DOI 10.15805/addicta.2015.2.1.015
Copyright © 2015 **Türkiye Yeşilay Cemiyeti**
http://addicta.com.tr/
Addicta: The Turkish Journal on Addictions • Bahar 2015 • 2(1) • 53-83

ISSN 2148-7286 • **eISSN** 2149-1305
Başvuru | 23 Eylül 2014
Kabul | 24 Şubat 2015
OnlineFirst | 24 Nisan 2015

İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu

Seval Erden[a]
Marmara Üniversitesi

Osman Hatun[b]
İskenderpaşa İlkokulu

Öz

Bilgisayar ve akıllı telefonlar aracılığıyla internet kullanımının özellikle son yıllarda artmasıyla birlikte iş yaşamında, okul döneminde, aile içerisinde ve sosyal hayatta yaşanan problemlerde artış görüldüğünü ortaya koyan pek çok araştırma yapılmıştır. Bireylerin internet kullanım sürelerindeki artış, internet kullanımını kontrol edememe durumu ve aşırı internet kullanımıyla birlikte iş yaşamında, okul döneminde ve sosyal hayatta ortaya çıkan güçlükler alanyazında internet bağımlılığının etkileri şeklinde tanımlamaktadır. Literatürde internet bağımlılığının tanımı, nedenleri ve etkileri üzerine pek çok çalışma mevcutken Türkiye'de internet bağımlılığı probleminin çözümüne yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma uygulaması kullanılarak internet bağımlılığıyla başa çıkma becerileri geliştirmek ve söz konusu yaklaşımın etkililiğini sınamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 14 yaşında, internet bağımlısı bir kız ergenle yedi oturum gerçekleştirilmiştir. Programın etkililiği Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği öntest-sontest sonuçlarıyla ve betimsel verilerle sınanmıştır. Çalışmanın sonucunda, danışanın bağımlılık düzeyinde düşüş olduğu, sağlıklı internet kullanım davranışı kazandığı, ayrıca çalışma sonucunda danışanın okul başarısında, aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu yönde ilerlemeler kaydettiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık • İnternet • İnternet bağımlılığı • Eğitim • Bilişsel-Davranışçı yaklaşım

a Yrd. Doç. Dr. Seval Erden, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Göztepe Kampüsü, Kadıköy, İstanbul
Çalışma alanları: Bilişsel-davranışçı terapi; Gelişim psikolojisi; Çocuk ve ergen danışmanlığı; Kişilerarası ilişkiler ve uyum
Elektronik posta: seval.erden@marmara.edu.tr

b **Yetkilendirilmiş yazar**
Osman Hatun, Fatih İskenderpaşa İlkokulu, İskenderpaşa mah. Oksüzler sok. No:5 Fatih, İstanbul
Çalışma alanları: Bilişsel-davranışçı terapi; Çocuk ve ergenlik psikolojisi; Eğitim psikolojisi; İnternet bağımlılığı; Boşanma sonrası uyum sorunları
Elektronik posta: osmanhatun@hotmail.com

Teknolojinin gelişmesi bilgisayar ve internet kullanımını toplumun her kesiminde ve bütün yaş gruplarında yaygınlaştırmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2013) Türkiye'deki 16–74 yaş grubu ile gerçekleştirdiği Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması'nda, bilgisayar ve internetin kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubunun 16–24 olduğu saptanmıştır. 16–74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar ve internet kullanım oranları sırasıyla %49,9 ve %48,9'dur. Yine TÜİK'in (2013) 6–15 yaş grubundaki çocuklarla internet ve bilgisayar kullanımı üzerine yaptığı araştırmada çocukların internet kullanmaya başlama yaşı ortalama 9'dur. 06–15 yaş grubundaki çocukların bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanım oranları sırasıyla %60,5, %50,8 ve %24,3'tür. 06–15 yaş grubunda internet kullanan çocukların %38,2'si interneti iki saate kadar, %47,4'ü üç ila on saat arasında, %11,8'i 11 ila 24 saat arasında, %2,6'sı ise 24 saatin üzerinde haftalık ortalama internet kullanmıştır.

İnternet kullanımı nedeniyle iş yaşamında, sosyal hayatta ve özel alanda yaşanan sorunların artması sorunun yaygın biçimde tartışılmasına sebep olmuştur. Aşırı internet kullanımı ve internetin kötüye kullanımı ile ilgili sorunlar aşağıdaki başlıklar altında tanımlanmıştır: (*a*) İnternet kullanımı ile ilgili zihinsel meşguliyet, (*b*) internet kullanımını sınırlama ve kontrol etme ile ilgili yineleyici düşünceler, (*c*) erişim isteğini durduramama, (*d*) işlevselliğin çeşitli düzeylerde bozulmasına rağmen internet kullanmayı sürdürme, (*e*) internette zaman geçirme süresinin giderek artması ve (*f*) kullanma olanağı bulunamadığında arama ve aşerme davranışları (Young, 1999'dan akt., Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2012).

Goldberg tarafından ilk kez 1996 yılında kullanılan "internet bağımlılığı" (Ögel, 2012), literatürde "bilgisayar bağımlılığı", "siber bağımlılık", "online bağımlılık", "net bağımlılığı", "patolojik internet kullanımı", "sorunlu internet kullanımı", "kompulsif internet kullanımı", "teknoloji bağımlılığı" gibi pek çok terim ile de ifade edilmektedir (Davis, 2001; Goldberg, 1996; Roij, Zinn, Schoenmakers ve Mheen,2012; Şenormancı ve ark., 2010; Young, 1996). Bu çalışmada patolojiyi tanımlamak üzere "internet bağımlılığı" terimi tercih edilmiştir.

İnternet Bağımlılığının Tanımlanması

İnternet bağımlılığı; internetin aşırı kullanılmasına yönelik isteğin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun

kalındığında aşırı sinirlilik hâli ve saldırganlık ortaya çıkması ve kişinin iş, okul, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Arısoy, 2009).

DSM IV'te (Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı IV) bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlendiğinden ve davranışsal bağımlılıkları içermediğinden internet bağımlılığı henüz bağımsız bir hastalık olarak tanımlanmamaktadır. Bağımlılık kavramı alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerirken aslında bağımlılığın nedenleri hususunda tam bir izah yapmak zor görünmektedir (Arısoy, 2009; Ögel, 2012).

Bugün kumar, seks, para harcama, alışveriş yapma, yemek yeme, egzersiz, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama vb. davranışların da bağımlılık oluşturabileceği kabul görmektedir. Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadıklarını belirlemenin yolu, alkol-madde bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan gözlemler sonucu, oluşturulan tanı ölçütlerinin daha çok madde bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği görülmüştür (Mikowski, 2005; Young, 1996).

İnternet bağımlılığını tanımlanmaya yönelik çalışmalar internet bağımlılığını bağımsız bir hastalık veya başka bir hastalığın belirtisi şeklinde iki farklı anlayış içermektedir. İnternet bağımlılığını bağımsız bir hastalık olarak tanımlamayanlar, başka bir hastalığı sebebiyle ortaya çıkan sıkıntılarını bastırmak üzere kişinin interneti kullanabileceğini; örneğin, bu kişinin aşırı internet kullanımı ya da uzun süreli video oyunu oynama gibi davranışlar sergileyebileceğini ileri sürerler. Aşırı internet kullanan bütün bireylerin aslında internet bağımlısı olmadıkları, interneti başka bağımlılıklarının tatmini için ideal bir ortam olarak kullandıkları, dolayısıyla gerçekten internet bağımlısı kişi ile internet üzerinden başka bağımlılıklarını tatmin edenlerin ayrımının önemli olduğu belirtilmektedir (Griffiths, 2000'den akt., Arısoy, 2009; Mikowski, 2005; Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığını başlı başına psikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlamaya çalışan Young (1996), patolojik kumar oynama tanı kriterlerini yeniden düzenleyerek internet bağımlılığı için bir öz değerlendirme soru listesi (Self-report questionnaire) geliştirmiştir. İnternet bağımlılığı tanılarını ve ölçütlerini ilk belirleyenlerden birisi olan Young'a (1999) göre internet, tıpkı kumar gibi, bağımlılık yaratmaktadır ve internet bağımlılarında çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri görülmektedir.

İnternet bağımlılığının herhangi bir sınıflama sistemine sokulmamış olması ve uzlaşılmış bir tanımının olmaması nedeniyle Young (1996), internet bağımlılığına en yakın bağımlılık olarak gördüğü patolojik kumar oynama kriterlerini temel alarak 8 maddelik bir internet bağımlılığı değerlendirme ölçütü geliştirmiştir. Benzer şekilde Goldberg de internet bağımlılığı için 7 maddelik bir tanı ölçeği geliştirmiştir (akt., Şenormancı). Young (1996) internet bağımlılığının genel yapısının dürtü kontrol bozukluğuna benzediğini bu sebeple tanının, DSM IV dürtü kontrol bozukluklarına yönelik ölçütler temel alınarak yapılması gerektiğini ileri sürmüştür. Bunların dışında Beard ve Wolf (2001), Young'ın "internet bağımlılığı" tanı ölçütlerini geliştirmişlerdir. Bu çalışma Young'ın ölçütleri çerçevesinde oluşturulmuştur.

Young (1996), DSM IV'te yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu kriterlerini internet bağımlılığı için adapte etmiş, internet bağımlısı kişilerde kumar bağımlısı kişilerde görülen kendine güven, duygusal açıdan hassaslık, reaktiflik, uyanıklık, kendini açığa vuramama ve uyumsuzluk gibi bir takım karakteristik özelliklerin görüldüğünü belirtmiştir. Bu noktadan hareketle Young (1999), internet bağımlılığını 8 başlık altında özetlemiş, tanımlanan 8 ölçütten 5 tanesine uyan kişiyi bağımlı olarak değerlendirilmiştir. Bu ölçütler şunlardır: (*i*) İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.), (*ii*) arzu edilen keyfi almak üzere giderek artan oranda internet kullanma gereksinmesi duyma, (*iii*) internet kullanımını kontrol etmeye, azaltmaya ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması, (*iv*) internet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi, (*v*) başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma, (*vi*) aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama; eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme, (*vii*) başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme, (*viii*) interneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (örneğin, çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-davranışçı yaklaşım kişinin kendisiyle ilgili düşünce hatalarının ve sağlıksız düşüncelerinin yerine alternatif sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirme yoluyla psikolojik sıkıntıları ortadan kaldıran, yatıştıran yaklaşımları içermektedir. Bu yaklaşıma göre düşünceler duyguları belirlemektedir, danışanın duygularına onun düşünceleri yoluyla ulaşılabilir. Dolayısıyla hatalı inançları/düşünceleri düzelterek danışanın uygunsuz ve aşırı duygusal reaksiyonları azaltılabilir (Beck, 2008).

Sağlıklı internet kullanımı bilişsel-davranışçı yaklaşım tarafından kişinin kendi koşulları içerisinde makul sayılabilecek bir sürede, açık bir amaç doğrultusunda, gerçek iletişimle internet üzerinden iletişimin farklarının ayırdına vararak ve farklı/sanal bir kimliğe bürünmeden kullanma biçiminde tanımlanır (Davis, 2001'den akt., Şenormancı ve ark., 2010).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın internet bağımlılığının tedavisindeki olumlu etkisi vurgulanmaktadır (Arısoy, 2009; Davis, 2001; Ögel, 2012; Roij ve ark., 2012; Şenormancı ve ark., 2010; Young, 1999, 2000). İnternet bağımlılığının tedavisinde bilişsel-davranışçı yaklaşımın yanında, danışanın ve terapistin birlikte çalışarak tedavi planı oluşturup ulaşılabilir hedefler belirledikleri "motivasyon kazandırma" teknikleri de önemli katkılar sunmaktadır (Arısoy, 2009; Türkçapar, 2012).

İnternet bağımlılığının oluşmasında işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin, ara inançların ve temel inançların katkısı yadsınamaz. Otomatik düşünceler; zihin akışı içinde yer alan ve daha çok duygusal sıkıntı anlarına eşlik eden, ortama ve duruma özgü bilişlerdir. Bunlar kendiliğinden ortaya çıkan yönlendirilmiş veya güdülenmiş düşünce ürünleri değildir. Sıklıkla fark edilmezler; sadece eşlik eden duygu fark edilir; içeriklerine ve anlamlarına göre belli duygularla birleşiktir (Türkçapar, 2012). Bu nedenle bilişsel tedavide otomatik düşüncelerin ele alınması ve bu düşüncelere olan inancın azaltılması hedeflenir.

İnternet bağımlılığının tedavisinde internete erişimi engellemek işlevsel bir yöntem değildir. Bilgisayar ve internet hayatın her alanında yer aldığından internet bağımlılığı olgularında kaçınma davranışına odaklanan modeller pratik çözümler sunmadığından bağımlılığın tedavisinde kontrollü internet kullanımı en uygun yaklaşımdır. Bağımlılıkta izlenmesi gereken yöntem yeme bozukluk-

larındakine benzer şekilde "kontrol" olmalıdır (Khazaal ve ark.,2012;Roij ve ark., 2012; Young, 1999). İnternet bağımlılığının bilişsel-davranışçı tedavisinde, tedavi hedefleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Khazaal ve ark., 2012).

Problemin Kabul Edilmesi: Bağımlı bireyi motive etmeye yönelik görüşmelerde aşırı internet kullanımı sebebiyle yaşamında kaçırdığı hususlar fark ettirilmeye çalışılır. Sorunlu internet kullanımının kendisinin hayatında hangi temel sorunlara yol açtığı, kullanım biçimini olumlu yönde değiştirirse hangi faydaları kazanacağı irdelenir. Problemli davranışını inkâr eden bağımlının kendi iç sesini bilişsel yeniden yapılandırmayla fark etmesi böylece sorununu kabullenmesi sağlanır.

Davranışın Gözlenmesi/analizi: Bir bireyin internet kullanma davranışı bireyin günlük ve haftalık internet erişim miktarı, ziyaret ettiği web sayfaları, internete giriş amacı ve internetteki aktiviteleri çeşitli şekillerde kayıt edilerek analiz edilir. Ayrıca bireyin internet kullanımını tetikleyen düşünceleri, duyguları ve yaşantıları da belirlenmeye çalışılır.

Zaman Yönetimi: İnternetin farklı saatlerde kullanılmasını, erişim süresinin sınırlandırılmasını, dış durdurucuların kullanılmasını, internetin planlı kullanımını, alternatif aktivitelerin planlanmasını içeren zaman yönetimi tekniği kullanılır.

Sosyal Yaşam Aktivitelerinin Geliştirilmesi: Sorunlu internet kullanım davranışına ilişkin problem çözme becerilerinin geliştirilmesi; psikolojik, tıbbi ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve bağımlı bireyin yoğun internet kullanımı nedeniyle oluşan yalnızlığıyla yüzleşmesi amaçlanır.

Tekrarlamanın Önlenmesi: Problemli davranışın tekrar etmesine neden olabilecek tetikleyicilerin tanımlanması ve bunlara yönelik önleyici stratejilerinin belirlenmesi ve alternatif davranışların kazandırılması amaçlanır.

İnternet bağımlılığının tedavisi için geliştirilen bilişsel-davranışçı modeller arasında en kapsamlı ve işlevsel olanı Davis ve Young'ın modelleridir. Davis, patolojik internet kullanımının merkezine uyum bozucu bilişleri koyar. Davis (2001), internet bağımlılığı için 11 haftalık bir tedavi protokolü önermiştir. Davis'in (akt., Arısoy, 2009) modelinde aşağıdaki öneriler ve kazanımlar hedeflenmiştir: (*a*) Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespit edilmesi, (*b*) bilgisayarın diğer bireylerin bulunduğu yere taşınması, (*c*) danışanın diğer kişi-

lerle beraber internete bağlanması, internete bağlanma zamanını değiştirmesi, internet defteri oluşturması, kişisel kullanımına son vermesi, (*d*) internet ile ilgili problemleri olduğunu arkadaşlarından ve yakınlarından saklamaması, (*e*) spor aktivitelerine katılması, (*f*) internet tatilleri verilmesi, (*g*) otomatik düşüncelerin irdelenmesi, (*h*) gevşeme egzersizleri, (*i*) internete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi ve (*j*) yeni sosyal becerilerin kazandırılması.

Young'ın terapisi zamanla sınırlı olup genelde üç ay veya 12 oturum sürmektedir. Önce davranış analizi yapılarak olgu ortaya konur. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kişilerin yakınmalarını saklama ve azaltma olasılıkları göz önünde bulundurularak internet kullanım davranışı tüm unsurlarıyla belirlenir. İnternet kullanımının haftanın günlerine, gün içinde saatlere yayılır; günlük toplam kullanım süresi belirlenir; internetin kullanıldığı yer, kullanılma amacı, internet kullanılan ortamın özellikleri, internet kullanma isteğini etkileyen durumlar belirlenir; birey internet kullanımına direnç gösteriyorsa bunun koşulları öğrenilerek kişiye özel düzenlemeler yapılır. Young'ın önerdiği modelde 12 haftalık program sürecinde aşağıdaki adımlar atılır (akt., Arısoy, 2009):

İnternet Kullanımını Zıt Saatlere Kaydırmak: Bunu yapmaktaki amaç kişilerin günlük rutinini bozmak ve sanal alışkanlığını bırakabilmesi için yeni kullanım alışkanları kazanmasını sağlamaktır.

Dış Durdurucular Kullanmak: Kişinin internet kullanımını durdurmak için somut bazı araçlar (çalar saat gibi) kullanılabilir.

İnternet Kullanımıyla İlgili Hedefler Belirlemek: Makul bir internet kullanım şemasının çıkarılması, internetin danışanı kontrol etmesi yerine danışanın interneti kontrol etmeye başlamasını sağlayabilir.

Çok Kullanılan Belli Bir İnternet İşlevinden Uzak Durma: Örneğin Facebook'a bağımlı olan bir kişi, bu sayfadan uzak durmalıdır fakat elektronik postalarını kontrol edebilir veya haber okuyabilir.

Hatırlatıcı Kartlar: Bireyin internet kullanımını azaltma hedefine odaklanabilmesi için danışandan; (*a*) internet kullanımının yol açtığı beş temel sorunu ve (*b*) internet kullanımını bırakmakla elde edeceği beş temel yararı yazacağı bir kart hazırlaması istenir.

Kişisel Defter Oluşturma: Amaç, danışana internet kullanma uğruna yaptığı seçimleri gözden geçirmesini ve aslında ne kadar çok seçeneği olduğunu anlamasına yardımcı olmaktır.

Destek Grupları: Bazı kişiler, gerçek hayatlarında sosyal destek bulamadıkları için bağımlı internet kullanıcısı hâline gelebilirler. Bu kişiler gerçek ilişkiler kurduklarında hayatlarında eksik olanı internetten sağlama yoluna daha az başvuracaklarıdır.

Aile Terapisi: İnternet bağımlısı bireyle yapılan bireysel terapi oturumlarının yanında ailenin de bu konuda desteklenmesi, bağımlılığa neden olabilecek, bağımlılığı tetikleyebilecek aile içi dinamiklerin ele alınarak ailenin sağlıklı işlevler geliştirmesi hususunda desteklenmesi, bağımlılığın tedavisi açısından önemli görülmektedir.

İlgili literatür ışığında bu araştırmada, bilişsel-davranışçı yöntemlerle internet bağımlılığı ile başa çıkabilme ve sağlıklı internet kullanımı becerilerini geliştirmek amaçlanmıştır. Araştırmanın genel amacına paralel olarak yedi oturum hâlinde hazırlanan bilişsel-davranışçı temelli psikolojik danışma uygulaması "internet bağımlılığı konusunda farkındalık kazandırma", "değişim için motivasyon oluşturma", "stresle başa çıkma becerisi kazandırma", "düzenli ders çalışma alışkanlığı kazandırma", "akran ilişkisini ve aile üyeleriyle sağlıklı iletişimi güçlendirme", "sosyal destek alanları (sportif, sanatsal vb.) oluşturma", "belli bir amaç doğrultusunda ve zaman yönetimini sağlayarak sağlıklı internet kullanım davranışını kazandırma" amacına yönelik etkinliklerden, davranış analizlerinden, uygulamalardan ve ödevlerden oluşmaktadır.

Yöntem

Olgu Seçimi

Araştırmanın örnekleminin belirlenebilmesi için İstanbul ili Fatih ilçesindeki bir resmî ilköğretim okulundaki 8. sınıf öğrencilerine (112 öğrenci) BAPİ İnternet Formu (BAPİNT) uygulanmıştır. BAPİNT formunun değerlendirilmesi sonucunda günlük internet kullanım süresi 4 saat ve üzerinde olan ve aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul ve sosyal hayatı olumsuz etkilenen 4 öğrenciye ulaşılmış ve bu öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede

öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve araştırma sürecine katılımları hakkında onayları istenmiştir. Bir öğrenci araştırmaya katılmak istemediğini belirtmiş, geriye kalan üç öğrenciye Young İnternet Bağımlılık Ölçeği (YİBÖ) uygulanarak bağımlılık düzeyleri test edilmiştir. YİBÖ'nün değerlendirilmesi sonucunda öğrencilerin ölçek puanları sırasıyla 56, 66, 81 olarak bulunmuştur. YİBÖ'nün yorumlanmasında 80 ve üzeri puan alanlar "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. 50–79 arası puan alanlar "sınırlı semptom gösterenler", "50 puan ve altı "alanlar "semptom göstermeyenler" olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996). Dolayısıyla ölçekten 81 puan alan 8. sınıfta okuyan 14 yaşındaki kız öğrenci bu araştırmanın örneklemi olarak tespit edilmiştir.

Danışan altı çocuklu ailenin beşinci çocuğudur. Ev hanımı olan annesi okuma yazma bilmemekte; okula gitmeyen babası okuma yazma bilmektedir ve bir devlet kurumunda sözleşmeli hizmetli statüsünde çalışmaktadır. Ailesinin ekonomik durumu alt düzeydedir; aile yaşadığı eve aylık 750 TL kira ödemektedir.

Danışan; anne-babası ile çatışma yaşadığını, ebeveyninin kendisiyle ilgilenmediğini, okulda ya da mahallede yeterince (yakın) arkadaşının olmadığını, arkadaşlarını daha çok internetten edindiğini, okul arkadaşlarıyla bile internette görüştüğünü, onlarla internette daha iyi anlaştığını belirtiyor. Danışan kendisini; sessiz, sakin, içine kapanık, yalnız olarak tanımlıyor. Fiziksel açıdan kendisini çekici bulmuyor, beğenilecek özelliğinin olmadığına ve başarısız olduğuna inanıyor.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada danışanın belirlenmesi amacıyla BAPİNT tarama formu, veri toplamak amacıyla da bilişsel-davranışçı danışma oturumlarının başında ve sonunda olmak (öntest-sontest) üzere Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

BAPİ İnternet Formu (BAPİNT): Ögel, Evren, Karadağ ve Gürol (2012) tarafından internet bağımlılığını tanımlamak için geliştirilen ölçek, 18 sorudan oluşmaktadır.

BAPİNT'in güvenirlik çalışmasında tüm ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .88, alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları .64–.77 arasında bulunmuştur. Madde-toplam puanlarının korelasyon katsayıları .44–.68 arasında saptanmıştır.

Tekrar test korelasyonu tüm ölçek için .85 (p < .01) bulunmuştur. Alt boyutların tekrar test korelasyonlarının hepsi istatistiksel olarak anlamlı olup (p < .01) .64 ila .82 arasında saptanmıştır.

Geçerlik kapsamında yapılan analizlerde 4 faktör elde edilmiştir ve bunlar toplam varyansın %57,4'ünü açıklamaktadır. Alt boyutların toplam puanları ile yapılan açıklayıcı faktör analizinde özdeğeri 1'den büyük tek faktör elde edilmiştir ve toplam varyansın %57,3'ünü açıklamaktadır. BAPİNT ile İnternet Bağımlılık Ölçeği arasında korelasyon katsayısı .81 (p < .01) bulunmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Young (1996) tarafından internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Bayraktar (2001)tarafından yapılmıştır. DSM–IV'ün Patolojik Kumar Oynama ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan ölçek, "Tanı Anketi" şeklinde hazırlanmış 20 sorudan oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde hazırlanan ölçekten 80 ve üzeri puan alanlar "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. 50–79 arası puan alanlar "sınırlı semptom gösterenler", 50 ve altı puan alanlar "semptom göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (Bayraktar, 2001).

Güvenirlik analizlerinde ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha değeri .91, Spearman – Brown değeri .87 olarak hesaplanmıştır (Bayraktar, 2001).

Uygulama Süreci–Oturumlar

İnternet bağımlılığı ile başa çıkmaya yönelik hazırlanan danışma uygulaması, bilişsel-davranışçı kuram ve uygulamalar alanında eğitim almış iki uzman psikolojik danışman tarafından hazırlanmıştır. Uzmanlardan biri uygulayıcı olarak seansları gerçekleştirmiş; diğeri düzenli olarak yapılan haftalık görüşmelerle konsültasyon ve süpervizyon hizmeti ile uygulamada yer almıştır. Oturumlar yaklaşık 45 dakika sürmüştür.

Young'ın (1996) ve Davis'in (2001) internet bağımlılığı için geliştirdikleri tedavi yaklaşımlarından esinlenerek hazırlanan yedi oturumluk bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma uygulamasının genel hatları aşağıda özetlenmiştir.

İlk seansta danışanla güven ilişkisi kurulmaya ve danışanın problemi tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu amaçla danışanın gündelik yaşamı ve problemli davranış öyküsü hakkında anamnez alınmıştır. Danışan, aşırı internet kullanımı ve buna bağlı gelişen aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşama, düzenli ders çalışamama, düşük okul başarısı sorunlarıyla danışmaya gelmiştir. Danışan anne-babasıyla iyi geçinemediğini, ebeveyninin kendisiyle ilgilenmediğini, aile üyelerinden Ankara'da yaşayan ablasıyla en iyi şekilde anlaşabildiğini, onunla sık sık telefonda konuştuğunu, ailenin en mutlu çocuğunun en küçük kardeşi olduğunu çünkü tüm ilginin onun üzerinde olduğunu belirtmiştir. Danışan kendisini; sessiz, sakin, içe kapanık, yalnız olarak tanımlamakta; fiziksel açıdan kendisini çekici bulmadığını, beğenilecek özelliğinin olmadığını düşünmekte ve kendisini derslerde başarısız olarak tanımlamaktadır. Okulda ya da mahallede yeterince (yakın) arkadaşının olmadığını, arkadaşlarını daha çok internetten edindiğini, okul arkadaşlarıyla bile internette görüştüğünü, onlarla internette daha iyi anlaştığını belirtmiştir. İnternetten uzak kaldığı durumlarda (örneğin okulda olduğu zamanlar) yoksunluk yaşadığını, çabuk sinirlendiğini, ailesiyle ve arkadaşlarıyla nedensiz tartıştığını belirtmiştir. İnternet bağımlılığının belirtileri olarak tanımlanan "internetten uzak kaldığında yoksunluk yaşama", "sinirli olma", "internetsiz yaşamın önemini yitirmesi"; "aile yaşamındaki, okul yaşamındaki ve sosyal yaşamdaki başarısızlık" (Arısoy, 2009; Ögel, 2012; Young, 1999) gibi belirtiler danışanda da görüldüğünden bağımlılık şüphesi güçlenmektedir.

İlk seansta danışana YİBÖ uygulanarak bağımlılık düzeyinin (81 puan) yüksek olduğu bulunmuştur. Young'a (1996) göre YİBÖ'de 80 ve üzeri puan internet bağımlılığının yüksek düzeyde olduğunun göstergesidir. Daha sonra danışanın değişmeye motivasyonu test edilmiş ve bilişsel-davranışçı süreç hakkında danışan bilgilendirilmiştir. Danışanın BDT'ye uygunluğu test edildikten sonra psikolojik danışma kuralları ve sorumlulukları hakkında sözleşme yapılmış ve internet kulanım davranışın analiz edilebilmesi için internet kullanım zamanı ve kullanılan internet işlevinin tespiti için danışana ödev olarak çizelge verilmiştir.

İkinci ve sonraki seanslarda öncelikli olarak danışanın duygu durumu kontrol edilmiş, sonra da ödev kontrolleri yapılmıştır. Danışanın hem problemi ve yaşam öyküsü hem de yaptığı ev ödevleri incelenerek problemli davranışın analizi yapılmaya çalışılmış ve problemli internet kullanımının tetikleyici koşulları belirlenerek danışana problem alanıyla ilgili farkındalık kazandırmak amaç-

lanmıştır. Kişinin problemiyle ilgili farkındalık kazanması, internet bağımlılığı sorununun çözümünde en önemli aşamadır (Khazal ve ark., 2012). Bu seansta danışma amaçları oluşturulmaya çalışılmış ancak amaçlar somutlaştırılamamıştır (interneti daha az kullanmak, internet için çıldırmamak, derslerindeki başarının yükselmesi, sadece işi olduğunda internete girmek vb.). Danışan günde ortalama 4,5, haftada ise yaklaşık 31 saat internet kullanmaktadır. Danışanın en çok kullandığı internet işlevinin Facebook olduğu görülmüştür. Bilişsel-davranışçı yaklaşım internet bağımlılığın çözümünde "farklı saatlerde internetin kullanılması", "erişim süresinin sınırlandırılması", "dış durdurucuların kullanılması", "internetin planlı kullanılması", "alternatif aktivitelerin planlanması" gibi zaman yönetimi tekniklerini önermektedir (Davis, 2001; Khazal ve ark., 2012; Young, 1996). Bu veriden hareketle danışan için haftalık internet kullanım çizelgesi hazırlanmış ve günlük kullanımı 2,5 saat ile sınırlanmış, internete erişimi farklı saatlere kaydırılmış ve bilgisayar yatak odasından salona alınarak davranışın muhtemel tetikleyicileri durdurulmak istenmiştir. Ayrıca ikinci seansta danışanın "önemsenmiyorum", "benden bir şey olmaz", "değersizim" vb. inançları, yönlendirilmiş keşif ve kanıt inceleme teknikleriyle ele alınmış ve alternatif düşünceler geliştirilmeye çalışılmıştır. ABC tekniği çalışılarak düşünceler ve duygular arasındaki ilişki gösterilmeye çalışılmıştır.

Danışan üçüncü seansta sağlık sorununu, estetik ameliyatı olma kaygılarını dile getirmiş, bu kaygılarıyla ilgili bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarılmış ve işlevsel olmayan inançlarına kanıt inceleme ve alternatif düşünce yöntemleriyle yaklaşılarak işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmalar çürütülmeye, alternatif düşünceler geliştirilmeye çalışılmıştır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın kanıt inceleme tekniği, otomatik düşünceleri destekleyen ve desteklemeyen gerçek kanıtların incelenmesini içerir. Gerçekçi düşünce bireyin zihninde oluşan olumsuz otomatik düşüncelerin lehine ve aleyhine kanıtların incelenerek bir araya getirilmesi ile oluşturulur. Alternatif düşüncelerin geliştirilmesi tekniği ise genelde otomatik düşünce incelenmesinde kanıt incelemeden sonra yapılır. Klasik biçimi danışanla terapistin beraber "Yaşanan durumun veya olayın başka bir açıklanma şekli, sonucu olabilir mi?" veya "Bu olay başka bir biçimde yorumlanabilir mi?" sorularının cevaplarını araştırmalarına dayalıdır. Olan biteni daha iyi açıklayan alternatif bir düşünce veya yorum araştırılır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013; Leahy, 2007; Türkçapar, 2012).

Üçüncü oturumda ev ödevleri incelenmiş, danışanın hazırlanan çizelgeye önemli ölçüde uyduğu gözlenmiştir. Ayrıca aşırı internet kullanımı sonucunda hayatta ihmal ettiği şeyler ele alınmıştır. Bu seansta problemli davranış hakkında daha ayrıntılı bir davranış analizi yapılmış ve dolayısıyla danışma sürecinin amaçları daha kolay somutlaştırılmıştır. Amaçlar belirlendikten sonra danışanla birlikte düşüncelerin duyguları nasıl belirlediği üzerine çalışılmış ve internet kullanımı konusunda yeni bir çizelge hazırlanmıştır. Bu çizelgede Facebook'a erişim iki saatle sınırlandırılmış ayrıca günün farklı bir saatinde Facebook dışında farklı bir amaçla da (ödev, araştırma vb.) internete erişim için iki saat önerilmiştir. Yine haftada bir gün internete girmeme ödev olarak verilmiştir.

Dördüncü seansta ev ödevleri incelendiğinde danışanın büyük ölçüde zaman çizelgesine uyduğu ancak 4 gün 30'ar dakika internete erişim süresini aştığı görülmüştür. Bununla birlikte günde iki saat dershanedeki etüt çalışmalarına katılarak düzenli ders çalışmış ve dershanede bir öğrenciyle arkadaşlık kurduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu hafta iki gün internete girmeyerek zor bir işi başarmıştır. Bu gelişmeler danışanda kontrol duygusunun geliştiğini akla getirmektedir. İnternet erişim süresinin kısalması, ders çalışmaya başlaması ve akabinde okul sınavlarında notlarının yükselmesi ailesinin ve arkadaşlarının dikkatini çekerek danışanın kendisini daha iyi hissetmesine, başlardaki işlevsel olmayan inançlarının değişmesine katkıda bulunduğu düşünülmektedir (önemliyim, başarabilirim, internet dışında da fark ediliyorum vb.). Yine bu seansta danışanla interneti aşırı kullanmasının kendisi için doğurduğu beş zarar ve interneti sağlıklı kullandığında kazanacağı beş fayda üzerine konuşulmuş ve bu maddeleri içeren kartlar hazırlanmıştır. Danışandan bu kartları yanında taşıması ve erişim isteği duyduğunda kartlara bakıp maddeler üzerine düşünmesi önerilmiştir. Danışanın sosyal yanını güçlendirmek ve internete alternatifler sunmak için ilgileri araştırıldı ve danışanın voleybol oynamayı sevdiği ancak bu konuda herhangi bir çaba göstermediği anlaşıldı. Danışanla ilgi alanı hakkında konuşularak yapılabilecekler tartışıldı; bunun sonucunda danışan voleybol takım antrenörüyle görüşme ve hafta sonları birer saat koşu-yürüyüş yapma kararı aldı.

Beşinci seansta danışanın ödevleri incelenmiş ve kendisine verilen ödevleri fazlasıyla yerine getirdiği, internete dört gün girmediği, Facebook'a haftada sadece üç saat erişim sağladığı, günde üç saat dershanede çalıştığı, hafta sonları birer saat parkta yürüyüş ve koşu yaptığı, dershaneden ve okuldan arkadaşlarıyla haf-

ta sonu sinemaya gittiği görülmüştür. Bu durum danışanın değişim konusunda yüksek motivasyona sahip olduğunu göstermektedir. Bu seansta danışanla düşüncenin duyguları ve davranışları nasıl etkilediği incelendi. Daha sonra danışanın yoksunluk duygularıyla baş edebilmesi, sürekli interneti düşünme ve bu düşünmeden kendini alamamasının önüne geçilmesi için doğru nefes alma, güvenli yer imajinasyonu ve gevşeme egzersizi çalışmaları yapılmıştır. Gevşeme ve nefes alma egzersizleri stresle baş etmede en sık kullanılan yöntemlerdir (Davis, 2001; Ögel, 2012). Danışana ödev olarak internete üç gün ara vermesi, hafta sonu birer saatlik koşu programı ve günde iki kez gevşeme ve nefes egzersizleri yapması ve Facebook'a günde en fazla bir saat erişmesi verilmiştir.

Altıncı seansta çoğunlukla danışanın yaklaşan TEOG sınavıyla ilgili gündemi üzerinde durulmuştur. Sınavla ilgili kaygı/korku duyguları ve bilişsel çarpıtmaları ele alınmıştır. Aşırı internet kullanımı konusunda 6 seans boyunca danışanın önemli yol kat ettiği gözlenmiştir. Danışan günlük ortalama 4,5 saatlik internet kullanım süresini bir saate indirerek haftada üç gün ara verdiğini, ders çalışma davranışının da düzene girdiğini belirtmiştir. Danışan, bu gelişmelerin ailesiyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini sağlıklı yönde etkilediğini ifade etmiştir. Önceki seansta uygulanan kas gevşetme ve nefes egzersizlerinin danışan tarafından benimsenmesi ve fayda görmesi nedeniyle bu seansta da aynı etkinlikler tekrar çalışılmıştır. Danışandaki ilerlemeler ve sağlıklı internet kullanımının gelişmesi nedeniyle 7. seansta oturumların sonlandırılması kararlaştırılmıştır.

Son seansta danışanla önceki seansların kısa bir değerlendirilmesi yapılmış, danışma sürecinin başında belirlenen hedeflere ulaşıldığı görülmüş ve danışanın internet kullanım davranışındaki olumlu değişmeler danışan, danışanın annesi ve danışanın öğretmenleri tarafından belirtilmiştir. Danışan Facebook'a günde artık 5-6 saat girmeyip bunu bir saatle sınırlandırdığını, bazı günler internete hiç girmediğini ve bu konuda bir yoksunluk yaşamadığını, ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin düzeldiğini, arkadaşlarıyla neredeyse her gün yüz yüze ilişki kurduğunu onlarla dışarıda etkinlikler (sinema ve alışverişe gitme, puding ve kek yapma) yaptığını ve bunu çok daha eğlenceli bulduğunu, artık kendisini yalnız hissetmediğini ifade etmiştir. Bununla beraber artık düzenli ders çalışmaya başladığını, ders notlarının yükseldiğini, arkadaşlarıyla haftada iki gün parkta koşu yaptığını ve sporun kendisine çok iyi geldiğini ifade etmiştir. Danışan kendisi hakkında daha sağlıklı düşündüğünü, kendisini sevilmeye

değer, mutlu, sosyal, arkadaşları ve ailesi tarafından kabul edilen ve değer verilen, düzenli çalışırsa başarılı olabilecek birisi olarak gördüğünü ifade etmiştir. Danışandaki değişimler ve danışanın gücü tekrar vurgulanarak oturumlara son verilmiştir. Ayrıca YİBÖ ilk seansta ve son seansta uygulanarak danışma sürecinin etkisi değerlendirilmiştir.

Yedi oturumdan sonra danışanla görüşmelere devam edilmiş, izleme çalışması yapılmıştır. Üç ay sonra gerçekleştirilen izleme niteliğindeki görüşmede danışan, internete haberleşmek, sosyal ağı kullanmak, ödev yapmak gibi amaçlarla girdiğini; internet başında çok zaman geçirmediğini, kendini bu konuda kontrol ettiğini; internetten uzak kaldığı durumlarda yoksunluk yaşamadığını, internet kullanım biçimi (kullanım süresi, işlevsel kullanılan web sayfaları)nedeniyle aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşamadığını ifade etmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, bilişsel-davranışçı temelli psikolojik danışma yaklaşımından ve uygulamalarından yararlanarak internet bağımlılığıyla başa çıkma ve sağlıklı internet kullanma becerileri geliştirmek ve uygulanan programın etkililiğini sınamak amaçlanmıştır.

Programın hazırlanmasında Young'ın (1996) ve Davis'in (2001) internet bağımlılığı için geliştirdikleri tedavi yaklaşımları ile bilişsel-davranışçı uygulamalar esas alınmıştır. Yedi oturum olarak gerçekleştirilen psikolojik danışma uygulamasında oturumlar okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik odasında gerçekleştirilmiş olup her oturum yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Uygulamada danışanın gönüllülüğü ilkesi esas alınmış, etik anlayış çerçevesinde danışandan danışma ve raporlama ile ilgili her türlü onay ve izin çalışma öncesinde alınmıştır.

Günde ortalama dört buçuk saatini internet başında geçiren danışan, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden "internet bağımlılığı" kategorisine denk gelecek kadar yüksek puan almıştır.14 yaşında, 8. sınıf öğrencisi olan danışanın ifade ettiği sorunlar ve rahatsızlıklar genelde aile ile ilişkilerde, yakın arkadaşlık kurmada ortaya çıkmaktaydı. Danışan kendini kabullenmeye ve beğenmeye yönelik olumsuz algılamalar göstermekteydi ve okul başarısızlığı, anlaşılamama ve yalnızlık hissettiği yönünde şikâyetlerini dile getirmişti. Bu bağlamda se-

anslarda öncelikle davranışçı müdahaleler uygulanarak otomatik düşüncelerin tetiklenmesi amaçlanmış, sonraki seanslarda ise işlevsel olmayan düşünceler çalışılmış ve son seans hariç her oturum sonrasında danışana ev ödevleri verilerek danışanın sorumluluğu ve problemin çözümüne ilişkin gücü vurgulanmıştır. Her seansın başında ve sonunda özetleme yapılmış, danışandan oturumlara ilişkin geribildirimler alınmış, özellikle 4. seanstan itibaren oturum özetleri danışan tarafından yapılmıştır.

Çalışmada; problemin tanımlanması ve internet kullanım davranış analizi için ABC modelinin öğretilmesi, otomatik düşüncelerin keşfedilmesi, bu düşüncelerin işlevselliğinin sorgulanması, duygu-düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin keşfedilmesi, somut amaçların oluşturulması ve internet kullanım davranışının yeniden tanımlanması, davranış değişiminde etkili olan faktörlerin gözden geçirilmesi, sağlıklı alternatif düşünce yapıları oluşturarak internet bağımlılığı ile başa çıkma becerileri geliştirmek amaçlanmıştır. Bu bağlamda davranış analizi, zaman çizelgesi, internet kayıt defteri, hatırlatma kartları gibi araçlar kullanılarak, arkadaşlarla birlikte yapılabilecek etkinlikler oluşturularak, ev ödevleri verilerek, danışanın bu süreçte sorumluluk alması sağlanmıştır. Ayrıca gevşeme ve nefes egzersizleri öğretilmiş, böylece bilişsel rahatlamada fizyolojik faktörlerin etkisinin anlaşılması ve kontrol edilmesine yönelik beceri edinmesi sağlanmıştır.

Programın etkililiğinin sınanmasında YİBÖ'nün ön test ve son test puanlarından yararlanılmıştır. Öntest YİBÖ puanı 81 olan danışanımızın, son test puanı 48 olarak hesaplanmıştır. Bu puan "internet bağımlılığı açısından semptom göstermeyenler" olarak tanımlanmaktadır (Bayraktar, 2001). Ayrıca danışanımızın aile ilişkileri, arkadaşlık edinme, okul başarısı ve internet karşısında geçirdiği zamana dair paylaşımları da uygulanan psikolojik danışma programının etkili olduğunu göstermektedir.

Yedi oturumluk danışma uygulamasının bitiminden üç ay sonra izleme amaçlı görüşme yapılmıştır. Danışan, öğrendiklerini uygulamaya dikkat ettiğini, interneti belirli amaçlarla kullandığını, işini bitirince eskisi gibi zaman geçirmediğini aksine zaman kontrolü yaptığını vurgulamıştır.

Sonuç olarak; öntest-sontest verileri; danışandan, öğretmenlerden ve ebeveynden elde edilen veriler ve izlemede elde edilen bilgiler ışığında "internet bağım-

lılığı ve bu bağımlılığın hayatta yarattığı sorunlar hakkında farkındalık kazandırmak ve danışanda sağlıklı internet kullanım davranışını geliştirmek" olarak belirlenen amaçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Ancak danışanın hem sağlıklı internet kullanımı edinmesini, hem sosyal hayatta hem de okul başarısında beklenen yöndeki gelişmeler göstermesini sadece yedi seanslık bilişsel-davranışçı yaklaşımın etkisine bağlamak gerçekçi değildir. Bu çalışmada araştırmanın bağımlı değişkeni olan "internet bağımlılığı"nın düzeyine etki eden bağımsız değişken olarak sadece yedi oturumluk bilişsel-davranışçı yaklaşım dikkate alınmış; diğer bağımsız değişkenler (örneğin sosyal kabul) kontrol altına alınamamıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda diğer bağımsız değişkenlerin kontrol altına alınması, deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca diğer tüm bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da sorunu sadece kişi ile sınırlamak ve tanılamaya çalışmak büyük bir yanılgıdır. Kişinin bu sorunları yaşamasında sosyal çevresi, özellikle aile ortamı ve aile ilişkileri önemli yer tutmaktadır. Bu çalışmadaki danışanda olduğu gibi bağımlılığın oluşmasında "anlaşılamama, yalnızlık, önemsenmeme, değersizlik" gibi olumsuz algılama ve duygulanımlar önemli birer faktör olmaktadır. Bağımlılık yapan unsurun yerini dolduracak başka yaşantıların konulamadığı her durumda, kısır döngü şeklinde bağımlılık kaçınılmaz olarak ortaya çıkacaktır. Bağımlılık sorunu yaşayan örgün eğitim öğrencisi ile çalışmanın yanı sıra aileler ile çocuk yetiştirme ve disiplin teknikleri, ergenlerin gelişim dönemleri ve ergenlik sorunları, sağlıklı iletişim kurma becerisi gibi temel konularda bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

DOI 10.15805/addicta.2015.2.1.015
Copyright © 2015 **Turkish Green Crescent Society**
http://addicta.com.tr/en/
Addicta: The Turkish Journal on Addictions • Spring 2015 • 2(1) • 70-83

ISSN 2148-7286 • **eISSN** 2149-1305
Received | 23 September 2014
Accepted | 24 February 2015
OnlineFirst | 24 April 2015

Extended Abstract

The Use of Cognitive-Behavioral Therapy in Coping with Internet Addiction: A Case Study

Seval Erden[a]
Marmara University

Osman Hatun[b]
İskenderpaşa Primary School

Abstract
Along with the increasing use of the internet due to the wide availability of computers and smartphones, many studies have revealed an increase in problems experienced in work, school, family, and social life. The effects of internet addiction are defined as difficulties experienced in social, work, and school life due to an inability to control one's internet use and excessive use of the internet. There are a wide range of studies in the world regarding the definition, causes, and effects of internet addiction, however, research on the problem and solutions for internet addiction seem to be limited in Turkey. This study assessed the effectiveness of cognitive-behavioral counseling to develop coping skills in the treatment of internet addiction. In this respect, seven sessions were conducted with a 14-year-old girl diagnosed with internet addiction. The effectiveness of the program was tested with Young's Internet Addiction Test (YIAT) by comparing pre-test and post-test results and descriptive data. The results of the study revealed a decrease in the level of dependence in the subject. The subject has gained a healthy behavior surrounding the internet, and her school performance, and family and peer relationships have improved.

Keywords: Addiction • Internet • Internet addiction • Education • Cognitive-Behavioral therapy

a Assist. Prof. Seval Erden (PhD), Department of Educational Sciences, Psychological Guidance and Counseling, Atatürk Faculty of Education, Marmara University, Göztepe Kampus, Kadıköy, İstanbul, Turkey
Research areas: Cognitive-behavioral therapy; Developmental psychology; Psychological counseling of child and adolescent; Interpersonal relationships; Adaptation problems
Email: seval.erden@marmara.edu.tr

b **Corresponding author**
Osman Hatun, Fatih İskenderpaşa Primary School, İskenderpaşa Mh. Öksüzler Sk. No: 5, Fatih, İstanbul, Turkey
Research areas: Cognitive-behavioral therapy; Child and adolescent psychology; Educational psychology; Internet addiction; Post-divorce adaptation problems
Email: osmanhatun@hotmail.com

The development of technology has made computer and internet usage quite widespread in all sections and age groups of society. According to the Turkey Statistical Institute's "Household Use of Information Technology in Turkey" survey (TÜİK, 2013) which was conducted on the 16–74 age group, computer and internet usage rates have been found to be 49.9% and 48.9%, respectively. The highest computer and internet use rate was observed among 16–24 year olds. The survey (2013) also displayed that children start using the internet at an average age of nine. Computer, internet, and mobile phone usage rates of children between 6–15 years are as follows: 60.5%, 50.8%, and 24.3%. Among the internet users in this age group, the following breakdown of time has been calculated as to how much time is spent on the internet per week: 38.2% spend up to two hours, 47.4% spend between three to ten hours, 11.8% between 11 and 24 hours, and 2.6% spend more than 24 hours on the internet per week.

Excessive internet users' increasing problems in their work, social, and private lives have led to broad discussions on the topic. internet addiction exhibits itself with excessive internet use, preoccupation regarding the use of the internet, misuse of the internet, repetitive thoughts related to the control and limiting the use of the internet, inability to stop accessing the internet, the continuous increase in the hours spent online despite a loss of functionality, and experiencing withdrawal symptoms during a lack of internet access (Young, 1999 as cited in Şenorman, Konkan, & Sungur, 2012).

The term "internet addiction" was first used by Goldberg in 1996 (Ögel, 2012), and is interchangeable with various terms such as "computer addiction," "cyber addiction," "online addiction," "net addiction," "pathological internet use," "problematic internet use," "compulsive internet use," and "technology addiction" (Davis, 2001; Goldberg, 1996; Roij, Zinn, Schoenmakers, & Mheen, 2012; Şenormancı et al., 2010; Young, 1996). This study will use "internet addiction" to describe the pathological behavior.

Definition of Internet Addiction

Internet addiction is defined as a failure to stop internet overuse, the loss of meaning of time spent offline, aggression in case of withdrawal and increasing degradation of the person's job, school social, and family life (Arısoy, 2009). The

DSM-IV determines the addiction criteria only for chemical and behavioral addictions, thus internet addiction is not yet defined as a standalone disorder. The concept of addiction involves the use of chemicals such as alcohol, cannabis, cocaine, and heroin therefore does not seem to do a full explanation with regard to the causes of addiction (Arısoy, 2009; Ögel, 2012).

Studies attempting to define internet addiction tend to lean toward two different perspectives: (1) internet addiction is an independent disease; (2) it is a symptom of another disease (e.g., internet addiction could present as a symptom of depression). Those who identify internet addiction as an independent disease argue that individuals could use the internet to suppress the troubles that arise due to other disorders. Not everyone who uses the internet excessively is an addict, but individuals that are addicts use the internet as an ideal environment to achieve temporary satisfaction within their lives as is comparable to other types of addicts. Thus, it is important to distinguish between individuals that may be dependent on the internet for various reasons, but not for the brief and enjoyable satisfaction that an internet addict would per se (Griffiths, 2000 as cited in Arısoy, 2009; Mikowski, 2005; Ögel, 2012).

Young (1996) seeks to identify internet addiction as a psychiatric disorder and therefore she has developed a self-assessment questionnaire for internet addiction by rearranging the criteria for the diagnosis of pathological gambling. According to Young, the internet, like gambling, creates an addiction and leads to various impulse control disorders.

As well as Young's (1996), internet Addiction Test, Goldberg has also developed a diagnostic scale for internet addiction (as cited in Şenormancı et al., 2010). In addition, Beard and Wolf (2001) have developed principles for internet addiction within the framework of Young's criteria.

Young (1996) adapted the pathological gambling disorder criteria in the DSM-IV to fit internet addiction and observed that internet addicts exhibit similar characteristics to gambling addicts, such as lack of self-confidence, emotional sensitivity, reactivity, alertness, lack of ability to express oneself and incompatibility. Young (1999), summarized her research findings under eight headings: extreme mental preoccupation with the internet, the increasing need to use the internet to take pleasure, unsuccessful attempts to control, reduce, or

completely stop the internet usage, in case of a reduction or complete cessation of internet use experiencing feelings of anxiety, depression or anger, spending more time on the internet than initially planned, having problems with family, school, friends and colleagues due to the excessive use of the internet, missing an opportunity related to career or education, lying to others (family, friends, therapists, and so on.) about the time spent online, using the internet to get away from the problems and negative feelings. Out of eight criteria, if five of them fit the individual, he or she can be considered an internet addict.

Cognitive-Behavioral Therapy

Cognitive-behavioral therapy involves therapeutic approaches that help people identify their distressing thoughts and evaluate how realistic the thoughts are; then they learn how to change their distorted thinking. When they think more realistically, they begin to feel better. The emphasis is on consistently solving problems and initiating behavioral change (Beck, 2008).

Cognitive-behavioral therapy defines healthy use of the internet as using it in a period that can be considered reasonable in an individual's own terms, with a clear purpose; the individual distinguishes the difference between real communication and communication through the internet without hiding his or her real identity (Davis, 2001 as cited in Şenormancı et al., 2010).

Positive effects of cognitive-behavioral therapy within the treatment of internet addiction have been emphasized by various researchers (Arısoy, 2009; Davis, 2001; Ögel, 2012; Roij et al., 2012; Şenormancı et al., 2010; Young, 1999, 2000). Dysfunctional automatic thoughts, intermediate beliefs and core beliefs have undeniable contributions to the formation of internet addiction. Automatic thoughts are streams of negative thoughts that seem to arise spontaneously. Regardless of whether they are rational, these cognitions just come automatically in response to an event. A key part of cognitive behavioral therapy is to learn how to recognize automatic thoughts and reduce one's belief in them (Türkçapar, 2012).

Preventing access to or attempting to abstain from the internet in the treatment of addiction is not a functional method. Computers and the internet are

involved in all areas of life; therefore models based on internet avoidance in the treatment of addiction cannot offer practical solutions. The most appropriate approach when dealing with internet addiction is based on controlled use, similar to when one deal with eating disorders (Khazaal et al., 2012; Roij et al., 2012; Young, 1999).

The main cognitive-behavioral and motivational components of the "internet addiction" treatment are acknowledgement of the problem, auto observation, time management, development of off-line activities, and relapse prevention (Khazaal et al., 2012). Davis and Young's models of internet addiction treatment are among the most comprehensive and functional cognitive-behavioral models. Davis (2001), implies an important role of cognitions in the Pathological Internet Use (PIU), and provides a framework for the development of cognitive-behavioral interventions for the PIU within an 11-week period, observing whether the individual can stay away from the internet, moving the computer in a room where others can see, connecting to the internet with other clients, changing his or her connection time, keeping an internet book, putting an end to personal use, sharing his or her problems related to the internet with family and friends, participating in sports activities, taking internet breaks, examining automatic thoughts, doing relaxation exercises, recording moods and feelings when offline, and acquiring new social skills (as cited in Arısoy, 2009).

Young's therapy is usually limited to time and takes 12 sessions. First, the problem is acknowledged following a behavior analysis of the phenomenon. Clients are invited to identify their "voice of denials" such as permissive cognitions related to internet misuse. Then, a detailed assessment of online activities in terms of time, purpose, and location occurs. Behavioral strategies aiming to manage time are proposed and the client is trained. Those strategies involve the development of alternative activities, the identification of the usual pattern of usage, using external stoppers of internet use, planning internet usage, and alternative activities. Also, exploring factors leading to loneliness, limiting social life on the internet, and moving to real life situations are some of the steps in Young's treatment (as cited in Arısoy, 2009).

In the light of the literature findings, this study develops an approach that will help individuals cope with internet addiction using cognitive-behavioral methods and enhance healthy internet use. In accordance with the general

purpose of the study, a seven step counseling practice, which is based on cognitive-behavioral method, has been prepared. The method involves activities, behavioral analysis, practices and assignments focusing on "developing awareness of internet addiction," "creating motivation for change," "learning the skills to cope with stress," "developing regular study habits," "strengthening communication with peers and family members," "building social support areas," "learning healthy internet use skills through time management and with a specific purpose."

Method

Case Selection

Eighth grade students (112 students) from a primary school in the Fatih district in Istanbul were asked to complete the BAPI Internet Form (BAPINT) to determine the research sample. After assessing the BAPINT questionnaires, four students that spent more than four hours on the internet per day and whose family, school, and social lives were adversely affected due to excessive internet use were selected to continue in the process. These participants were briefly interviewed and informed regarding the study and were asked for their consent to participate in the study. In the preliminary interview, one student mentioned that he did not want to participate in the study. Young's Internet Addiction Test (YIAT) was conducted on the remaining three students to test their addiction levels, which produced scores of 56, 66, and 81, respectively. The interpretation of the YIAT scores defines 80+ points as "internet addicts," and 50–79 points in between "showing limited symptoms," scores of 50 points and below have "no apparent symptoms" (Young, 1996). Therefore, a 14-year-old girl who scored 81 points on the test was identified as the sample of this study.

The client was the fifth child of a family of six children. The mother was an illiterate housewife; the father was literate with no school education, and employed in a government office as a contract worker. The family has a very low socioeconomic status and lives in an apartment as tenants.

The client expressed that she was in conflict with her mother and father, her parents lacked attention and affection toward her, and she did not have

close friends at school or in the neighborhood; she made friends online, she communicated, even with her school friends, on the internet. The client described herself as quiet, reserved, introverted, and lonely. She did not find herself physically attractive, she did not think she had likable features, and believed that she was a failure.

Data Collection Tools

BAPINT: The test is composed of 18 questions and was developed by Ögel, Evren, Karadag, and Gürol (2012) to define internet addiction. The Cronbach's alpha coefficient is .88; the item-total correlation coefficients were calculated between .44 to .68 points. The retest score for the entire test is .85 ($p < .01$) and the correlation between BAPINT and YIAT is .81 ($p < .01$).

YIAT: Young's (1996) test was adapted into Turkish by Bayraktar (2001). It is a five point Likert-type scale that comprises 20 questions, the participants that score 80 or above are identified as "internet addicts." Participants with a score between 50–79 points "show limited symptoms of addiction," and those with 50 points and below show "no apparent symptoms of addiction" (Bayraktar, 1996). The reliability of the Turkish version of the test was measured to be the Cronbach alpha value of .91, Spearman–Brown value of .87 (Bayraktar, 2001).

Application Process-Sessions

The counseling model to help cope with internet addiction was prepared by two expert counselors trained in cognitive-behavioral theory. One of the experts performed the counseling sessions; the other was in charge of consultation and supervision services for the weekly meetings. Each session lasted approximately 45 minutes.

The counseling lasted for seven sessions and was inspired by Young's (1996) and Davis' (2001) treatment approach based on cognitive-behavioral therapy, the general framework is as follows:

During the first session, the upcoming sessions were structured for the establishment of trust between the counselor and the client, and to establish a description of their relationship. The details such as the client's history of excessive use of the internet, inability to study regularly, low school performance, problems with family and friend relationships were noted. The client expressed that she could not get along with her parents, and could only communicate with her sister who lives in Ankara. She described herself as a quiet, calm, introverted, lonely person, and an unsuccessful student. The client was unable to build friendships in real life but preferred to make friends online. Internet deprivation caused her to experience withdrawal symptoms, nervousness, and agitation. When the client was not online, she thought life had no meaning and felt she was a failure in her family, at school, and in her social life; all of this information strongly pointed to the likelihood of dependence symptoms. In this session, the client's YIAT score were found to be high (81 points). Following the information regarding the cognitive-behavioral process, the client was assigned to keep a record of the purpose and the duration of her internet use on a chart.

Beginning in the second session, we began evaluating the client's mood, and controlling her assignments. In order to help the client raise her awareness levels, the problematic behavior was analyzed and triggering conditions were identified. In this session, the consultation purposes were clarified but they were not fully embodied. The client was connecting to the internet for 4.5 hours a day and approximately 31 hours a week, and it was observed that Facebook was the most frequently used internet function. A weekly internet usage chart was prepared and her daily internet use was limited to 2.5 hours. The hours were shifted to different times, and the computer was moved from the bedroom to the living room so that possible behavior triggers could be monitored. In addition, it was during the second session that we began to focus on the client's beliefs such as "Nobody cares about me," "nothing good will come out of me," "I'm worthless" and begin to change them through guided discovery and evidence review procedures, and replaced them with alternative ideas. The ABC technique was used to show the relationship between thoughts and feelings.

In the third session, the client was observed to have been abiding by the prepared schedule. In this session, the focus was on the important things the

client neglected as a result of excessive internet use. The problematic behavior was further analyzed to solidify the objectives of the counseling process. How thoughts can shape our emotions was studied and a new schedule for internet use was prepared. In the new schedule, access to Facebook was reduced to two hours and access to the internet, other than Facebook (e.g., homework, research.), was suggested to be limited to two hours. A day offline was also assigned as homework.

In the fourth session, the client was seen to have complied with the schedule substantially, but was also observed to have exceeded the internet use for 4 days by 30 minutes. However, she also attended private studies for two hours a day and made friends with a student in the private study class. The fact that she started studying, her grades started improving, and she started to draw the attention of family and friends is thought to be among the contributing factors to the client feeling better about herself and changing her dysfunctional beliefs. The client had a conversation with the counselor regarding the five harms of excessive internet use and five benefits of healthy internet use, which was followed by the preparation of some flashcards containing the items of discussion. The client was advised to look at these cards and contemplate on them when she felt the urge to go online. In order to promote her social life, and to provide alternatives to the internet, she was questioned regarding her hobbies and discovered that she liked playing volleyball despite showing no previous effort in this regard. As a result of the conversation, the client decided to book an appointment with the volleyball coach and to go for a walk or jogging for an hour during the weekends.

In the fifth session, it was recorded that the client had fulfilled her assignments quite well, abstained from the internet for four days, accessed Facebook for three hours a week, studied in the private study place for three hours every day, went walking and jogging for one hour in the park, and went to the cinema on the weekend with school friends. During this session, the client and the counselor also analyzed how thoughts affect emotions and behaviors. One of the most commonly used methods to cope with stress and/or feelings of deprivation was conducted, a series of breathing and relaxation exercises while imagining a safe place. The client was given the following assignments: taking an internet break for three days, jogging for one hour on the weekend, doing

relaxation and breathing exercises twice a day, and accessing Facebook no more than one hour.

In the sixth session, the client's concerns regarding an upcoming exam (the National High School Placement Exam /TEOG) and cognitive distortions were discussed. At the end of the six sessions, the client had reduced her initial daily 4.5 hours of internet use down to one hour and took three days off a week. Her school performance improved and her relationships with her family and friends changed in a healthy direction. The client chose to adopt muscle relaxation and breathing techniques, which were repeated in this session, as well.

In the last session, a brief evaluation of the previous sessions was made and the client was observed to have reached the set targets; the client's mother and teachers also confirmed these positive changes. The client limited her access to Facebook to one hour a day, took days off from the internet and did not experience any discomfort in this regard, improved her relationship with her family and with her friends, contacted her friends face-to-face almost every day, participated in outdoor activities and found them more entertaining, and no longer felt lonely. In addition to these improvements, she expressed that she studied for her course work regularly, her grades improved, she jogged with her friends in the park two days a week, and exercise helped her feel better. The client stated that she had healthy thoughts; she found that she was worthy of love, felt happy, social, and valued by friends and family. When the YIAS was conducted again, the impact of the counseling process was evaluated, and the sessions were ended emphasizing the positive changes she went through and the importance of client's willpower.

These seven sessions were followed up three months later. During the follow-up interview with the client, she stated that she used the internet to communicate with friends, to use social media, and to do homework. She imposed self-discipline in controlling the time she spent online, she did not feel any deprivation when she was offline, and did not experience any problems in relationships with family and friends because of internet use.

Results and Discussion

This case study intended to test the effectiveness of the program based on a cognitive-behavioral counseling approach, which is expected to help individuals cope with internet misuse and develop healthy internet skills.

In the preparation of the program, Young's (1996) and Davis' (2001) treatment approaches for internet addiction and cognitive-behavioral practices were used. The counseling service was designed for seven sessions, each session lasting approximately 45 minutes. These sessions were conducted in school guidance premises. The participation was voluntary and all necessary consents and permissions were obtained prior to the study within the framework of ethics.

Prior to these sessions, the client spent an average of 4.5 hours online and her YIAT score was found to be high (81 points), allowing her to be defined as an internet addict. The client was a 14-year-old student in the eighth grade that had family problems and was unable to make friends in real life. In addition, she voiced some complaints about negative self-perceptions, school failure, not being understood, and feeling lonely. In this context, the first session was primarily intended to trigger automatic thoughts by applying behavioral interventions, and in the following sessions dysfunctional thoughts were examined. Except for the last session, she was given homework at the end of every session emphasizing the responsibility and willpower of the client in solving the problem. At the beginning and end of each session, a summary was made of the previous session and the client's feedback was collected. Session summaries were made by the client, and began to be emphasized in particular after the fourth session.

This study aimed at teaching the ABC model for defining the problem and analyzing internet usage behavior, identifying automatic thoughts, questioning the functionality of these thoughts, exploring the relationship between emotions, thoughts and behavior, establishment of concrete goals and redefining internet usage behavior, revising the factors that have an impact on behavior change, developing a healthy alternative mind set to cope with internet addiction. In this context, the client was given a responsibility in this process through behavior analysis, using tools such as schedules, internet registry, flashcards, creating activities that could be completed with friends, and assigning her

homework. In addition, relaxation and breathing exercises were taught to show the impact of physiological factors and to acquire skills for cognitive relaxation.

The pre-test and post-test applications were conducted to test the effectiveness of the program. The client's initial YIAT score was 81, whereas the post-test was calculated as 48. This score is associated with individuals that show no symptoms of internet addiction (Bayraktar, 2001). Also, the client's improving family relationships and friendships acquisition, school success and her feedback on the time she spends online indicates the success of the counseling program.

Three months after the counseling practice ended, a follow-up interview was conducted for monitoring purposes. The client expressed that she is careful about practicing what she was taught, she uses the internet only for certain purposes, emphasized that she uses self-discipline to limit the time when she is online, and is not wasting her time online as she used to do.

In conclusion, the pre-test and post-test data, data obtained from the parents, teachers, and the client, and the researchers' observations strongly indicate that the objective of the counseling practice which could be defined as "raising awareness about internet addiction and the problems posed by this addiction, and developing a healthy internet usage behavior" has been achieved.

In this study, potential variables that might trigger "internet addiction" could not be controlled. In future studies, specifying and controlling other independent variables and creating experimental and control groups will provide more in depth information for a further analysis of the issue. In addition, researchers are also advised to include the social environment to have a deeper insight into the issue of internet addiction.

Kaynakça/References

Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2*, 53-59.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1,* 55-67.

Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* (Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi adresinden edinilmiştir.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, *4*(3), 377-380.

Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev. A. Türkcan ve V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayınları.

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computer Human Behavior*, *17*, 187-195.

Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message 1996*. Retrieved from http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html.

Khazaal, Y., Xirossavidou1, C., Khan1, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). Cognitive-behavioral treatments for "internet addiction." *The Open Addiction Journal, 5*, 30-35. Retrieved from http://benthamopen.com/toaddj/articles/V005/SI0012TOADDJ/30TOADDJ.pdf

Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (Çev. F. Özpilavcı, H. Hacak ve M. Macit). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Mikowski, P. I. (2005). *Internet social support: A four –quadrant model for understanding the role of Internet social and psychopathological internet usage* (Doctoral dissertation). Retrieved from http://www.proxy2.marmara-elibrary.com/

Ögel, K., Evren, C., Karadağ, F., & Gürol, T. (2012). Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPİ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *23*(4), 264-273.

Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başetmek.* İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Roij, A. J., Zinn, M., Schoenmakers, T. M., & Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health Addiction, 10*, 69–82.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*, 261-268.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2013). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2013.* http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13569 adresinden edinilmiştir.

Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, *1*(3), 240-242.

Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment*. Retrieved from http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf

Young, K. S. (2000). Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychology and Behavior*, *3*(5), 475-479.