve ergenler tarafından kullanımına paralel olarak internet bağımlılığının önlenmesine yönelik çalışmaların son 13 yılda yapıldığını göstermektedir. Araştırmaların 7'sinin 2018 yılında ve sonrasında yayımlanmış olması ise bu konunun son yıllarda daha fazla önemsendiğini göstermektedir. Bu çalışmaların dördü Türkiye, biri Almanya, biri Çin, biri Güney Kore, biri İsrail ve biri Malezya'da gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak araştırmaların çoğunluğunun son beş yılda ve Asya'da gerçekleştirildiği söylenebilir.

Araştırma Deseni, Örnekleme Yöntemi ve Araştırma Grupları Açısından Okul Temelli BDT Uygulamaları

Araştırma kapsamında ele alınan makaleler araştırma deseni-ne göre incelendiğinde dört ön test-son test-izleme deneysel desen, bir ön test-son test-izleme tek grup deneysel desen, bir ön test-son test-izleme karşılaştırmalı desen ve üç ön test-son test deneysel desen kullanıldığı görülmüştür. Çalışmalar kontrol grubunun olup olmasına göre incelendiğinde bir çalışmada kontrol grubu olmadığı görülmüştür (Ke & Wong, 2018). Buna göre ele alınan çalışmaların %33,33'ünde izleme çalışmasının, %11,11'inde de kontrol grubunun olmadığı anlaşılmaktadır.

Bu çalışmalardan dördünün psikoeğitim programı kalan beşinin ise daha kapsamlı grupla psikolojik danışma müdahalesi olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya ergenlerle yürütülen çalışmalar dahil edilmiştir. Yine de dahil edilen araştırmaların çalışma grupları yaş aralığına göre incelendiğinde katılımcıların 10–19 yaş aralığında değiştiği görülmektedir.



Şekil 1. Akış diyagramı.

Bu çalışmada incelenen makalelerin araştırma gruplarının sayıları farklılık göstermektedir. Bu durumun uygulanan okul temelli programların farklı amaçla yürütülen programlar (psikoeğitim, grupla psikolojik danışma) olduğu ya da araştırmacıların sahip oldukları kaynaklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Psikoeğitim uygulanan araştırmalarda müdahalenin uygulandığı deney grubu katılımcı sayısı 3 ile 20 arasında değişmektedir. Canoğulları Ayazseven'in (2019) çalışmasında deney grubu 14 öğrenciden oluşmuştur. Buna ek olarak anne ve babalardan oluşan gruba da psikoeğitim uygulamıştır. Erol (2019) 20 öğrenciden oluşan deney grubuna "PIKAP" psikoeğitim programını uygulamıştır. Bağatarhan ve Siyez (2022), iki farklı lisedeki 10. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada iki deney grubu da 13 öğrenciden oluşmuştur. Nedim Bal ve Metan (2016), 10 kişilik deney grubuna bilgisayar bağımlılığı ile baş etme psikoeğitim programı uygulamışlardır. Daha kapsamlı grupla psikolojik danışma uygulanan araştırmalarda psikoeğitim uygulanan araştırmalara göre müdahalenin uygulandığı deney grubu katılımcı sayısının daha sınırlı olduğu ve grupların 3 ile 10 katılımcı arasında değiştiği görülmektedir. Ke ve Wong (2018), 157 öğrenciyi 22 ayrı gruba bölerek grup danışmanlığı sürecini yürütmüştür. Du ve ark. (2010), 32 öğrenciden oluşan deney grubunu 6–10 kişilik gruplara ayırarak BDT temelli grup psikolojik danışmanlığı uygulamışlardır. Agbaria (2023) 10 kişilik deney gruplarına grupla psikolojik danışma uygulamıştır. Bong ve ark. (2021) BDT-MT deney grubunu (n=70) uygulamaları yapma üzere 6–8 kişilik gruplara ayırmıştır. BDT grubuna ise (n=85) BDT temelli günlük yazma görevi verilmiştir. Lindenberg ve ark. (2022) çalışmalarının yürütüldüğü 33 okulu yansız

atarak deney (n=422) ve kontrol (n=255) gruplarını oluşturmuşlardır. Oluşturdukları PROTECT okul temelli önleyici programını 3–11 kişi arasında değişen 24 gruba uygulamışlardır.

Araştırmaya dahil edilen çalışmalar örneklem yöntemlerine göre incelendiğinde sekiz çalışmada yansız atama yolunun tercih edildiği görülmüştür. Örneğin, Lindenberg ve ark. (2022) araştırmanın yürütüleceği 33 okulu deney ve kontrol gruplarına yansız atamışlardır. Aynı çalışmada müdahale grupları oluşturulurken yaş faktörü de göz önüne alınmıştır.

Oturum Sayıları, Süreleri ve Oturum İçerikleri Açısından Okul Temelli BDT Uygulamaları

Araştırma kapsamında incelenen dokuz çalışmada gerçekleştirilen müdahalelerin 4 ile 12 oturum arasında değiştiği görülmüştür. Grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim programı oturum sayılarının ise benzer olduğu fark edilmiştir. Buna göre, uygulanan BDT programlarındaki oturum sayısının müdahale türüne göre farklılaşmadığı söylenebilir. İncelenen çalışmaların beş tanesinde sekiz oturum uygulama yapılmıştır. Bu oturumların sürelerine dair paylaşılan bilgiler incelendiğinde bir çalışmada oturum sürelerinin paylaşılmadığı dikkati çekmektedir (Nedim Bal & Metan, 2016) ancak oturum süreleri ile ilgili bilgi veren çalışmalardan elde edilen verilere göre internet bağımlılığına yönelik okul temelli programların oturum sürelerinin 50 ile 120 dakika arasında değiştiği görülmektedir. Bu bilgiden hareketle oturumların bir ders saatini aştığı söylenebilir.

Mevcut araştırmaya dahil edilen çalışmalarda uygulanan okul temelli BDT psikoeğitim programlarında yer alan içerikler incelendiğinde Canoğulları Ayazseven'in (2019) deney grubuna uyguladığı programda; internet kullanımının dezavantajları, internet kullanımı yerine alternatif etkinlikler belirleme, "Olay-Düşünce-Duygu-Davranış" örüntüsünü fark etme, olumsuz düşüncelerin sınanması ve yerine olumlu düşünce geliştirilmesi, nefes ve kas gevşetme egzersizi ve zamanı etkili kullanma konularına yer verdiği görülmüştür. Erol (2019) ise uyguladığı programda; problemlili internet kullanımı bileşenleri, duygu düşünce davranış ilişkisi, işlevsel olmayan düşünceler ve alternatif düşünce geliştirme, sağlıklı internet kullanımı, öz denetim ve zaman yönetimi ve sosyal ilişkileri geliştirme kazanımlarına odaklanmıştır. Benzer şekilde, Bağatarhan ve Siyez (2022) de düşünce ve duyguları ayırt etme, hedef belirleme, internet kullanımı ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bu bilişsel çarpıtmaların değiştirilmesine ilişkin çalışmalar yapmış ve beceri kazandırma teknikleri uygulamışlardır. Bu beceriler, yüz yüze iletişim becerileri, rahatlama egzersizleri, zaman yönetimi teknikleri ve zaman kaybına neden olan etkenleri fark edebilme becerileridir. Bu araştırmada ayrıca ergenlerin ailelerine ergenlik dönemi internet kullanımı sıklığı, risk faktörleri, belirtileri nasıl önleneceği ve aile ergen iletişiminin önemi hakkında bilgi verilmiştir. Ergen-aile iletişiminde ailelerin kullanabileceği birtakım ipuç-

ları verilmiş, ayrıca problem davranışlarla başa çıkmak için bazı tekniklerle birlikte "Ben dili" kullanımı anlatılmıştır.

Du ve ark.'nın (2010) çalışmasında ise duyguları tanıma ve kontrol etme, ebeveynler ve çocuklar arasında sağlıklı iletişim ilkeleri, internet aracılığıyla deneyimlenen içerikle başa çıkma teknikleri, dürtüleri kontrol etme, bağımlılık yapan davranışı anlamak ve bağımlılık yapıcı davranışın durdurulması ele alınmıştır. Nedim Bal ve Metan (2016) ise çalışmalarında bilgisayar oyunu oynamaya ilişkin düşünce ve duygular, irrasyonel düşünceler, kendini kontrol etme becerileri, bilgisayar oyunlarının sosyal hayata etkisi, bilgisayar oyunlarını sınırlandırma ve akran etkisi konularına yer vermişlerdir. Ke ve Wong (2018) etkililiğini test ettikleri "Psikolojik Müdahale Programı-Gençler İçin İnternet Kullanımı" (PIP-IU-Y) isimli programda internet olmadığında hissedilen duyguları tanıma, düşünce-duygu-eylem zinciri, düşünce çarpıtmaları, sosyal etkileşim alışkanlığı günlüğü tutma, maruziyet merdiveni, potansiyel engeller ve bu engelleri aşabilecek çözümlerin belirlenmesi konularını ele almışlardır. Agbaria'nın (2023) uyguladığı programda ise bağımlı internet davranışı, düşünce, duygu ve davranış ilişkisi, olumsuz ve alternatif düşünceler, öz denetim, kişiler arası problem çözme ve iletişim, rahatlama egzersizleri ve stres yönetimi başlıkları ele alınmıştır.

Son olarak araştırma kapsamına alınan çalışmalardan Lindenberg ve ark.'nın (2022), PROTECT adlı programı ergenlere uygulanmış ancak bu programın içeriğine makalede detaylı olarak yer verilmemiştir. PROTECT programının içeriğine ulaşmak için Lindenberg ve ark. (2020) tarafından geliştirilen ve dört modülden oluşan PROTECT programı kılavuzu incelenmiş ve oradan elde edilen bilgilere göre programda BDT müdahaleleri olan bilişsel yapılandırma, davranış geliştirme, problem çözebilme, bilişsel öz düzenleme eğitimi, irrasyonel inançların değiştirilmesi teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca son modülde duygu düzenleme için kendini izleme, yönlendirilmiş hayal tekniği, duyusal teknikler ve mindfulness temelli tekniklere yer verilmiştir. Her modülde, modülün hedefine uygun örnek durum hikayesi paylaşılmıştır. PROTECT programında internet bağımlılığına sebep olduğu düşünülen sorunların önlenmesi hedeflenmiştir. Bu programda ele alınan sorunların can sıkıntısı ve motivasyonel problemler, erteleme ve performans kaybı, sosyal etkileşim eksikliği ve duygu düzenleme sorunları olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, ergenlerde internet bağımlılığına yönelik olarak hazırlanan ve uygulanan okul temelli BDT psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma programlarının içeriklerinin benzer olduğu anlaşılmaktadır. Bu içeriklerin BDT müdahalelerinde sıklıkla kullanılan düşünce, duygu ve davranış ilişkisini fark etme, bilişsel çarpıtmalar, alternatif düşünce geliştirme ile nefes ve gevşeme egzersizleri olduğu görülmüştür. Ayrıca, soruna ilişkin farkındalık oluşturmak için oturumlarda internet kullanımının belirtileri,

olumsuz etkileri, risk faktörleri gibi noktalarda bilgilendirmeye yer verilmiştir. Okul temelli BDT müdahalelerinde genellikle yer verilen diğer içeriklerin ise öz denetim, zaman yönetimi, iletişim becerileri ve sosyal beceriler olduğu fark edilmiştir.

Kullanılan İnternet Bağımlılığı Ölçekleri Açısından Okul Temelli BDT Uygulamaları

Araştırma kapsamında derlenen çalışmalarda kullanılan internet bağımlılığı ölçmeye yönelik olarak kullanılan ölçme araçları incelendiğinde çok fazla sayıda ölçme aracı karşımıza çıkmıştır. Bunlar; Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği, Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği, Bilişsel On-line Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-2, Beard İnternet Bağımlılığı Tanısal Anketi ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Aşırı Kullanım Öz Değerlendirme Ölçeğidir (Young, 1988; Bayraktar, 2001; Davis ve ark, 2002; Keser Özcan & Buzlu, 2005; Meerkerk ve ark, 2009; Koronckzai ve ark, 2011; Li ve ark, 2009; Horzum ve ark, 2008; Caplan, 2010; Deniz & Ünal, 2016; Beard & Wolf, 2001; Günüş, 2009; Cao & Su, 2006). Bu ölçeklerden en sık kullanılan Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin hem orijinal formunun hem de Türkçe formunun bilgilerine aşağıda yer verilmiştir.

Young (1998) tarafından geliştirilen Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği araştırmaya dahil edilen çalışmalarda en sık kullanılan ölçektir ve dokuz çalışmanın dördünde kullanılmıştır. Yirmi maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Bireylerin internet kullanımının günlük rutinlerini, sosyal ilişkilerini, duygularını, uyku düzenlerini ve üretkenliklerini ne düzeyde etkilediklerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçekten alınan puan 20–100 arasında değişmektedir. 20–39 arası bir puan bireyin internet kullanımında kendini kontrol edebildiğini, 40–69 arası puan internet kullanımının bazı sorunlara yol açtığını ve 70–100 arası alınan puan internet kullanımı kaynaklı sorunların yoğunlukla yaşandığını göstermektedir. Widyanto ve McMurran (2004), ölçeğin altı faktörlü olduğunu ve iç tutarlılık katsayılarının orta ile iyi arasında (0,54–0,82) değiştiğini rapor etmişlerdir. Bu araştırmaya dahil edilen çalışmalarda Bayraktar (2001) tarafından uyarlama çalışması yapılan ölçeğin Türkçe formu kullanılmıştır. Ölçeğe ait iç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach alfa değeri 0,91 şeklindedir.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığına Etkisi Açısından Okul Temelli BDT Uygulamaları

Bu araştırma kapsamında incelenen çalışmaların çoğunluğunda uygulanan okul temelli BDT uygulamalarının anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmektedir. Örneğin, Canoğulları Ayazseven (2019) ergenler ve aileleri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, problemli internet kullanımını önlemeye yönelik BDT temelli psikoeğitim programının etkililiğini incelemişlerdir. Bu

araştırmada öğrencilerin ailelerinin de internet bağımlılığı ile ilgili eğitim alması sağlanmıştır. Araştırma sonucuna göre, uygulanan psikoeğitim programı ile ergenlerin problemli internet kullanımı anlamlı düzeyde azalmıştır. İzleme testinde de bu durumun korunduğu görülmüştür. Ayrıca hem ergenlerin hem de ailelerinin psikoeğitim programına katılması ergenlerin problemli internet kullanımının azalmasına olumlu katkı sunmuştur. Erol (2019), uyguladığı BDT'ye dayalı psikoeğitim programının ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerini azalttığını rapor etmiştir ve izleme testinde de bu etkinin korunduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Bağatarhan ve Siyez (2022), lise öğrencilerinin internet bağımlılığı önlemeye yönelik olarak geliştirdikleri BDT'ye dayalı psikoeğitim programının öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini ve internette bilişsel durum ölçeği puanlarını azaltmada etkili olduğunu rapor etmişlerdir. Ek olarak, programın ebeveyn psikoeğitim programı ile birlikte uygulanmasının programın etkililiğini artırmada olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir. Agrabia'nın (2023) İsrail'de Arap ergenler arasında öz denetim geliştirmek ve internet bağımlılığı azaltmak için geliştirip uyguladığı BDT temelli programın öğrencilerin öz denetimini artırdığı ve internet bağımlılığı belirtilerini azalttığı görülmüştür. Nedim Bal ve Metan'ın (2016) yoğun kullanım yaşı olarak belirlenen 15 yaşındaki çocukların bilgisayar bağımlılık düzeylerini azaltmaya yönelik uyguladıkları BDT temelli programın ise öğrencilerin bilgisayar oyunlarına olan bağımlılık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ifade edilmiştir. Ke ve Wong (2018), ergenler için tasarladıkları BDT temelli grup terapisi sonunda, katılımcıların çoğunun iyileşme gösterdiklerini ve grup terapisinden bir ay sonra problemli internet kullanım belirtilerini yönetmeyi sağladıklarını rapor etmişlerdir. Grup terapisi problemli internet kullanım düzeyinin azalmasına yanı sıra sosyal kaygılarının azalmasına ve sosyal etkileşimlerinin artmasına da yardımcı olmuştur.

Lindenberg ve ark. (2022) çalışmalarında oyun ve internet bağımlılığı riski altındaki ergenlere yönelik geliştirilen bir okul temelli BDT uygulaması olan PROTECT (Professional Use of Technical Media) programını uygulamışlardır. Uygulanan müdahale sonunda ve izleme testinde ergenlerin internet ve oyun bağımlılığında kontrol grubuna göre azalma olduğu bulunmuştur. Bong ve ark. (2021), ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik etkililiğini değerlendirmek amacıyla BDT müdahalesi ile müzik terapisinin eklendiği BDT müdahalesini karşılaştırmışlardır. Bunun için BDT ile BDT ve müzik terapisinin birlikte kullanıldığı iki grup oluşturmuşlardır. Karşılaştırılan iki grupta da aynı BDT müdahalesi uygulanırken bir grupta müzik terapisi de kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, her iki müdahale grubunda internet ve akıllı telefon bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur ancak her iki grupta aynı BDT temelli müdahale uygulanmıştır ve bu sebeple BDT uygula-

masının internet bağımlılığını ve akıllı telefon bağımlılığını azaltmada etkili olduğu söylenebilir. Diğer yandan Du ve ark. (2010), ergenlerde okul temelli BDT müdahalesinin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubuna sekiz oturumluk okul temelli BDT uygulanırken, kontrol grubuna bir işlem yapılmamıştır. Sonuç olarak sadece deney grubunda zaman yönetimi becerileri gelişse de hem deney hem de kontrol grubunda internet bağımlılığı açısından anlamlı bir fark olmadığı için okul temelli BDT müdahalesi etkili bulunmamıştır. Sonuç olarak ergenlerin internet bağımlılığına etkisi açısından okul temelli BDT uygulamaları bir çalışma haricinde etkili bulunmuştur ve bu etkinin kalıcılığı korunmuştur (Du ve ark, 2010).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Son yıllarda internete erişimin daha kolay hale gelmesi ile birlikte internetin her yaş grubundan insan tarafından daha yaygın kullanımı söz konusu olmuştur. Bu yaygın kullanım bazı avantajlar ve kolaylıklar sağladığı gibi birtakım tehlikeleri de beraberinde getirmiştir. Çocuk ve ergenlerin çok uzun saatler ve kontrolsüzce internet kullanması internet bağımlılığına neden olabilmektedir. Nitekim çocuk ve ergenlerin internet bağımlılığı konusunda risk grubunda oldukları farklı araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Tsitsika ve ark, 2011; Lindenberg ve ark, 2022). Yapılan çalışmalarda aynı zamanda ergenlerde yüksek oranda internet kullanımının ya da internet bağımlılığının düşük benlik saygısı, aleksitimi, dürtü kontrol güçlükleri gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu ve uzun vadede toplum ruh sağlığını tehdit ettiği/edebileceği dile getirilmiştir (De Berardis ve ark, 2009).

Bu durumdan hareketle tüm dünyada ve Türkiye’de ergenlerin internet bağımlılığından korunması için önleyici ve iyileştirici pek çok çalışma yürütülmeye başlanmıştır. Ebeveyn eğitimleri ya da geliştirilen akıllı uygulamalar aracılığıyla da internet bağımlılığının önüne geçilmeye çalışılmaktadır (Du ve ark, 2010; Aslan & Yılmaz, 2017). Ruh sağlığı alanında da davranışsal bağımlılık olarak ele alınan bu bağımlılığın etkilerini ya da ilişkili olduğu değişkenleri ortaya koyan pek çok çalışma olduğu gibi önleyici ve iyileştirici pek çok çalışma da yürütülmektedir (Bozkurt ve ark, 2016; Young, 2017; Agrabia, 2023; Ke & Wong, 2018). Bu çalışmalardan önemli bir kısmı da okullarda gerçekleştirilmektedir çünkü okullar öğrencilerin yalnız akademik ve eğitsel değil, sosyal ve duygusal gelişimi için de önemli yerlerdir ve okullar aracılığıyla çok fazla öğrenciye ekonomik ve pratik bir şekilde erişim söz konusudur (Du ve ark, 2010). Ayrıca okullarda psikolojik danışmanlar tarafından uygulanan ve farklı konuları (örn. akran zorbalığı, sosyal kaygı, öfke yönetimi) hedef alan pek çok psikolojik danışma müdahalesinin öğrencilere koruyucu, önleyici ve iyileştirici hizmet sağladığı bilinmektedir. Okullarda farklı konularla (örn. kaygı, sınav kaygısı, zorbalık) ilgili yürütülen psikolojik danışma çalışmalarında BDT’nin teorik temel ola-

rak kullanıldığı ve etkili sonuçların elde edildiği pek çok çalışma bulunmaktadır (Gedik ve ark, 2018; Şar ve ark, 2007). Bununla birlikte yine okullarda internet bağımlılığı ve ilişkili diğer konularla ilgili olarak farklı yaklaşımlara dayalı ya da sadece farkındalık kazandırmaya dayalı pek çok çalışma da yürütülmektedir. Nitekim yeni rehberlik müfredatında internet bağımlılığı konusu ilköğretim, ortaokul ve lise seviyesinde her dönem ele alınan bir konudur. İhtiyaca uygun olarak okul psikolojik danışmanları bu konuda pek çok ilave çalışma da gerçekleştirmektedir. Ancak bu çalışmada ergenlerin internet bağımlılığına yönelik olarak uygulanan okul temelli BDT müdahaleleri mercek altına alınmış ve farklı özellikleri açısından incelenmiştir.

Araştırmaya dahil edilen çalışmalarda katılımcılar arasında kız öğrenci sayısının fazla olduğu çalışmalar olsa da erkek öğrencilerin çoğunluğu oluşturduğu çalışmalar daha fazladır (Erol, 2019; Ke & Wong, 2018; Agbaria, 2023; Canoğulları Ayazseven, 2019; Du ve ark, 2010). Bir çalışma ise erkek lisesinde yapıldığı için çalışma grubunun tamamı erkek öğrencilerden oluşmuştur (Nedim Bal & Metan, 2016). Huanhuan ve Su (2013) çevrim içi oyun bağımlılığının gelişme riskinin erkek ergenlerde daha yüksek olduğunu belirterek BDT uygulaması için sadece erkek katılımcıları kabul etmişlerdir. Ak ve ark. (2013) kız ve erkek öğrencilerin internet kullanım amaçlarının farklı olduğunu, erkeklerin daha çok on-line oyun oynamak, kızların ise iletişim için interneti kullandıklarını belirtmiştir. Ancak internet bağımlılığı açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar da vardır (Anlayışlı & Serin, 2019). İnternet bağımlılığının kız öğrencilerde de gelişmesi bir risktir ve bu açıdan düşünüldüğünde okullarda yapılan çalışmalarda hem kız hem de erkek öğrencilerin hedef alınması gerektiği söylenebilir (Lin ve ark, 2019).

Araştırma kapsamında incelenen programlar oturum sayıları, süreleri ve oturum içerikleri açısından değerlendirildiğinde oturum sayılarının ihtiyaca göre değiştiği, oturum sürelerinin ve oturum içeriklerinin ise müdahale türüne göre pek fazla farklı olmadığı söylenebilir. Oturum içerikleri incelendiğinde ortak olarak değinilen konuların duygu, düşünce ve davranışlar, bilişsel çarpıtmalar, alternatif düşünceler, internet kullanımının etkileri, öz denetim ve zaman yönetimi olduğu görülmektedir. Nitekim alanyazında ergenlere yönelik ancak okul temelli olmayan diğer müdahalelerde de benzer içeriklerin ele alındığı görülmektedir (Huanhuan & Su, 2013; Kim ve ark, 2012; Szaaz-Janocha ve ark, 2021). Okul temelli olmadığı için çalışmaya dahil edilmeyen bu çalışmalar klinik ortamda veya üniversiteye bağlı kurumlarda yürütülmüştür.

İncelenen çalışmalarda internet bağımlılığını ölçmek üzere farklı ölçekler kullanılmıştır ancak bu ölçekler arasından Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğine ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeğine daha sıklıkla başvurulduğu görülmüştür (Young, 1998;

Davis ve ark, 2002). Bu ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik değerlerinin yüksek olması farklı araştırmacılar tarafından tercih edilmelerinin sebebi olabilir. Ayrıca incelenen çalışmaların çoğunda BDT yaklaşımına uygun olarak kontrol gruplarına ve izleme ölçümlerine çoğunlukla yer verildiği görülmektedir. Bu durum BDT'nin bilimsel bakış açısı ve kanıta dayalı uygulamaları önemsemesi ile tutarlıdır (Colom & Vieta, 2006).

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların etkililiği incelendiğinde, uygulanan okul temelli BDT müdahalelerinin çoğunun ergenlerin internet ve oyun bağımlılığının azalmasında etkili olduğu görülmektedir. Sadece bir çalışmada okul temelli BDT müdahalesinin internet bağımlılığını azaltmada etkili olmadığı görülmüştür (Du ve ark, 2010). Okul temelli BDT müdahalelerinin izleme testi sonuçları incelendiğinde çalışmaların etkisinin ortalama 15 hafta sürdüğü görülmüştür (Bağatarhan & Siyez, 2022; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erol, 2019; Ke & Wong, 2018; Lindenberg ve ark, 2022). Kalıcılıkla ilgili bilgi veren izleme testlerine bazı çalışmalarda yer verilmediği görülmüştür (Agbaria, 2023; Bong ve ark, 2021; Nedim Bal & Metan, 2016). Ancak, izleme testi yapılan okul temelli BDT grup çalışmaları, internet bağımlılığını önleme ve iyileştirme açısından etkili sonuçlar elde edildiğini ve bu etkinin devam ettiğini göstermektedir.

Ayrıca uygulanan BDT programlarının pek çoğunun internet bağımlılığını azaltmaya ek olarak bazı diğer değişkenleri olan zaman yönetimi becerileri, sosyal etkileşim, öz denetimi arttırdığı; sosyal kaygı düzeyi, erteleme davranışını azalttığı noktasında etkili olduğu bulunmuştur (Agrabia, 2023; Du ve ark, 2010; Ke & Wong, 2018; Lindenberg ve ark, 2022). Alanyazındaki diğer BDT temelli çalışmaların sonuçları incelendiğinde, internet bağımlılığına eşlik eden kaygı, depresyon, bilişsel çarpıtma puanlarının azaldığı; duygu düzenleme, öz kontrol ve yaşam doyumu gibi değişkenlerin puanlarının ise anlamlı olarak arttığı görülmektedir (Du ve ark, 2010; Lee ve Son, 2008).

Bu çalışmanın güçlü yanı, dâhil edilen araştırmaların tamamında okul temelli BDT müdahalelerinin yer almasıdır. Böylelikle, uygun akademik seviyede okul temelli BDT müdahale programının tasarımı sürecinde araştırmacılara ve sahada çalışan uzmanlara önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Diğer yandan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da mevcuttur. İlk olarak, dâhil edilen araştırmaların hedefler, araştırma deseni, örneklem yöntemi, kullanılan ölçme araçları ve içerik bakımından çeşitli olduğu görülmektedir. Bu çeşitlilik uygulamaların etkililiğinin karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle bu sistematik derleme çalışması tanımlayıcı niteliktedir. İkincisi, çalışmaya dâhil edilen araştırmaların tam metni İngilizce ve Türkçe dillerinde yayımlanmıştır. Bu nedenle farklı dillerde yayımlandığı için konuya ilişkin çalışmaları içeren farklı kültürlere ait araştırmalar incelenmemiştir. Sonraki çalışmalarda farklı ülkelerden yazarlar ile iş birliği yapılarak farklı kültürde gerçekleştirilen daha çok çalışma dâhil edilebilir. Benzer biçimde, belirlenen

veri tabanlarında yapılan literatür taraması sonucunda ulaşılan çalışmaların yapıldığı ülkeler Asya ve Avrupa kıtalarındaki ülkelerle sınırlıdır. İnternet ve oyun bağımlılığının küresel bir sorun olduğu düşünüldüğünde okul temelli BDT uygulamalarının etkililiğini değerlendirme açısından bu bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir (Kuss ve ark, 2021). Sonraki benzer sistematik derleme çalışmalarında farklı veri tabanları dâhil edilerek diğer kıtalarda yapılan çalışmaların dâhil edilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, giderek yaygın bir halk sağlığı problemi haline gelmekte olan internet bağımlılığını ergenlik döneminde önlemeye yönelik okul temelli BDT uygulamalarının etkili olduğu görülmüştür. Ancak BDT uygulamalarının internet bağımlılığı üzerindeki etkililiği yapılan çalışmalarla bildirilmesine rağmen literatürde özellikle okul temelli ergenlerle yapılan çalışmaların sınırlı olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte okul temelli BDT uygulamalarının program türünden ve yapısından bağımsız olarak bilişsel çarpıtmalar, alternatif düşünceler, öz denetim, zaman yönetimi gibi benzer konuları ele aldığı söylenebilir. İncelenen çalışmalar doğrultusunda geliştirilecek olan yeni programlarda sosyal izolasyon, uyku düzenleme, sosyal ilişkiler, sorumluluk alma konularına yer verilmesinin ve ergenlerin zaman yönetimi, öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesine odaklanmanın önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Bozkurt ve ark, 2016). Bu bağlamda ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacılara ve uygulayıcılara yeni okul temelli BDT uygulamaları geliştirmeleri ve bu programların etkililiklerini test ederek kulanımlarını yaygınlaştırmaları önerilebilir.

Yazarlık Katkıları: Fikir – EÇY, DA, BT, VG; Tasarım – EÇY, DA, BT; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – DA, BT; Analiz ve/veya Yorum – DA, BT, EÇY, VG; Literatür Taraması – DA, BT; Yazıyı Yazan – DA, BT; Eleştirel İnceleme – EÇY, VG.

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazma Yardımı için Yapay Zeka Kullanımı: Beyan edilmedi.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmişlerdir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Author Contributions: Concept – EÇY, DA, BT, VG; Design – EÇY, DA, BT; Data Collection and/or Processing – DA, BT; Analysis and/or Interpretation – DA, BT, EÇY, VG; Literature Search – DA, BT; Writing – DA, BT; Critical Reviews – EÇY, VG.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Use of AI for Writing Assistance: Not declared.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

KAYNAKLAR

- Agbaria, Q. (2023). Cognitive behavioral intervention in dealing with internet addiction among Arab teenagers in Israel. *Int J Ment Health Addict*, 21, 2493–2507. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>
- Ak, Ş., Koruklu, N., & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(3), 205–209. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0255>
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniv Eğitim Fak Derg*, 3(2), 53–68.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anlayışlı, C. & Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 730–743. doi: <https://doi.org/10.22559/folklor.977>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55–67.
- Aslan, A., & Yılmaz, T. K. (2017). Türkiye’de güvenli internet kullanımına yönelik gerçekleştirilen uygulamaların analizi. *Dumlupınar Üniv Sos Bilimler Derg*, (53), 121–143.
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral prevention program for internet addiction. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 40, 767–792. doi: <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00439-7>
- Barratt, E. S. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Percept Mot Skills*, 9(3), 191–198. doi: <https://doi.org/10.2466/pms.1959.9.3.191>
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4(3), 377–383. doi: <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). *Beck depression inventory-II*. [Psychological assessment]. APA PsycTests. doi: <https://doi.org/10.1037/t00742-000>
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in Korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investig*, 18(2), 110–117. doi: <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155>
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı güncel bir gözden geçirme. *J Contemp Med*, 6(3), 235–247. doi: <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Canoğulları-Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Cao, F., & Su, L. (2006). The factors related to internet overuse in middle school students. *Chin J Psychiatry*, 39, 141–144.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Comput Human Behav*, 26(5), 1089–1097. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Clarke, J. (2011). What is a systematic review? *Evid-Based Nurs*, 14(3), 64. doi: <https://doi.org/10.1136/ebn.2011.0049>
- Cobia, D. C., & Henderson, D. A. (2007). *Developing an effective and accountable school counseling program* (2nd ed.). Merrill/Pren-tice-Hall.
- Colom F., & Vieta E. (2006). *Psychoeducation manual for bipolar disorder*. Cambridge University Press.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav*, 17(2), 187–195. doi: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychol Behav*, 5(4), 331–345. doi: <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>
- De Berardis, D., D’Albenzio, A., Gambi, F. Sepede, Gianna, Valchera, A., Conti, C. M., Fulcheri, M., Cavuto, M., Ortolani, C., Salerno, R. M., Serroni, N., & Ferro, F. M. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and internet addiction in a nonclinical sample. *Cyberpsychol Behav*, 12(1), 67–69. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0108>
- Deniz, L., & Ünal, A. T. (2016). Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği 2 (GPIKÖ2)’nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *J Acad Soc Sci*, 4(23), 7–20. doi: <https://doi.org/10.16992/ASOS.1026>
- Du, Y., & Kou, J. (2006). A study of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Psychol Sci*, 29, 1419–1421.
- Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Aust N Z J Psychiatry*, 44(2), 129–134. doi: <https://doi.org/10.3109/00048670903282725>
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Gedik, Z., Gökkaya, F., & Sütcü, S. T. (2018). Kaygılı çocuklara yönelik okul temelli bir bilişsel davranışçı grup terapisi programının etkililiği: Pilot bir çalışma. *Uludağ Üniv Fen-Edebiyat Fak Sos Bil Derg*, 19(34), 91–121. doi: <https://doi.org/10.21550/sosbilder.336670>
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3(4), 403–412.

- Günüş, S. (2009). *Development of Internet Addiction Scale and scrutinising the relations between the internet addiction and some demographic variable* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Dinç, G., & Üneri, Ö. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Derg*, 22, 329–337. doi: <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.80488>
- Horzum, M., Ayas, T., & Çakır Balta, Ö. (2008). Bilgisayar bağımlılığı ölçek geliştirme çalışması. *Türk Psikol Danışma Rehberlik Derg*, 3(30), 76–88.
- Huang, X., & Zhang, Z. (2001). The compiling of the adolescence time management disposition inventory. *Acta Psychol Sin*, 33(4), 338–343.
- Huanhuan, L., & Su, W. (2013). The role of cognitive distortion in on-line game addiction among Chinese adolescents. *Child Youth Serv Rev*, 35(9), 1468–1475. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.05.021>
- Jiao, M., & Du, Y. (2005). The clinical application of screening for anxiety related emotional disorders. *Shanghai Arch Psychiatry*, 17, 72–74.
- Kaneez, F. S., Zhu, K., Tie, L., & Osman, N. B. H. (2013). Is cognitive behavioral therapy an intervention for possible internet addiction disorder? *J Drug Alcohol Res*, 2, 1–9. doi: <https://doi.org/10.4303/jdar/235819>
- Karaca, S., Uyanık, E., Kenç, M., İşlek, M., Aksu, R., Öngün, E., & Barlas, G. Ü. (2021). Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtiler. *Acıbadem Üniv Sağlık Bil Derg*, 12(2), 510–516. doi: <https://doi.org/10.31067/acusaglik.849305>
- Ke, G. N., & Wong, S. F. (2018). Outcome of the psychological intervention program: Internet use for youth. *J Ratio-Emot Cogn-Behav Ther*, 36(2), 187–200. doi: <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0281-3>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Keser-Özcan, N., & Buzlu, S. (2005). Problemlili internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. *J Depend*, 6(1), 19–26.
- Kim, D., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PLoS One*, 9(5), e97920. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097920>
- Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S., & Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Comput Human Behav*, 28(5), 1954–1959. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.015>
- Korkut-Owen, F., & Bugay, A. (2014). İletişim becerileri ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniv Eğit Fak Derg*, 10(2), 51–64.
- Koronckzai, B., Urban, R., Kokonyei, G., Paksi, B., Papp, K., Kun, B., Arnold, P., Kállai, J., & Demetrovics, Z. (2011). Confirmation of the three-factor model of problematic internet use on off-line adolescent and adult samples. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14(11), 657–664. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0345>
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim Araştırma Derg*, 4(1), 15–23.
- Kuss, D. J., Kristensen, A. M., & Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review. *Comput Human Behav*, 115, 106621. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106621>
- Lee, J. H., & Son, C. H. (2008). The effects of the group cognitive behavioral therapy on game addiction level, depression and self-control of the high school students with internet game addiction. *Korean J Stress Res*, 16(4), 409–418.
- Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *Int J Ment Health Addict*, 7, 333–346. doi: [10.1007/s11469-008-9162-4](https://doi.org/10.1007/s11469-008-9162-4)
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Comput Human Behav*, 63, 463–470. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.043>
- Lin, P. H., Lee, Y. C., Chen, K. L., Hsieh, P. L., Yang, S. Y., & Lin, Y. L. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. *Front Neurosci*, 13. doi: <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2020). *Internet addiction in adolescents: The PROTECT program for evidence-based prevention and treatment*. Springer. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43784-8>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents. *JAMA Netw Open*, 5(2), e2148995. doi: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 14(12), 1470. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the beck depression and anxiety

- inventories. *Behav Res Ther*, 33(3), 335–343. doi: [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behav Res Ther*, 36(4), 455–470. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10031-6)
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychol Behav*, 12(1), 1–6. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
- Nedim-Bal, P. & Metan, H. (2016). Bilgisayar bağımlılığı ile baş etme psiko-eğitimi programının 9. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniv Eğitim Fak Derg*, 16 (1), 62–74. doi: <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182911>
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B., & Grifiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *Int J Ment Health Addict*, 14, 257–267. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9628-0>
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri Psychiat Topics*, 8(2), 10–20.
- Öztürk, B. (2018). *Development of infertility prevention psycho-education program for university students and evaluation of its effectiveness* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hrobjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Wilson, E. M., Mcdonald, S., McGuinness, L., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Int J Surg*, 88, 1–9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2021.105906>
- Poon, K. T. (2018). Unpacking the mechanisms underlying the relation between ostracism and internet addiction. *Psychiatr Res*, 270, 724–730. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>
- Romano, J. L., & Hage, S. M. (2016). Prevention: A call to action. *Couns Psychol*, 28(6), 854–856. doi: <https://doi.org/10.1177/0011000000286007>
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behav Ther*, 11(1), 109–121. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-esteem scale (RSE)* [Database record]. APA PsycTests. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F01038-000>
- Sachitra, V. (2015). Internet addiction, academic performance and university student. *J Glob Res Edu Soc Sci*, 3(4), 179–186.
- Szasz-Janocha, C., Vonderlin, E., & Lindenberg, K. (2021). Treatment outcomes of a CBT-based group intervention for adolescents with internet use disorders. *J Behav Add* 9(4), 978–989. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00089>
- Şar, H. A., Barut, Y. & Koç, M. (2007). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın son çocukluk çağı (7-11 yaş) depresyonuyla baş etmeye etkisi. *Sakarya Üniv Eğitim Fak Derg*, 14(18), 18–32.
- Tekin, O. (2020). Lise Öğrencilerinin internet bağımlılık seviyelerinin genel akademik başarıları ve devamsızlık durumları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Derg*, 18(1), 36–56. doi: <https://doi.org/10.37217/tebd.641182>
- Terzi, Ş., Ergüner-Tekinalp, B., & Leuwerke, W. (2011). Psikolojik danışmanların okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri modeline dayalı olarak geliştirilen kapsamlı psikolojik danışma ve rehberlik programını değerlendirmeleri. 10. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. *Pegem Eğitim Öğretim Derg*, 1(1), 51–60.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bir Teknik Sokratik Sorgulama- Yönlendirilmiş Keşif. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Araştır Derg*, 1(1), 15–20.
- Türkçapar, M. H. (2017). *Bilişsel Terapi*. HYB Basım Yayın.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçları*. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587)
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A. Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G., & Kafetzis, D. (2011). Determinants of Internet addiction among adolescents: A case-control study. *Scientific World Journal*, 11, 866–874. doi: <https://doi.org/10.1100/tsw.2011.85>
- Uz-Baş, A. (2019). Okul-temelli önleme: Etkili okul-temelli önleme programlarının özellikleri. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Derg*, 2(1), 73–94.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *J Behav Addict*, 3(4), 203–213. doi: <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychol Behav*, 7(4), 443–450. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1, 237–244. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci*, 48(4), 402–415. doi: <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2017). The evolution of internet addiction disorder. In: Montag, C., Reuter, M. (eds). *Internet addiction. Neuroscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction*. Springer.

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

INTRODUCTION

Internet addiction can be defined as the lack of control experienced by a user in their internet usage, which affects their personal life (Poon, 2018). It has been observed that internet addiction reduces adolescents' life satisfaction, increases depressive symptoms, diminishes family interactions, and restricts social interactions leading to increased loneliness (Akbulut, 2013; Karaca et al., 2021; Köse, 2016; Ostovar et al., 2016). Interventions aimed at preventing or improving internet addiction have been evaluated, and notably, interventions based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) have yielded positive results (Arisoy, 2009; Davis, 2001; Liu et al., 2017). In this systematic review study, school-based CBT programs related to internet and gaming addiction in adolescents were examined in terms of research designs, sampling methods, research groups, number of sessions and contents, and measurement tools employed. Additionally, the effectiveness and sustainability of the implemented school-based CBT interventions were examined.

METHOD

Based on the determined objectives, some inclusion criteria have been identified for this systematic review. The inclusion criteria were (1) the presence of an intervention program within the scope of CBT for internet addiction and (2) a study conducted with school-based adolescents. Then, it was decided to conduct a literature search via Google Scholar, the Turkish National Thesis Center, Science Direct, Springer, AKJournals, and EBSCO databases. The literature search was carried out in Turkish and English without any restrictions for the period between January and April 2023. During the Turkish and English searches, the combinations of the phrases "school-based," "cognitive-behavioral," "internet addiction," and "adolescent"; "school-based," "cognitive-behavioral," "gaming," and "adolescent"; and "school-based," "cognitive-behavioral," "online gaming," "psychoeducation," and "adolescent" were employed. The literature search conducted in the specified databases revealed that a total of 408 studies were reached. This study also has exclusion criteria: (1) articles that only have abstracts accessible, (2) articles with full texts in a language other than Turkish and English, (3) non-experimental and non-quasi-experimental studies, and (4) studies with participants other than adolescent study groups. Based on the PRISMA guide (Page et al., 2021), a total of 408 articles were reached through the literature search. Among these, 41 articles and thesis studies were selected based on their titles and abstracts. From these 41 studies, 32 studies were excluded based on the selection and exclusion criteria.

RESULTS

In this systematic review, nine studies were examined. The majority of the studies were conducted in the last 5 years and in Asia. It was observed that 33.33% of the studies did not have a follow-up study, and 11.11% did not have a control group. The interventions conducted varied between 4 and 12 sessions, with session durations ranging from 50 to 120 min. Examination of the content of the studies showed that school-based CBT interventions prepared and implemented for internet addiction in adolescents had similar content. These contents often included cognitive behavioral techniques such as identifying the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, cognitive distortions, developing alternative thoughts, and breathing and relaxation exercises.

Additionally, sessions included information regarding the symptoms of internet use, negative effects, and risk factors to raise awareness about the problem. Other content commonly included in school-based CBT interventions were self-regulation, time management, communication skills, and social skills. Regarding the scales used in the included studies, various scales related to internet addiction were utilized, but the most frequently chosen and used scale in four out of nine studies was the Young Internet Addiction Scale. Examination of the impact of school-based CBT interventions on adolescents' internet addiction revealed that eight of the included studies were effective. In one study (Du et al., 2010), no significant difference was found between the experimental and control groups. Follow-up studies carried out in the research showed that the positive effects of CBT interventions were sustained over time.

DISCUSSION

Many studies on internet addiction are conducted in schools because schools are essential places not only for students' academic and educational development but also for their social and emotional growth (Du et al., 2010). In this study, school-based CBT interventions aimed at adolescents' internet addiction have been explored and analyzed in terms of their distinct characteristics. Although some studies included a higher number of female participants (Erol, 2019; Ke & Wong, 2018), most studies were dominated by male students (Agbaria, 2023; Canoğulları-Ayazseven, 2019; Du et al., 2010). However, some studies indicate no significant difference between male and female students regarding internet addiction (Anlayışlı & Serin, 2019). Notably, internet addiction is also a risk for female students (Lin et al., 2019), and considering this aspect, interventions conducted in schools should target both male and female students. In terms of the programs examined within the scope of this research, the number of sessions varied based on needs, whereas session durations and content did not significantly differ based on the intervention type. In the studies included, the Young Internet Addiction Scale (Young, 1998) was more commonly employed. The reason for its preference by different researchers might be its high validity and reliability values. Moreover, most of the examined studies followed the principles of CBT by including control groups and follow-up measurements, consistent with CBT's scientific approach and evidence-based practices (Colom & Vieta, 2006). Evaluation of the effectiveness of the studies examined in this research showed that most of the school-based CBT interventions have been effective in reducing adolescents' internet and gaming addiction. Consequently, school-based CBT interventions aimed at preventing internet addiction, which is becoming an increasingly prevalent public health issue, have been shown to be effective during adolescence. Nevertheless, despite the reported effectiveness of CBT interventions on internet addiction, it has been revealed that there is a limited number of studies that specifically focus on school-based interventions with adolescents in the literature. In this context, researchers and practitioners working in the mental health field are recommended to develop new school-based CBT programs and promote their use by testing their effectiveness in addressing internet addiction among adolescents.

Keywords: Internet addiction, cognitive behavioral therapy, school-based, adolescent.

Ek 1. Ergenlerde internet bağımlılığına yönelik okul temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları

Yazar/lar, yıl ve ülke	Çalışma grubu	Oturum sayısı ve süresi	Araştırma deseni	Örneklem yöntemi	Oturum içerikleri	İnternet kullanıma ilişkin ölçümler	Sonuç
Du ve ark, 2010	12–17 yaş arası 56 katılımcı vardır.	8 oturum	Ön test-son test-kontrol gruplu	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp yansız atama yapılmıştır.	Duygulan tanıma ve kontrol etme, Ebeveynler ve çocuklar arasında sağlıklı iletişim ilkeleri, İnternet aracılığıyla deneyimlenen içerikle başa çıkma teknikleri, Dürtüleri kontrol etme, Bağımlılık yapan davranış anlamak ve bağımlılık yapıcı davranışın durdurulması.	Beard'ın İnternet Bağımlılığı için Tanısal Anketi (Beard ve Wolf, 2001), İnternet Aşırı Kullanım Öz Değerlendirme Ölçeği (Cao ve Su, 2006), Zaman Yönetimi Eğilimi Ölçeği (Huang ve Zhang, 2001), Güçler ve Güçlükler Anketi (Du ve Kou, 2006), Çocuk Kaygı ilişkili Duygusal Bozuklukları Tarama Ölçeği (SCARED) (Jiao ve Du, 2005).	İnternet kullanımı hem okul temelli BDT uygulanan deney grubunda hem de kontrol grubunda azalırken, zaman yönetimi becerileri sadece deney grubunda artmıştır. Deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı için okul temelli BDT müdahalesi ergenlerin internet bağımlılığı üzerinde etkili olmamıştır.
Şangay, Çin	6–10 kişilik müdahale grupları oluşturulmuştur.	Oturum süreleri 90–120 dakika arasında değişmektedir.	Ön test-son test-kontrol gruplu deneyimsel desen	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp yansız atama yapılmıştır.	Duygulan tanıma ve kontrol etme, Ebeveynler ve çocuklar arasında sağlıklı iletişim ilkeleri, İnternet aracılığıyla deneyimlenen içerikle başa çıkma teknikleri, Dürtüleri kontrol etme, Bağımlılık yapan davranış anlamak ve bağımlılık yapıcı davranışın durdurulması.	Beard'ın İnternet Bağımlılığı için Tanısal Anketi (Beard ve Wolf, 2001), İnternet Aşırı Kullanım Öz Değerlendirme Ölçeği (Cao ve Su, 2006), Zaman Yönetimi Eğilimi Ölçeği (Huang ve Zhang, 2001), Güçler ve Güçlükler Anketi (Du ve Kou, 2006), Çocuk Kaygı ilişkili Duygusal Bozuklukları Tarama Ölçeği (SCARED) (Jiao ve Du, 2005).	İnternet kullanımı hem okul temelli BDT uygulanan deney grubunda hem de kontrol grubunda azalırken, zaman yönetimi becerileri sadece deney grubunda artmıştır. Deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı için okul temelli BDT müdahalesi ergenlerin internet bağımlılığı üzerinde etkili olmamıştır.
Nedim Bal ve Metan, 2016	9. sınıf 20 erkek öğrenci katılmıştır.	8 oturum	Kontrol gruplu ön test, son test deneyimsel model	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp yansız atama yapılmıştır.	Bilgisayar oyunu oynamaya ilişkin düşünce ve duygular, İrasyonal düşünceler, Kendini kontrol etme becerileri, Bilgisayar oyunlarının sosyal hayatlarındaki	Bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği (Horzum ve ark, 2008).	"BDT temelli bilgisayar oyun bağımlılığı ile baş etme becerileri" programı ile öğrencilerin bilgisayar oyunlarına
Türkiye	10 kişilik psikoeğitim grubu oluşturulmuştur.	Oturum süreleri 90–120 dakika arasında değişmektedir.	Ön test-son test-kontrol gruplu deneyimsel desen	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp yansız atama yapılmıştır.	Duygulan tanıma ve kontrol etme, Ebeveynler ve çocuklar arasında sağlıklı iletişim ilkeleri, İnternet aracılığıyla deneyimlenen içerikle başa çıkma teknikleri, Dürtüleri kontrol etme, Bağımlılık yapan davranış anlamak ve bağımlılık yapıcı davranışın durdurulması.	Beard'ın İnternet Bağımlılığı için Tanısal Anketi (Beard ve Wolf, 2001), İnternet Aşırı Kullanım Öz Değerlendirme Ölçeği (Cao ve Su, 2006), Zaman Yönetimi Eğilimi Ölçeği (Huang ve Zhang, 2001), Güçler ve Güçlükler Anketi (Du ve Kou, 2006), Çocuk Kaygı ilişkili Duygusal Bozuklukları Tarama Ölçeği (SCARED) (Jiao ve Du, 2005).	İnternet kullanımı hem okul temelli BDT uygulanan deney grubunda hem de kontrol grubunda azalırken, zaman yönetimi becerileri sadece deney grubunda artmıştır. Deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı için okul temelli BDT müdahalesi ergenlerin internet bağımlılığı üzerinde etkili olmamıştır.

Ek 1 (devamı). Ergenlerde internet bağımlılığına yönelik okul temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları

Yazar/lar, yıl ve ülke	Çalışma grubu	Oturum sayısı ve süresi	Araştırma deseni	Örneklem yöntemi	Oturum içerikleri	İnternet kullanıma ilişkin ölçekler	Sonuç
					etkisi, Bilgisayar oyunlarını sınırlandırma ve ekran etkisi.		olan bağımlılık düzeylerinin düştüğü görülmüştür.
Ke ve Wong, 2018	13– 18 yaş arası 157 katılımcı vardır.	8 Oturum Oturumlar 90 dakikadır.	Ön test-son test- tek grup deneysel desen	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp gönüllü olanlar çalışma grubuna alınmıştır.	“Psikolojik Müdahale Programı-Gençler için İnternet Kullanımı” (PIP-IU-Y) müdahalesi uygulanmıştır. İnternet olmadan hissettikleri duyguları tanıma Düşünce-Duygu-Eylem Zinciri Düşünce çarpıtmaları, Sosyal Etkileşim Alışkanlığı Günlüğü tutmak, Maruziyet Merdiveni, Potansiyel engellerin ve bunları aşabilecek çözümlerin belirlenmesi.	Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği (Koronckai ve ark, 2011), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Lovibond ve Lovibond, 1995), Sosyal Etkileşim Kaygı Ölçeği (Mattick ve Clarke, 1998).	BDT temelli programın problemli internet kullanım düzeyini ve sosyal kaygı düzeyini azalttığı, sosyal etkileşimi artırdığı bulunmuştur.
Malezya	Ortalama 7 kişilik 22 müdahale grubu oluşturulmuştur.		Kontrol grubu yok. İzleme testi 1 ay sonra				
Canogulları Ayazseven, 2019	15–17 yaş arası 28 öğrenci ve 14 aile üyesi katılmıştır.	10 Oturum (ergenler için)	Ön test-on test- kontrol gruplu deneysel desen İzleme 1 ay sonra	Yansız atama yapılmıştır.	İnternet kullanımının dezavantajları, Alternatif etkinlikler belirleme, “Olay-Düşünce-Duygu-Davranış” örüntüsünü fark etme, Olumsuz düşüncelerin sinanması ve yerine	Genelleştirilmiş problemli internet kullanım ölçeği-2 (Caplan, 2010; Deniz ve Ünal, 2016)	BDT temelli psikoeğitim programı problemli internet kullanımını üzerinde etkilidir.
Türkiye	6–8 kişilik ergen ve/veya aile psikoeğitim grubu oluşturulmuştur.	3 Oturum (aileler için) Oturumlar 60 dakikadır.					

Ek 1 (devamı). Ergenlerde internet bağımlılığına yönelik okul temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları

Yazar/lar, yıl ve ülke	Çalışma grubu	Oturum sayısı ve süresi	Araştırma deseni	Örneklem yöntemi	Oturum içerikleri	İnternet kullanıma ilişkin ölçekler	Sonuç
Erol, 2019 Türkiye	9. ve 10. sınıf 40 öğrenci katılmıştır. Psikoeğitim grubu 20 kişiden oluşmuştur.	10 Oturum Oturumlar 50–70 dakika arasında değişmektedir.	Ön test-son test-kontrol gruplu deneysel desen ve karma desen. İzleme 6 hafta sonra	Problemleri internet kullanımı yüksek olan öğrenciler gruplara yansız atanmıştır.	Problemleri internet kullanımı bileşenleri, Duygu düşünce davranış ilişkisi, İşlevsel olmayan düşünceler ve alternatif düşünceler geliştirme, Sağlıklı internet kullanımı, Öz denetim ve zaman yönetimi, Sosyal ilişkiler geliştirme.	İnternette Bilişsel Durum Ölçeği-Ergen, (Davis, 2002; Keser-Özcan ve Buzlu, 2005; Erol, 2019)	BDT temelli psikoeğitim programı problemleri internet kullanımı üzerinde etkilidir.
Bong ve ark, 2021 Güney Kore	10–16 yaş arası 155 katılımcı vardır. 6–8 kişilik BDT–MT müdahale grupları oluşturulmuştur.	8 Oturum Oturumlar 75 dakikadır.	Ön test-son test-kontrol gruplu karşılaştırmalı desen. İzleme testi yok.	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp yüksek riskli ve problemleri düzeydeki öğrenciler belirlenip yansız atama	BDT grubu: Home based daily journal MT+BDT grubu: Duygular ve perküsyon seslerini eşleştirme, Ritmik tekrarlamalar ve enstrüman çalma yoluyla dış etkenleri ve iç etkenleri kontrol etme. Davranışsal kalıpların sonuçlarını düşünme, duygularını ifade etme	Young internet bağımlılığı ölçeği (Young, 1998) Akıllı telefon bağımlılığı eğilim ölçeği (Kim ve ark, 2014) Beck Depresyon Envanteri-II (Beck ve ark, 1996) Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 (Barratt,	Hem BDT ve müzik terapisinin (MT) birlikte uygulandığı grupta hem de sadece BDT temelli müdahale uygulanan grupta internet ve akıllı telefon bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Karşılaştırılan gruplar

Ek 1 (devamı). Ergenlerde internet bağımlılığına yönelik okul temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları

Yazar/lar, yıl ve ülke	Çalışma grubu	Oturum sayısı ve süresi	Araştırma deseni	Örneklem yöntemi	Oturum içerikleri	İnternet kullanıma ilişkin ölççekler	Sonuç
Agbaria, 2023 İsrail	7. ve 9. sınıf 160 öğrenci katılmıştır. 10 kişilik 8 müdahale grubu oluşturulmuştur.	12 oturum	Ön test-son test-kontrol gruplu deneysel desen. İzleme testi yok.	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp gruplara yansız atama yapılmıştır.	yapılmıştır. ve empati kurma, Liderlik becerilerini geliştirmek ve davranışlarını kontrol etmek için sırayla perküsyon müziği yönetme, Birlikte şarkı yazma ve söyleme.	1959) Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (Rosenberg, 1965)	arasında anlamlı bir fark yoktur ancak her iki grupta uygulanan aynı BDT temelli müdahale internet bağımlılığını azaltmada etkili olmuştur.
					Bağımlı internet davranış, Düşünce, duygu ve davranış ilişkisi, Olumsuz ve alternatif düşünceler, Öz denetim, Kişilerarası problem çözme ve iletişim, Rahatlama egzersizleri, Stres yönetimi, Pozitif sosyal ve eğitsel davranışları seçme ve sürdürme.	Ergen öz denetim ölçeği (Rosenbaum, 1980), İnternet bağımlılığı ölçeği (Young, 1998)	Deney grubu daha yüksek öz denetim düzeyi gösterirken kontrol grubu için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, deney grubunun internet bağımlılığı puanlarında azalma görülmüştür. Bulgular, BDT uygulamasının, öğrenciler için öz denetimi artırmak ve internet bağımlılığını azaltmak için etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir.

Ek 1 (devamı). Ergenlerde internet bağımlılığına yönelik okul temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları

Yazar/lar, yıl ve ülke	Çalışma grubu	Oturum sayısı ve süresi	Araştırma deseni	Örnekleme yöntemi	Oturum içerikleri	İnternet kullanıma ilişkin ölçütler	Sonuç
Bağatarhan ve Siyez, 2022	10. Sınıf 26 öğrenci ve 26 aile üyesi	8 oturum	Ön test-son test-kontrol gruplu deneysel desen ve karma desen	Ölçme aracı ön test olarak uygulanıp yansız atama yapılmıştır.	Düşünce ve duygular, Hedef belirleme, Bilişsel çarpıtmalar, İletişim becerileri, Rahatlama egzersizleri, Zaman yönetimi, İnternet kullanımı değişimi.	İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Günüç, 2009), Young İnternet Bağımlılık Ölçeği (Young, 1998; Bayraktar, 2001), İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (Davis ve ark, 2002; Keser Özcan ve Buzlu, 2005), İletişim Becerileri Ölçeği (Korkut-Owen ve Bugay, 2014), Oturum Değerlendirme Formu (Öztürk, 2018).	BDT temelli psikoeğitim programı problemli internet bağımlılığını ve internette bilişsel durum düzeyini azaltmada etkilidir. Ebeveyn psikoeğitim programın etkililiğini artırmıştır.
Türkiye	13 kişilik öğrenci ve aile psikoeğitim grubu ile 13 kişilik yalnızca öğrenci psikoeğitim grubu oluşturulmuştur.	4 oturum aileler için, oturumlar 45 dakikadır.	İzleme 5 hafta sonra				
Lindenberg ve ark, 2022	12–18 yaş arası toplam 677 öğrenci katılmıştır.	4 oturum	Ön test-son test-kontrol gruplu deneysel desen	33 okul yansız olarak atanmıştır.	PROTECT programı, internet bağımlılığı ile ilişkili olan konularla ilgili dört modüle sahiptir.	Kompulsif internet kullanımı ölçeği (Meerkerk ve ark, 2009).	PROTECT programı sonucunda ve izleme testinde oyun bağımlılığı ve tanımlanmamış internet kullanımı bozukluğunun belirli şiddetinde anlamlı bir şekilde azalma olmuştur. Ayrıca müdahale grubunda ertelemenin azaldığı bulunmuştur.
Almanya	3–11 kişilik 24 müdahale grubu oluşturulmuştur.	Oturumlar 90 dakikadır.	İzleme Testi 1 ay sonra, 4 ay sonra ve 12 ay sonra		Can sıkıntısı ve motivasyonel problemler, Erteleme ve performans kaygısı, Sosyal etkileşim eksikliği, Duygu düzenleme sorunu.		