

T. C.

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ŞEMA ALANLARI VE ŞEMA
BAŞA ÇIKMA MEKANİZMALARININ İLİŞKİSİ**

TEZİ YAZAN

Seher Sıla KURTULUŞ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ufuk KOCATEPE AVCI

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL

**Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Feride Özlem ELAGÖZ (Sivas Cumhuriyet
Üniversitesi)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / HAZİRAN 2024

ONAY SAYFASI**T.C****ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ****SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

2022011013 numaralı öğrencimiz olan **Seher Sıla KURTULUŞ** tarafından hazırlanan **“Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Şema Alanları ve Şema Başa Çıkma Mekanizmalarının İlişkisi ”** başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından **oybirliği** ile **Psikoloji** Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi – Tez Danışmanı- Jüri Başkanı : Dr. Öğr. Üyesi **Ufuk KOCATEPE AVCI**

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi – Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi **Kahraman KIRAL**

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi **Feride Özlem ELAGÖZ**

(Sivas Cumhuriyet Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

10 / 06 / 2024

Prof. Dr. **Murat KOÇ**

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

10 / 06 / 2024

Seher Sıla KURTULUŞ

İTHAF

Bu yüksek lisans tezimi, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve her zaman yanımda olan canım aileme ve hayatıma güzellikler katan Hüseyin Sarılgan'a ithaf ediyorum.

ÖNSÖZ

Tez sürecimde her aşamasında bana bilgi birikimi ve deneyimi ile yol gösteren aynı zamanda samimi ve içten yaklaşımıyla yanımda olduğunu hissettiren kıymetli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ufuk KOCATEPE AVCI hocama;

Çalışmam boyunca her daim desteğini benden esirgemeyen, desteklerini her zaman hissettiğim hayatımın en büyük destekçilerinden olan sevgili annem babam erkek kardeşime;

Çalışmam boyunca desteğini her zaman hissettiğim, ilgisi ve tecrübesiyle anlayış gösteren, motive eden sevgili Hüseyin SARILGAN'a;

Çalışmam boyunca desteğini her zaman hissettiğim dostum Ayşegül TOKA'ya sonsuz teşekkür ederim.

ÖZ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA ŞEMA ALANLARI VE ŞEMA BAŞA ÇIKMA MEKANİZMALARI

Seher Sıla KURTULUŞ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ufuk KOCATEPE AVCI

Haziran 2024, 97 Sayfa

Araştırmanın genel çerçevesine baktığımızda ergenlerde internet bağımlılığı düzeyiyle erken dönem uyum bozucu şemaların bulunmasına ve şema alt alanlarından olan kopukluk, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi, diğeri yönelimlik ve aşırı tetikte olmanın incelenmesine ve şemaların sürmesine neden olan başa çıkma mekanizmalarını; şema kaçınma ve şema telafi ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış nicel ve betimsel bir araştırmadır. Çalışma örneklemini Ocak-Mart ayları arasında, Mersin ilinde bulunan Mersin Büyükşehir Belediyesine bağlı kurs merkezlerinde öğrenim gören öğrenciler ve Mercı Danışmanlık merkezinden hizmet alan 14-19 yaş grubundaki gönüllü öğrencilerin katılımından oluşmaktadır. Bu çalışmada veri toplanırken Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EİBÖ), Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Young Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ) tercih edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21 programı kullanılmıştır. Betimsel İstatistik için frekans analizleri yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Pearson Korelasyon ve Çoklu Regresyon analizleri ile incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ile şema alt alanları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı şema alt alanlarından zedelenmiş otonomi ve şema başa çıkma mekanizmalarını; şema kaçınma ve şema telafi yordamaktadır.

Anahtar Sözcükler: *internet bağımlılığı, erken dönem uyum bozucu şemalar, şema alanları, başa çıkma*

ABSTRACT**SCHEMA AREAS AND SCHEMA COPING MECHANISMS IN INTERNET
ADDICTION IN ADOLESCENTS****Seher Sıla KURTULUŞ****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Dr. Ufuk KOCATEPE AVCI****June 2024, 97 page**

When we look at the general framework of the research, we examine the level of internet addiction in adolescents and the presence of early maladaptive schemas, and the coping mechanisms that cause the schemas to persist, such as disconnection from schema subdomains, damaged boundaries, damaged autonomy, other-directedness and hypervigilance; It was conducted to examine the relationship between schema avoidance and schema compensation. The research is a quantitative and descriptive research using the relational screening model. The study sample consists of students studying at course centers affiliated to Mersin Metropolitan Municipality in Mersin province between January and March, and volunteer students in the 14-19 age group receiving service from Merci Consultancy center. While collecting data in this study, Personal Information Form, Internet Addiction Scale for Adolescents (EİBÖ), Young Schema Scale-Short Form 3 (YŞÖ-KF3), Young Compensation Scale (YTÖ) and Young Avoidance Scale (YR-KÖ) were preferred. SPSS 21 program was used to analyze the research data. Frequency analyzes were performed for Descriptive Statistics. Relationships between variables were examined with Pearson Correlation and Multiple Regression analyses. There is a significant positive relationship between internet addiction and schema subdomains. Internet addiction includes impaired autonomy and schema coping mechanisms from schema subdomains; predicts schema avoidance and schema compensation.

Keywords: *internet addiction, early stage maladaptive schemas, schema fields, coping*

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY SAYFASI	ii
ETİK BEYANI	iii
İTHAF	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xix
TABLolar LİSTESİ	x
EKLER LİSTESİ	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Arka Planı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5. Araştırmanın Sayıtları	4
1.6. Tanımlamalar	5

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. İnternet Bağımlılığı	6
2.1.1. Bağımlılık	6
2.1.1.1 Davranışsal Bağımlılık	7
2.1.1.2 İnternet Bağımlılığı	8
2.1.1.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	9
2.1.1.4 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı	12

2.2. Şema.....	13
2.2.1. Şema Terapi Modeli	13
2.2.1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	14
2.2.1.2.Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	15
2.2.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri	19
2.2.1.4. Şema İşlemleri ve Uyum Bozucu Başa Çıkma Stilleri	20
2.3 İlgili Çalışmalar	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	24
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.3.2. Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EİBÖ).....	25
3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3(YŞÖ-KF3).....	25
3.3.4. Young Telafi Ölçeği (YTÖ).....	26
3.3.5. Young Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)	26
3.4. Araştırmanın Uygulanması	27
3.5. Araştırmanın Etik Boyutu	27
3.6. İstatiksel Analiz.....	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	28
4.1. Veri Temizleme ve Veri Setinin Uygunluğu	28
4.2. Betimsel İstatistikler.....	28
4.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri.....	28
4.2.2. Ölçüm Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistik	30
4.3. Grup Farkları Analizleri.....	31
4.3.1. Bağımsız Gruplar T Testleri.....	31
4.3.1.1. Cinsiyet	31

4.3.1.2. İnterneti Araştırma-Ödev Amacıyla Kullanma.....	32
4.3.1.3. İnterneti Oyun Amacıyla Kullanma.....	34
4.3.1.4. İnterneti İletişim-Sohbet Amacıyla Kullanma	35
4.3.1.5. İnterneti Sosyal Medya Amacıyla Kullanma	36
4.3.1.6. İnterneti Müzik-Film Amacıyla Kullanma	37
4.3.2. Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way-ANOVA).....	39
4.4. Değişkenler Arası İlişkiler	42
4.4.1. Korelasyon Analizleri.....	42
4.4.2. Çoklu Regresyon Analizleri	44
4.4.2.1. Şema Alt Alanlarının İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığının Test Edilmesi	44
4.4.2.2. Şema Baş Etme Mekanizmalarının İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığının Test Edilmesi	45

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.1. Tartışma	46
5.1.1. Grup Farkları.....	46
5.1.1.1.Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	46
5.1.1.2.Şema Alt Alanlarının ve Şema Baş etme Mekanizmalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	47
5.1.1.3.Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre Farklılaşması	47
5.1.1.4.Şema Alt Alanlarının ve Şema Mekanizmalarının İnternette Geçirilen Süreye Göre Farklılaşması	48
5.1.1.5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarının İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Farklılaşması	49
5.1.2. Korelasyon Analizleri	50
5.1.3. Regresyon Analizleri.....	51
5.2 Sonuç ve Öneriler	52
KAYNAKÇA.....	54
EKLER	65

KISALTMALAR

EİBÖ	: Ergenler için İnternet Bağımlılık Ölçeği
DSM-V	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3
YR-KÖ	: Young Kaçınma Ölçeği
YTÖ	:Young Telafi Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Temel İhtiyaçlar, Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar</i>	15
Tablo 2. <i>Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular</i>	28
Tablo 3. <i>İnternet Kullanım Amacına Yönelik Bulgular</i>	29
Tablo 4. <i>Ölçüm Araçlarına Yönelik Bulgular</i>	30
Tablo 5. <i>Cinsiyete Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları</i>	31
Tablo 6. <i>İnternet Kullanımının Araştırma- Ödev Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları</i>	32
Tablo 7. <i>İnternet Kullanımının Oyun Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları</i>	34
Tablo 8. <i>İnternet Kullanımının İletişim-Sohbet Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları</i>	35
Tablo 9. <i>İnternet Kullanımının Sosyal Medya Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları</i>	36
Tablo 10. <i>İnternet Kullanımının Müzik- Film Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları</i>	37
Tablo 11. <i>Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (İnternet Süresi)</i>	39
Tablo 12. <i>Ölçeklerden Alınan Puanların Aralarındaki İlişkinin İncelendiği Korelasyon Analizleri</i>	41
Tablo 13. <i>İnternet Bağımlılığı ve Şema Alt ölçekler</i>	44
Tablo 14. <i>İnternet Bağımlılığı ve Şema Baş Etme Mekanizmaları</i>	45

EKLER LİSTESİ

EK A Tez Etik Kurul Onay Formu	65
EK B Bilgilendirilmiş Gönüllülük Onam Formu	67
EK C Kişisel Bilgi Formu.....	68
EK D Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği	69
EK E Young Şema Ölçeği - Kısa Form.....	70
EK F Young Kaçınma Ölçeği	75
EK G Young Telafi Ölçeği	78
EK H SOBE Tez Etik İzin İstek Yazısı	81
EK İ Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin İstek Yazısı	82
EK J Tez Anket İzin Yazısı	83
EK K Mersin Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı İzin Yazısı...	84



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Arka Planı

Günümüzde internetin hızlı bir şekilde yayılması, birçok disiplin tarafından incelenmesine sebep olmuş ve bireylerin internette harcadıkları zaman ile onlar üzerinde bıraktıkları etki nedeniyle psikoloji literatüründe yer almıştır. İnternet birçok ihtiyacı karşılarken, aynı zamanda bağımlılığın oluşmasına neden olmaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011). İnternet World Stats 2021 verilerini incelediğimizde dünya nüfusunun %67,9'u, 5,38 milyar kişi internet kullandığı rapor edilmiştir. 2000 yılından bu yana, dünya genelinde internet kullanımı %1.392 oranında yükselmiştir. 2023 yılında, dünya genelinde internet kullanan kişilerin oranı %64,4'tür. Türkiye %83 internet kullanım oranıyla 37. Sırada yer almaktadır (İnternet World Stats, 2021). Türkiye'de, internet kullanımı sürekli yükseliş göstermekte ve bu yükselişin 16-74 yaş arası bireyler arasında %75,3 olduğu belirlenmiştir. Bu oranın içinde, en yoğun internet kullanıcılarının %92,4 ile ergenler olduğu tespit edilmiştir (Çağlı, 2022). Ergenler teknolojinin daha kolay ulaşılabilir olmasıyla beraber sanal ortamlarda daha fazla zaman geçirmeye başlamışlardır. Dijital bir bağımlılık olan internet bağımlılığı, internetin aşırı kullanılma isteğini engellemede zorluk yaşanması, giderek internette geçirilen zamanı arttırmaya ihtiyaç duyulması, internet olmadan geçirilen zamanın önemsizleşmesi, internetsiz kalındığında sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk yaşanması ve bu nedenle birçok alanda işlevselliğin bozulması olarak tanımlanabilir (Young, 2004). Ergenlerin yüksek yenilik arayışı, düşük kimlik kontrolü ve akran etkisine olan duyarlılıkları nedeniyle, yetişkinlere kıyasla internet bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmektedir (Ding vd., 2017). İnternet kullanımının en yaygın olduğu grup olan ergenler hayati kararları verme sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaştıklarından dolayı internet gençlerin hayatlarında büyük bir öneme sahiptir (Aksoy ve Ünübo, 2021). Ergenlerin yaşadığı en belirgin duygu olan merak duygularını internet sayesinde giderecek, istedikleri her türlü bilgiye ulaşabileceklerdir. Ergenlerin aradığı eğlence ve heyecan onları tehlikeye açık hale getirmektedir. (Gürcan, 2010). Ödül olarak verilen internet kullanımı ve bilgisayar oyunlarının yoğun kullanımı, kaygı, sıkıntı ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları ortadan kaldıracak bir yöntem olarak kabul edilerek

ergenleri internet kullanımına teşvik etmektedir. Bunun sonucunda ergenlerin internette geçirdikleri zaman artmakta ve bu da bağımlılığı artırmaktadır.

Erken dönem, bireyin ilk yaşam deneyimlerini deneyimlediği ve güçlendiği dönem olup, bebeklik, çocukluk ve ergenlik yıllarını içerir. Erken dönemde görülen uyum bozucu şemalar, erken yıllarda temel gereksinimlerin giderilmemesi sonucunda oluşan uyumsuzluklarla başlar ve yetişkinlik döneminde bu ihtiyaçların hala karşılanmamasına neden olur. Erken yaşlarda oluşan bu uyum bozucu şemalar, bireylerin çevrelerinden gelen uyarılara nasıl yanıt vereceklerini ve nasıl kodlayacaklarını belirleyen katı, bilişsel ve davranışsal kalıplar olarak adlandırılır (Shorey, Stuart ve Anderson, 2013). Erken dönemde oluşan ve en etkili olan bu şemalar genellikle çekirdek aile tarafından şekillendirilir. Çünkü bir çocuk için aile dinamikleri, tüm dünyanın dinamiklerini temsil eder (Eken, 2018). Çocukluk döneminde oluşan erken dönem uyumsuz şemalar, dirençli olup hayatını etkiler (Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Çakır, 2007; Kaya, 2010). Kişiler, bir şemanın aktif hale geldiğinde, şemanın oluşturduğu olumsuz sonucun kaçınılmaz olduğuna dair kuvvetli bir inanç hissedeceklerdir (Caner, 2009). Şemalar, temelde hayatta kalma amacı güder ve her canlı, tutarlılık ve denge arayışı içindedir. Bu nedenle, birey, alışkın olduğu tutum ve davranışları rahatlık hissi sağladıkları ve tanıdık geldikleri için bu durum onlara sıkıntı oluştursa da sürdürmeye devam eder. Kişi bu şekilde şemalarını devam ettirir (Young ve Klosko, 1994; Young vd., 2003).

Erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olan bireyler için bu durum hem kendisi hem de çevresi için acı vericidir. Kişiler uyumsuzluğa neden olan durumlarla başa çıkmak zorundadırlar. Bu acıyla başa çıkabilmek için çeşitli davranışsal stratejiler keşfetmişlerdir. Bu davranışsal stratejiler başa çıkma mekanizmaları olarak adlandırılır. Bu başa çıkma stilleri; şemaya teslim olma, şemadan kaçınma ve şemayı telafi etme şeklinde üçe ayrılmaktadır. Bu yöntemlerin kullanılması, şemaların kendilerini ve devamlılıklarını sürdürme yoludur (Young ve Klosko, 1994; Young ve ark., 2003). Tüm canlıların oluşabilecek tehlikelere karşı verdiği stres tepkileri donakalmak, kaçmak veya savaşmaktır. Şema Terapi modelinde, donakalmak şema teslimine, kaçmak şema kaçınmasına, savaşmak ise şema aşırı telafisine karşılık gelmektedir (Altuner, 2021).

İnternet bağımlılığı oluşmadan önlem almak oldukça önemlidir. Yapılan bu araştırma kapsamında internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek erken dönem şemalar ve

şemalarla baş etme mekanizmaları birlikte değerlendirilmiştir. Erken dönem şemalarının kişilerin davranışlarını şekillendirdiğin göz önünde bulundurursak, internetin fazla kullanılması ve internet bağımlılığı erken dönemde görülen uyum bozucu şemalarla başa çıkma davranışlarının önemli bir kısmı olabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyiyle erken dönem uyum bozucu şemaların bulunmasına şema alanları ve şema başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Ergenlerin risk grubunda bulunmaları nedeniyle (Günay vd., 2018) bu yaş grubundaki kişilerin internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek diğer değişkenleri inceleyen araştırmalara gerek duyulmaktadır. Yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular ile ilişkili yazılar ve uygulamalar kapsamında farklı bir bakış açısı ortaya çıkacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Her geçen yıl teknolojinin hızla gelişmesi insanlar üzerinde farklı etkilere neden olmaktadır. İnternet, çağımızın en önemli teknolojik ilerlemelerinden biri olup, yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Etkin bir şekilde kullanıldığında, zaman ve mekân kısıtlaması olmadan istediğimiz an bilgiye erişim kolaylığı sağlar. İnternet amacına uygun şekilde kullanılmadığında, gençler ve çocuklar üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Kurtaran, 2008:5). Ergenlerin yaşadıkları problemler onların hayatında interneti önemli bir yere koymaktadır. Bu durum ergenlerin internette harcadıkları zamanın artmasına ve internet bağımlılığının oluşmasına neden olmaktadır. Ergenlerin sıkıntılı internet kullanımları ile beraber gösterdiği anti-sosyal davranışlar, öfke kontrol problemleri ve duygusal problemleri artmaktadır. İnternet bağımlısı olan ergenlerin daha çok erken dönemde görülen uyum bozucu şemaya ve daha çok işlevsiz başa çıkma davranışlarına sahip oldukları bulunmuştur. Erken dönemde görülen uyum bozucu şemalar, uyum bozucu davranışlara sebep olmakta ve bu durumda ilişkilerini etkilemektedir. İnternet bağımlılığı zaten ciddi bir sıkıntı iken, genç nüfusun gelecek yıllarda daha fazla artış göstermesiyle bu durumun daha da büyüyeceği tahmin edilmektedir. Araştırma dünya genelinde ve ülkemizde giderek yaygın bir problem haline dönüşen fazla internet kullanımına şema terapi penceresinden bakarak internet bağımlısı olan kişilerin şemalarının ve başa çıkma davranışlarının ortaya çıkarılması ve bu şemalara uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesinden dolayı önemlidir.

Ergenlerin ruhsal ve fiziksel sağığı üzerindeki olumsuz etkileri bakımından internet bağımlılığının, diğere bağımlılıklarla eşit derecede önemli olduğunun anlaşılması gerekmektedir. Literatüre bakıldığında ergenlerde internet bağımlılığında erken dönem uyum bozucu şemalarının ilişkisini ve bunlar ile başa çıkma mekanizmasıyla alakalı yeterli araştırma bulunmadığından bu çalışmanın literatüre faydası olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen verilerin klinik psikologlara, psikolojik danışmanlara, akademisyenlere ve Şema Terapi ile ilgilenen psikoterapistlere yardımcı olabileceğı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Kopukluk ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır.

H2) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Zedelenmiş Sınırlar ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.

H3) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Zedelenmiş Otonomi ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkisi vardır.

H4) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Aşırı Tetikte Olma ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.

H5) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Diğere Yönelimlik ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.

H6) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Kaçınma ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.

H7) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Telafi ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmada kullanılan örneklemin, evreni temsil ettiğı varsayılmaktadır.

2. Ölçeklerdeki soruların, çalışmaya katılanlar tarafından doğru bir şekilde yanıtlandığına inanılmaktadır.

3. Young Şema Ölçeği'nin, katılımcıların şema puanlarını araştırmanın hedefleri ve yapısı doğrultusunda doğru bir şekilde değerlendirdiği kabul edilmektedir.
4. Young Kaçınma Ölçeği'nin, katılımcıların kaçınma puanlarını araştırmanın hedefleri ve yapısı doğrultusunda doğru bir şekilde değerlendirdiği kabul edilmektedir.
5. Young Telafi Ölçeği'nin, katılımcıların telafi puanlarını araştırmanın hedefleri ve yapısı doğrultusunda doğru bir şekilde değerlendirdiği kabul edilmektedir.

1.6. Tanımlamalar

Ergenlik: Çocukluktan yetişkinliğe geçme süreci olarak biyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyal anlamda sürekli ve hızlı bir ilerleme dönemini ifade eder. (Yavuzer, 2007).

İnternet Bağımlılığı: Bireylerin sürekli internetle meşgul olması ve kendilerini internet kullanımı konusunda kontrol edememeleri, internet kullanma davranışını gizleme ve buna rağmen olumsuz sonuçlarla karşılaşmalarına rağmen kullanmaya devam etmeleri olarak tanımlanır (Young, 2007).

Şema: Bireyin yaşamı boyunca sürekli tekrar eden ve başa çıkmak için kendilerini koruyan bilişsel yapılar, erken çocukluk döneminden kaynaklanan karşılanmamış ihtiyaçlardan doğan yapılar şema olarak adlandırılır (Young, 2011).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema: Erken dönemde görülen uyum bozucu şemalar, kişinin yaşamını şekillendiren ve genellikle işlevsel olan düşünce yapılarıdır. Bu şemalar, kişinin hatıraları, hisleri, düşünceleri ve fiziksel duyumlarıyla birlikte evrimleşir. Çocukluk çağında başlayan bu şemalar, kişinin yaşamının her aşamasında detaylı bir şekilde sürer (Young vd., 2003).

Şema Alanları: Şema Terapi modelinde, erken dönemde karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlardan oluşan beş şema alanı vardır. Bu Şema Alanları Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma'dır.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. İnternet Bağımlılığı

2.1.1.Bağımlılık

Tarih boyunca, insanlar yaşadıkları deneyimlerin etkisiyle belirli maddelere ve davranışlara karşı sürekli değişen bir coşku ve ilgi beslemektedir. Bu coşku ve ilgi zaman içerisinde kişileri sıkı bir şekilde bağlayarak bağımlılık durumunun oluşmasına sebep olmaktadır. Bağımlılıklar, kişilerin bağımlı oldukları nesne veya maddeye erişemediklerinde yoksunluk, huzursuzluk ve gerginlik gibi duygular yaşamaya başladıkları durumlar olarak ortaya çıkmaktadır (Özcan, 2024). Bağımlılık kişinin hem davranışlarını hem de beynini etkileyen ve bir kişiye, maddeye veya etkinliğe yönelik hissettiği ve hayır diyemediği isteği olarak tanımlanır (Özçelik, 2021). Bir kişi başlangıçta zevk almak için gerçekleştirdiği eylemler zamanla bir tutkuya dönüşebilir ve bu tutku, kişinin davranışlarını yönlendiren güçlü bir duygu haline gelebilir (Gökalp, 2017). Bağımlılık, isteklerinin esiri olmuş, iradelerine sahip çıkmakta zorlanan benliklerin oluşmasına neden olur ve bireyin özerkliğini elinden alabilmektedir (Tansel, 2006). Bağımlılık sağlıksal bir problemdir. Fakat bağımlı bireyler çoğu zaman bağımlı olduklarını fark etmezler ve bu sebeple tedavi olmak istemezler (Güler, 2004). Bu durum diğer rahatsızlıklara göre bağımlılığı daha riskli bir durum haline getirmektedir (Günüç ve Kayri, 2010). Bağımlılıkla ilgili bazı terimler vardır. Alkol veya herhangi bir maddenin sürekli kullanımı sonucunda, kullanılan maddenin etkisi giderek azalmaktadır. Aynı maddenin tekrardan kullanımı sonucunda, standart dozla alınan zevk kaybolmakta ve maddenin miktarının artırılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu durum, **tolerans** olarak adlandırılır (Uzbay, 2018). Kişinin istediği etkiyi tekrar yaşamak için, gerçekleştirdiği durumun miktarını artırması ya da durumu gerçekleştirmek için harcadığı vakti giderek artırması olarak tanımlanır. İnternet kullanan bir kişinin ilk zamanlarda daha az sürede elde ettiği hazzı tekrar kazanmak için internet kullanma zamanını giderek artırması tolerans geliştirdiğine örnektir. Bağımlılık yapan maddenin birden kesilmesi veya dozunun azaltılmasından dolayı oluşan istenmeyen duygusal ve fiziksel tepkiler **yoksunluktur** (Uzbay, 2018). İnternet kullanan kişinin internete girmekte zorluk yaşadığında göstermiş olduğu titreme, sinirlilik, huzursuzluk hali yoksunluk belirtilerine örnektir (Griffiths, 1999).

2.1.1.1 Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılık madde kullanımını kapsayan kimyasal bağımlılık ve davranışları kapsayan davranış bağımlılığı olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Arslan ve Bardakçı, 2020). Davranışsal bağımlılıklarda, zarar verici davranışlarda bulunmak için tekrarlanan ve dürtüsel davranışlar önemli rol oynamaktadır. Davranışsal bağımlılık yaşayan kişilerin teşhisini koymak kimyasal bağımlılıklara göre daha zordur. Davranışsal bağımlılıklarda da maddeye karşı aşırı bir istek duyma ve madde eksikliğinde olumsuz davranışlarda bulunma gibi faktörler benzer şekilde görülmektedir (Çam, 2012). Davranışsal bağımlılıklara patolojik kumar (DSM-5'te kumar bozukluğu olarak yeniden adlandırılmıştır), seks bağımlılığı, internet bağımlılığı, internet oyun bozukluğu ve çalma hastalığı örnek verilebilir. Literatürde daha az yer alan ikinci davranışsal bağımlılıklara ise egzersiz bağımlılığı, yeme bağımlılığı, aşk bağımlılığı, iş bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı, cep telefonu kullanımı bağımlılığı ve bronzlaşma bağımlılığı örnek verilir. Davranışsal bağımlılıkların örnekleri sonsuza kadar uzatılabilir. Fakat DSM-5'te sadece kumar bozukluğu bir davranışsal bağımlılık bozukluğu olarak yer almıştır. Diğer davranışsal bağımlılıkların çoğu dışarıda bırakılmış ve internet oyun bozukluğu DSM-5'te daha fazla çalışma için bir koşul olarak tanıtılmıştır. Diğer davranışsal bağımlılıklar DSM-5'te “yıkıcı, dürtü-kontrol ve davranış bozuklukları (çalma hastalığı, yangın çıkarma hastalığı)”, “obsesif-kompulsif ve ilgili bozukluklar (saç ve tüylerini koparma, deri toplama bozukluğu, kas dismorfisi)” olarak ya da başka kategoriler (tıkınırcasına yeme bozukluğu) altında sınıflandırılmıştır. (Yavaş, 2023). Bu sorun çeşitli tekrarlayıcı ve problemleri davranışların nasıl kavramsallaştırılması gerektiği konusunda bir uzlaşma eksikliği olduğunu yansıtmaktadır. (Starcevic, 2016). Davranışsal bağımlılıklar hakkında daha fazla bilgi edinilmesine rağmen, hala bazı önemli bilgi eksiklikleri bulunmaktadır. Öncelikle, hangi bozuklukların davranışsal bağımlılıklar kategorisine dahil edileceği ve nasıl tanımlanacağı konusunda kesin bir karar verilmemiştir. Ayrıca, bu bozuklukların madde bağımlılıklarıyla ilgili tek bir kategoriye mi yoksa birleşik bir kategoriye mi ait olduğu hala belirli değildir. Bazı bozukluklar için (örneğin, patolojik kumar oynama, kompulsif satın alma ve internet bağımlılığı), tarama ve teşhis için güvenilir psikometrik ölçütler bulunurken, diğer davranışsal bağımlılıklar (örneğin, kompulsif cinsel davranış ve kleptomani) hakkında çok az araştırma yapılmıştır ve bu konuda çok az bilgi vardır. Davranış bağımlılığı psikoloji alanında, yeni bir araştırma konusudur (Özlen, 2020). Bu bozuklukların

ilerleyişini, oluşumlarını takip etmek, diğer bağımlılık türleriyle ilişkilerini belirlemek ve eşlik eden bozuklukları anlamak için izleme çalışmalarına ihtiyaç vardır (Black, 2013).

2.1.1.2 İnternet Bağımlılığı

İnternet, insanların farklı bölgelerinde yaşayan insanların bilgisayar ağlarını birleştirerek oluşturdukları, herkesin kullanabildiği, dil, din, ırk veya cinsiyet gözetmeyen bir iletişim ağıdır. İnternet, yaşamımızın önemli bir parçası olmuştur. İnternetin bu kadar yaygın kullanılması, herkesin kolayca erişebilmesi, hızlı ve kolay bilgiye ulaşım sağlaması, iletişim ve haberleşme imkanı sunması gibi avantajlarının yanı sıra, esnek bir yapıya sahip olması, güçlü görsel öğeleri ve etkileşim olanağı sunması gibi özelliklerin olması toplum içerisinde önemli bir yere sahip olmasına ve teknolojiden vazgeçmenin zor olmasına sebep olur (Günüç, 2009). İnternetin modern alanlara genişlemesi, herkesin rahatça erişebileceği bir bilgi kaynağı olması ve iletişimde yeni bakış açıları oluşturması sonucunda, her yaş ve cinsiyetten insanlarda görülebilen bir davranışsal bağımlılık türüdür (Öztürk, 2007). İnternet bağımlılığı terimi geçmişten günümüze bazı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde adlandırılmıştır. Egger ve Rauterberg (1996) ve Young (1996) "internet bağımlılığı" kavramını kullanmış, Davis (2001), Scott ve Sharp (2022) "patolojik internet kullanımı" kavramını Flett ve Besser (2022) "problemli internet kullanımı" Anderson (2001) ve Scherer (1997) "internet bağılılığı" kavramını kullanmıştır. Aşırı internet kullanımı kavramının bu kadar farklı adlandırılması bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönlerinden birini temsil etmesinden dolayıdır (Davis, 2001). İnternet bağımlılığı, literatürde henüz net bir tanımı bulunmayan yeni bir kavramdır. Uygun internet kullanımı ifadesi, bir rahatsızlık yaşamadan, belirli bir süre içinde ve belirli bir hedef doğrultusunda internet kullanımı olarak tanımlanır; internetin çok kullanılması ise internet bağımlılığına sebep olur. İnternet bağımlılığı; internette harcanan zamanın kontrolünün kaybedilmesi, internet dışındaki zamanın değersiz kabul edilmesi, ve internete erişim olmadığında kişinin aşırı stresli ve agresif davranışlar sergilemesi sonucunda iş, aile ve sosyal yaşamda olumsuz etkiler yaratan bir ruh sağlığı sorunu olarak ifade edilmiştir (Young, 1998). İnternet bağımlılığının tanısına ilişkin tartışmalar devam etmekte ve bu tanının gelecekte DSM'e dahil edilmesi beklenmektedir. Bu nedenle, internet bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. İnternetin çok fazla kullanımı ile ilişkisel bozulmalar (Suler, 1999), uyku problemleri, fiziksel bozukluklar, depresyon, öfke

kaygı gibi olumsuz duygular, düşük yenilik arayışı (Ceyhan, 2008; Pettorruso vd., 2020), mesleki ve akademik anlamda başarısız olma durumu (Davis, 2001) gibi problem durumları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı alanında yapılan araştırmalar genel olarak, internet bağımlılığının zamanı doğru kullanmada kontrol eksikliği, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileme ve internet erişimi olmadığında öfke ve gerginlik gibi olumsuz duygular yaşama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu konuda araştırmacıların görüş birliği içinde olduğu görülmektedir (Özcan, 2024). İnternet bağımlılığıyla ilgili problemleri çözmenin bir yöntemi, bireyin hangi koşullarda ve neden interneti kullandığını tespit etmektir (Corey, 2008; Griffiths, 1999; Küçükkaragöz, 2002).

2.1.1.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığına dair tanı kriterleri konusunda hala kesin bir anlaşma sağlanmamış ve herhangi bir sınıflamaya dahil edilmemiştir. İnternet bağımlılığı bozukluğu fikrini ilk defa Goldberg öne sürmüştür. Ancak, bu konuda bilimsel tartışmalar ilk Young ile başlamıştır.

Young Kriterleri

Young (1996) internet bağımlılığına benzerlik gösteren “patolojik kumar oynama” kriterlerini internet bağımlılığına uyarlayarak sekiz tane tanı kriteri tanımlamıştır. (Young, 1998). Young 8 kriterden 5’inin görülmesi sonucunda kişinin bağımlı olarak nitelendirileceğini söylemiştir.

Young (1996)’ın tanı kriterleri ;

- 1) Kişi, internetle ilgili konular üzerinde fazla düşünsel bir yoğunluğa sahiptir.
- 2) Kişi, zevk alabilmek için internette geçirilen zamanı artırma ihtiyacı hisseder.
- 3) Kişi, internet kullanım süresini azaltma veya durdurma çabalarında başarısız olur.
- 4) İnternet kullanım zamanı azaltıldığında, kişi yoksunluk belirtileri yaşar.
- 5) Kişi, planladığından daha fazla çevrimiçi kalır.
- 6) Fazla internet kullanımı, kişinin ilişkilerinde problemler oluşmasına sebebiyet verir.

7) Kişi, internette geçirdiği zamanla ilgili ailesine, terapisteye veya başka kişilere yanıltıcı bilgi verir.

8) Kişi, mevcut problemlerinden veya olumsuz duygularından kaçmak için interneti kullanır (Young K., 1996).

Goldberg Kriterleri

Goldberg Kriterleri şunlardır:

Bir yıl içinde bireyde ortaya çıkması ve belirtilerden 3'ü veya daha fazlasının olması gerekir.

1) Toleransın gelişimi: İnternette geçirilen zamanın belirgin bir şekilde artması veya aynı sürelerde internet kullanımından alınan zevkin azalması, istenen doyuma ulaşmak için gereklidir.

2) Yoksunluk belirtileri: Fazla internet kullanımı, en az iki yoksunluk belirtisi bir ay içinde ortaya çıkar ve kişi hayatındaki alanlarda işlevsellikle ilgili problemler yaşar.

3) Genelde, internet kullanımı planlanandan daha fazla sürer.

4) Kişi, internet kullanımını kontrol altına almak veya sonlandırmak için istek duyar ancak bu konuda başarısız olur.

5) Kişi, internetle ilgili işlemlere fazla vakit ayırır.

6) İnternet kullanımı sebebiyle, kişi sosyal yaşantısını bırakır veya azaltır.

7) İnternet kullanımının kişinin hayatında sorunlar oluşmasına sebep olduğunu bilmesine rağmen, kişi internetin aşırı kullanımına devam eder (Goldberg I.,1996).

Suler Kriterler

Suler (1999) kriterleri:

1) İnternette geçirilen sürenin artması, bireyin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının ne kadar fazla karşılandığıyla orantılıdır. Bu internette geçirilen zamanın kişinin ihtiyaçlarını ne şekilde karşıladığının önemine dikkat çeker.

- 2) İhtiyaçlar bastırıldığında veya göz ardı edildiğinde, birey bu ihtiyaçları karşılamak için alternatif yollar arar. Bu durumda, kişi için internet daha erişilebilir ve cezbedici bir seçenek olur.
- 3) İnternette gerçekleştirilen faaliyetlerin çeşitli olması, kullanıcının ihtiyaçlarını ne kadar çok karşıladığını belirler
- 4) İnternet etkinlikleri bireyin farklı alanlardaki işlevselliğini etkileyebilir. İşlevsellikte oluşan sıkıntılar, patolojik sorunları doğurabilir.
- 5) Kişi, duygusal sıkıntıları yaşayabilir.
- 6) Kişi, bastırılmış ve doyurulmamış ihtiyaçlarının farkında olmalı ve bu ihtiyaçlarla ilgili çatışma ve yoksunluk belirtilerini çözebilme yeteneği olmalıdır.
- 7) İnternette zaman içerisinde ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan bireyler, gerçek hayattaki ihtiyaçlarının karşılanmadığını farkına varır ve internet kullanımını azaltır.
- 8) Gerçek yaşamla çevrimiçi dünya arasındaki denge, doğru internet kullanımı için kritik bir noktadır. Sağlıklı internet kullanımı, gerçek yaşamla uyum içerisinde , problemli internet kullanımı genellikle gerçek yaşamdan uzaklaşan bir sanal dünya oluşmasına sebep olur (Suler J.,1999).

DSM-V Tanı Kriterleri

DSM-V 'te tanı kriterleri şunlardır:

- 1) Bireyin zihni, önceden oynadığı veya gelecekte oynayacağı internet oyunlarında kalmıştır ve bu konuda takıntılı düşünceleri vardır.
- 2) İnternet bağlantısının olmamasıyla beraber, internet oyunları oynarken genellikle öfke, kaygı veya üzüntü gibi yoksunluk belirtileri yaşanır.
- 3) Kişi, internet oyunları ile geçirilen süreyi artırma ihtiyacı duyar, bu durum toleransın göstergesidir.
- 4) Kişi, oynadığı oyunlarını bitirmekte veya azaltmak konusunda kontrol etmekte sıkıntı yaşar.
- 5) Kişi, internet oyunları dışındaki etkinliklere olan ilgisini kaybeder.

- 6) İnternetin psikolojik sıkıntılara sebep olduğunu bilmesine rağmen, kişi fazla şekilde kullanmaya devam eder.
- 7) Kişi, internette geçirilen süre hakkında aile bireylerine, terapistlere veya başka kişilere yalan söyler.
- 8) Kişi, sıkıntılı ruhsal durumları azaltmak için internet oyunlarına daha fazla yönelir.
- 9) Kişi, internet oyunları sebebiyle hayatıyla alakalı bir fırsatı kaçıırır (American Psychiatric Association, 2013).

2.1.1.4 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığına bakıldığında, her yaş grubundan bu sıkıntıyı yaşayan kişiler olduğu görülmektedir. Yeni nesil ergenler, milenyum ergenleri olarak tanımlanmaktadır. Erişimin hızla geliştiği ülkelerde, ergenler teknolojiyi erken benimseyen ve yoğun olarak kullanan gruptur (Yardi, 2012: 23). Bu sebepten teknolojiye fazla eğilimi olan gençler ve çocuklarda internet bağımlılığının sıklığı daha fazladır (Ertemel ve Aydın, 2018). Ergenlerin içsel problemler yaşamaları halinde ya da engellendiklerinde; internet kullanım riski artış göstermektedir. Bu sebepten internet, problemlerden kaçmak ve uzaklaşmak için bir tür araç haline gelmektedir (Çelik, 2020). İnternetin sınırsız bir içerik alanı olması ve gençlerin istedikleri bilgilere kolayca erişebilme yeteneği, onların internet kullanımı sırasında giderek daha çok hedef odaklı ve ihtiyaçlarına yönelik davranışlar sergilemelerine sebep olmaktadır (Öztürk ve Talas, 2015). Ergenlik dönemindeki kişiler kendilerini keşfetme, kendilerini ifade etme gibi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak için de sanal ortamlar da daha fazla vakit geçirebilirler. Bunun nedeni sanal ortamın kendine dair arayışı olan ergenler için önemli bir araç olmasıdır (Karaca, 2007). Ergenlik dönemindeki kişiler yeni gelişmelere merak ve ilgi duyarlar, bunun sonucunda teknolojik gelişmelerin gerisinde kalmak istemezler. Ergenlerin ilgi alanlarının geniş olması sebebiyle kendi ilgi alanlarına göre uyaranların bir arada olması da ergenleri interneti fazla kullanmaya iten bir faktördür (Korkmaz, 2010). Ergenlik döneminde yaşlıları tarafından onay görme ihtiyacı ön plana çıktığından dolayı sosyalleşmek amacıyla internetin yoğun kullanımı, yoğun mesajlaşma ve ardından internet bağımlılığı belirtileri görülmekte ve böylece ergenlerin günlük rutinlerini de olumsuz etkilemektedir (Esen, 2010). İnterneti fazla kullanan ergenlerin psikolojik sorunların yanı sıra sosyal problemlerle de karşılaştıkları

görülmektedir (Özçelik, 2021). Ergenlerde internet bağımlılığının oluşmasında ailenin etkisi büyüktür. Bağımlılık öğrenme sonucu da ortaya çıkar. Rol model alma, taklit etme ya da özdeşim kurma teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasında önemli rol alır (Akkaş, 2019). Ebeveynlerin internet, akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması, ailevi, iş ve sosyal etkinliklere olan ilgilerini azaltmakta ve sanal dünyanın çekiciliğine kapılmalarına yol açmaktadır. Bu durum, çocukları üzerinde de olumsuz bir etki yaratmakta ve onlara kötü bir örnek oluşturmaktadır (Gökel 2020). United Nations International Children's Emergency Found [UNICEF]'in (2017) yayımladığı Dünya Çocuklarının Durumuna göre Dijital Dünyada Çocuk raporunda çocuk ve ergenlerin sanal ortamda karşılaşılabilecekleri riskler üç kategoride incelenmektedir. Bu riskler içerik riskleri, iletişim riskleri ve davranış riskleridir. İçerik riskleri, çocuk ve ergenlerin uygunsuz olan içeriklere maruz kalmasıdır. İletişim riskleri, çocuk ve ergenlerin yetişkinlerle fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik istismarına yol açabilecek risk faktörleridir. Davranış riskleri ise çocuk ve ergenlerin riskli içerik ve iletişime katkı sağlayacak bir şekilde davranmalarındır.

2.2. Şema

2.2.1. Şema Terapi Modeli

Şema Terapi, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlara bağlı olarak gelişen ve değiştirilmesi zor olan psikolojik problemlerin anlaşılması ve tedavi edilmesi için geliştirilmiş bir teorik ve uygulamalı terapi modelidir (Young vd., 2003). Bu terapi modeli, 1960'larda Aaron Beck tarafından oluşturulan Bilişsel Terapi'nin bir parçası niteliğindedir. Young bilişsel-davranışçı terapisinin bireylere yardımcı olma konusunda yetersiz olduğunu öne sürmüş, bu doğrultuda kronik karakterolojik problemler yaşayan kişilere destek sağlamak amacı ile şema terapiyi geliştirmiştir (Young vd., 2009: 24-25). Şema Terapi, kişinin zihinsel hastalıklara karşı savunmasız kalmasına sebep olan erken uyumsuz şemaların, erken yaşlarda yaşanan olumsuz yaşantılar sonucunda oluştuğu fikrini benimser (Pilkington vd., 2021). Şema Terapi, bireyin karşılaştığı problemlerin kökünde yer alan zihinsel düşünce yapılarına odaklanır (Karaosmanoğlu, 2016). Bu terapi yaklaşımı, kişinin mevcut şemalarını merkeze alarak, bilişsel, duygusal ve kişilerarası tekniklerin kullanımıyla, bireylerin temel duygusal gereksinimlerini karşılamak için uygun stratejiler bulmalarını amaçlar (Young vd., 2003). Şema Terapi, süre gelen ve tedavisi zor olan psikolojik problemlere

sahip olan kişiler için etkili bir psikoterapi metodudur. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Modlar, temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda oluşur ve terapistler, çeşitli teknikler kullanarak terapi sürecinde bu karşılanmamış ihtiyaçları belirlemeyi ve karşılamayı amaçlar (Masley vd., 2012). Şema Terapi modeli, erken dönem uyum bozucu şemalar, şema baş etme stilleri ve şema modları olmak üzere üç temel bileşenden oluşur (Yakın vd., 2020).

2.2.1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şemalar, bireyin çocukluk döneminde başlayan ve sonraki deneyimleriyle şekillenen, olumlu veya olumsuz, uyumlu veya uyumsuz genel temalar olarak adlandırılabilir. Bu şemalar, kişinin anıları, hisleri, düşünceleri ve fiziksel deneyimlerini kapsar. Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin bebeklik ve çocukluk dönemlerinde karşılaştığı olumsuz olaylar sonucunda oluşan, kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki sürekli ve kalıcı işlevsiz temel inançları ifade eder (Young vd., 2005). Erken dönem uyum bozucu şemalar, derinlere yerleşmiş, benliğin merkezinde bulunan ve kendini yenileme yeteneğine sahip olan, zor değiştirilebilen temalardır. Bunlar, şema ile bağlantılı durumlar veya ruhsal durumlar tarafından şekillenir (Young, 1994; Young ve Lindeman, 1992). Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin temel ihtiyaçlarının tam olarak karşılanmaması veya yoksun kalması sonucu oluşan olumsuz durumları ifade eder. Bu ihtiyaçlar genellikle aile ortamında şekillenir ve ailede yaşanan problemler genellikle erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturur (Rafaeli vd., 2012). Erken dönem uyumsuz şemalar, belirli özelliklere sahiptir ve bu özellikler, kişinin mizacı, ebeveynlerle olan ilişkileri, kardeşler ve akranlarla yaşadığı erken dönem deneyimlerinin tekrarlanmasıyla belirlenir. Bu etkileşimler, erken dönem uyumsuz şemaların belirli özelliklerini belirginleştirir (Alevsacanlar, 2015). Erken dönem uyum bozucu şemalar otomatik olarak ortaya çıkar ve önceden kabul edilmiş düşüncelerdir. Bu düşünceler, insanların kendilerini tanımlama şekillerini, yaşamlarını anlama biçimlerini, durumlara ve kişilere karşı tutumlarını da etkilerler. Şemalar yaşam boyu gözlenen kalıplardır. Dayanıklı ve sürdürülebilir oldukları için değişime karşı dirençli, tekrarlayan ve yıkıcı özelliğe sahiptir. Örnek verecek olursak bir şema aktif hale geldiğinde kişinin ne yaparsa yapsın sevilmeceğini, yetersiz ya da değersiz olacağını düşündürebilir (Caner, 2009). Şemalar, insanların kendilik algılarına, fiziksel ve ruhsal sağlıklarına, ilişkilerine ve iş yaşamlarına zarar vererek hayatlarının her yönünü etkileyebilir (Young vd., 2003). Şemalar, kişilerde farklı seviyelerde yoğunluk ve

genişlik gösterebilir. Şemanın yoğunluğu ne kadar çok ise, o şemayı tetikleyen olaylar da o kadar fazladır. Ayrıca, şemanın yoğunluğu ne kadar fazla ise yaşanan olumsuz duyguların şiddeti ve süresi de o kadar artar (Young, 1990; Young vd., 2003). Yetişkinlik döneminde, erken dönemde aile içinde meydana gelen sorunlar veya travmatik durumlar ortaya çıktığında, şemalar tetiklenir ve kişi benzer duygularla karşılaşır. Şemalar bireylere benzer veya yakın geldiği için bireyler tarafından normal karşılanmakta ve şemaları sürdürücü davranışlarda bulunulmaya devam edilmektedir.

2.2.1.2.Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Tablo 1. *Temel İhtiyaçlar, Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar*

Temel İhtiyaçlar	Şema Alanları	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
Güvenli Bağlanma	Kopukluk ve Reddedilmişlik	Terk Edilme/ İstikrarsızlık Güvensizlik/ Suistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/ Utanma Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma Bağımlılık/ Yetersizlik
Özerklik, Yeterlilik ve Kimlik Algısı	Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Gerçekçi Sınırlar ve Özdenetim	Zedelenmiş Sınırlar	Hak görme/ Büyüklük Yetersiz Özdenetim/ Özdisiplin
İhtiyaç ve Duyguları İfade Etme Özgürlüğü	Diğeri Yönelimlilik	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık Karamsarlık
Kendiliğindenlik ve Oyun	Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik Cezalandırıcılık

Erken dönemde karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlardan oluşan beş “şema alanı” içerisinde toplanmış 18 erken dönem uyumsuz şemayı tanımlamaktadır (Young vd., 2003). Temel ihtiyaçlar, şema alanları ve ilgili şemalara ilişkin tablo Tablo 1’de yer almaktadır.

1)Kopukluk ve Reddedilme Alanı: Erken çocukluk döneminde, güvenlik, bakım, empati ve koşulsuz kabul gibi temel gereksinimlerin karşılanmaması, kişilerde belirli şemaların oluşmasına yol açar (Young ve Klosko, 2011). Bu şemalar genellikle çocukluk travması yaşamış kişilerde meydana gelir ve bu kişiler genellikle ilişkilerinde problemler yaşarlar. Bu problemler, ya kendilerine zarar veren ilişkileri devam ettirme eğiliminde olmaları ya da ilişkilerden tamamıyla kaçınma şeklinde ortaya çıkar (Young vd., 2003). Bu şema alanında, terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma olmak üzere beş farklı şema tanımlanmıştır (Gültekin, 2020).

Terk edilme/İstikrarsızlık Şeması: Şemaya dahil olmuş bireylerin yaşantısı incelendiğinde yüksek olasılıkla bakım verenlerin tutarsız davranışları, terk etme/edilme, vefat, uzun süreli ayrılıklar ve aşırı korunma/kaçınma vb. olaylar belirgin bir şekilde görülür. Bu kişiler, hayatlarında önemli yer tutan bireyleri kaybetme konusunda oldukça hassastırlar. Öncelikle romantik ilişkiler söz konusu olduğunda, bu bireylerin yaşadığı ilişkilerde genellikle tutarlılık ve sakinlik eksiktir. Hatta bu bireyler, ilişkilerinde yaşanan en küçük sorunları bile büyük bir facia olarak görebilirler (Young ve Klosko, 2011).

Güvensizlik/ Suistimal edilme Şeması: Bu şemaya dahil olan bireyler, diğer kişilerin kendilerine ansızın zarar verebileceği veya aldatılabileceği yönünde bir inançla yaşarlar.

Duygusal Yoksunluk Şeması: Bu şemaya dahil kişiler duygusal ihtiyaçlarının diğer insanlar tarafından karşılanmayacağını, hiçbir zaman tam sevilmeyeceğini ve yalnız kalacaklarını düşünürler. Bu yoksunluklar, sevgi ve şefkat gibi bakım yoksunluğu, dinleme, anlama ve duygularını paylaşma gibi empati yoksunluğu ve rehberlik ve güç gibi koruma yoksunluğunu içerir (Rafaeli vd., 2011).

Kusurluluk/Utanç Şeması: Bu şemaya dahil olan bireyler kendilerini sorunlu, farklı, kabul edilmeyen, yararsız/faydasız, önemsiz bireyler olarak görürler (Rafaeli vd., 2012).

Eleştiriye ayrıca reddedilmeye karşı aşırı duyarlıdırlar. Bu şemada en yoğun ve baskın olan duyguya utanç duygusu olarak görülür (Young ve Klosko, 2011).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması: Bu şemaya dahil olan kişiler, genellikle kendilerini öteki kişilerden değişik/ayrı ve izole olma herhangi bir topluluğa ait olma hissini yaşayamazlar. En yaygın duyguları yalnızlık ve kopukluktur. Yüksek olasılıkla diğer insanların onlar için haklarında ne düşündüğüne çok fazla önem verirler ve çoğunlukla kendilerinin istenmeyen kişiler olduğuna dayalı fikirlerle/söylemlere sahiptirler (Young ve Klosko, 2011).

2) Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık Alanı: Özerklik, rekabet ve kendilerini ifade etme gibi gereksinimlerinin karşılanamaması, bu alanda belirli şemaların oluşmasına sebep olmuştur. Bu şemalara sahip olan bireyler, genellikle hayatlarındaki başarısızlık ve yetersizlik hissini yaşarlar. Bu şema kendi alanında dört farklı şema tanımlanmıştır (Gültekin, 2020).

Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu şemaya dahil kişiler birilerinin yardımına muhtaç kalmadan günlük rutinlerini gerçekleştirme ve ortaya getirme konusunda zorluk yaşarlar ve bu zaman içerisinde her konuda sürekli birilerine bağlı kalmaya eğilimli şekilde hayatlarını devam ettirerek şemalarını sürdürürler (Gültekin, 2020).

Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler sürekli kötü düşüncelere kapılmakla beraber her an travma ya da hayatlarında bir facia meydana gelecekmiş ya da başları beladan çıkmayacakmış gibi endişelenirler.

Başarısızlık Şeması: Bu şemaya dahil kişiler, yeteneksiz, başarı sahibi olmayan ve kifayetsiz olduğunu, öteki insanlara kıyasla yeteneklerinin kısıtlı olup ve yeteri kadar zeki olmadıklarını düşünmektedir.

İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik: Birey ebeveyni ile kurduğu yakın ve duygusal bağlanma sebebiyle normal sosyal gelişiminden farklılık göstermekte ve bireyleşme sürecini tam tamamlayamamaktadır. Bu şemada, iç içe oldukları diğer kişiden yakınlık ve destek göremediklerinde yaşamlarını sürdüremeyecekleri inancına sahiptirler.

3) Zedelenmiş Sınırlar Alanı: Bu alandaki şemalar, diğer bireylerin sınırları ve hakları hususunda saygı gösterme konusunu ele alır (Young ve Klosko, 2011). Bu kategoride,

haklılık/büyüklenmecilik ve yeteri kadar olmayan özdenetim/özdisiplin olarak iki ana şema bulunmaktadır.

Haklılık şeması: Bu şemaya sahip bireyler, genellikle kendilerini diğer bireylerden daha üstte ve yetkin görürler ve genel geçer toplum için geçerli olan yasaların kendileri için uygulanmadığına, bu nedenle özel ayrıcalıklara sahip olduklarına inanırlar (Young ve Klosko, 2011).

Yetersiz öz denetim / Öz disiplin şeması: Bu şemaya sahip olan bireylerde, kişisel hedeflerini gerçekleştirmek veya duygusal tepkilerini ve içgüdülerini kontrol edebilmek için gereken özdenetimi sağlama ve engellere karşı tolerans gösterme konusunda zorluk yaşama veya bu tür eylemleri reddetmesi durumudur. Bu durum, bireyin özdenetim yeteneğini ve engellere karşı dayanıklılığını sorgulamaktadır. Bu şemaya sahip olanlarda Dikkat dağınıklığı, dürtüsellik, isteksizlik, düzensiz olma hali, duyguların şiddetle ifade edilmesi, öfke krizleri, geç kalma ya da güvenilmezlik davranışları görülmektedir. Onları rahatsız eden olaylardan, çatışmadan, yüzleşmeden ve sorumluluktan kaçınmaktadırlar (Young vd., 2003).

4) Diğer Yönelimlilik Alanı: Bu alan, bireyin diğer insanların ihtiyaçlarını, isteklerini ve memnuniyetini kendisinden önce tutmasını içerir (Gültekin, 2020). Bu durum, boyun eğicilik, kendini feda etme ve onay arama gibi şemaları beraberinde getirir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Boyun Eğicilik Şeması: Bu şema bireye başkaları tarafından yönlendirildiğini hissetmesi, onun ihtiyaçlarını ve duygularını göz ardı etmesine yol açar. Bu durum, zamanla öfke patlamalarına ve psikosomatik belirtilere neden olmaktadır. Bir bireyin, başkalarının kendisini yönettiğini hissetmesi, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını bastırmasına neden olabilir. Bu durum, zamanla öfke patlamalarına ve bedensel belirtilere yol açabilir.

Kendini Feda Şeması: Bu düşünce biçimine dahil olan kişiler, sürekli olarak diğerler kişilerin ihtiyaçları üzerinde fazlasıyla odak sahibi olur ve bu olayı yapmazlarsa kendilerine suç atmaya başlarlar. Bu düşünce biçimi, başkalarına zarar vermemek için çaba göstermeyi anlatır (Rafaeli vd., 2012).

Onay Arayıcılık Şeması: Bu şemada kişiler diğer insanların onayını almaya ve kabul görmeye ve kendilik duygusuna karşın aşırı odaklanmaktadırlar. Bu şemaya sahip

bireylerde mevki, maddiyat, şöhret, görüntü, kariyer ve başarmış olma arzusu önceliklidir ayrıca başkalarından gelecek olan onaylanma duygusu ve tebrik edilip takdir göreceklerini düşünürler (Gültekin, 2020).

5)Aşırı Tetikte Olma / Bastırılmışlık Alanı: Bu şemaya sahip kişiler, duygularını ve gereksinimlerini göz ardı ederek kendilerini ifade etmeye çalışıyorlar ve içselleştirilmiş sıkı kurallar ve beklentiler doğrultusunda yaşamlarını sürdürüyorlar. Bu alanda karamsarlık/kötümserlik, yüksek standartlar, duyguların bastırılması ve cezalandırıcılık olmak üzere dört şema yer almaktadır.

Karamsarlık/Kötümserlik Şeması:Bu şemaya dahil olan bireylerde yolunda olan, olağan şekilde rayında ilerleyen olaylardan sonra hep aksi/olumsuz bir durumla karşılaşacakları (felaketleştirme) beklentisine kapılırlar. Kendilerini sürekli endişeli, yakınma halinde ve her an bir şey olacakmış gibi tetiklenmiş halde bulurlar.

Yüksek Standartlar Şeması: Bu düşünce yapısına sahip olan bireyler, içlerinde yüksek standartlara eğilimlerini benimsemişlerdir ve mükemmeliyetçilik eğilimindedirler. Bu hedefleri belirlerken onlara ulaşma konusunda yoğun bir baskı hissederler. Hayatın keyfini çıkarma ve rahatlamaya dair konularda zorluk yaşarlar. Kendileri ve diğer bireylere gösterdikleri davranışlar aşırı eleştirel bir tutum sergileme şeklindedir.

Duyguları Bastırılma Şeması: Bu şemaya sahip olan bireyler başka kişilerin eleştirileri ve o kişilerden gelecek olan ret olma endişesini yaşamamak suretiyle bir eyleme geçme, his/dürtü ve düşüncelerini paylaşma konusunda çokça baskı altında hissederler (Gültekin, 2020).

Cezalandırıcılık Şeması: Bu şemaya sahip olan bireyler, kendilerinin veya başkalarının sebep olduğu hataların bilinçli ya da kazara gerçekleşmiş olmasına bakmaksızın, hataya sebep olanın katı ve ağır biçimde ceza çekmesinin şart olduğunu savunurlar ve inanırlar. Kendileri de dahil olmak üzere diğer insanlara olan tutumları öfke dolu, asi, kinci, ceza çekmelerini isteyen, tahammülsüz ve gaddar bir tutum sergileme eğilimindedirler.

2.2.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Şemaların kökenleri arasında Karşılanmayan Temel Duygusal İhtiyaçlar, Erken Dönem Deneyimler ve Duygusal Mizaç bulunmaktadır. Erken dönemde karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar, zamanla şemaların oluşumuna ve bu ihtiyaçların uygun olmayan

yollarla karşılanmasına yol açar. Erken dönemde karşılanması gereken temel duygusal ihtiyaçlar arasında diğerlerine güvenli bağlanma ;özerklik, yeterlilik ve kimlik algısı; gerçekçi sınırlar ve özdenetim; ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü; kendiliğindenlik ve oyundur (Young vd.,2003). Erken dönem deneyimlerine bakıldığında, zedelenmiş çocukluk deneyimleri görülür. Şema Terapi Modeli'ne göre, şemaların kökeninde dört ana erken dönem deneyimi bulunur. Bunlar; ihtiyaçların engellenmesi, travma yaşama veya mağdur olma, 'aşırı koruma' deneyimleri ve seçici özdeşim kurma olarak sıralanabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçerek benimser ve onlarla seçici özdeşim kurarlar (Young vd., 2003). Erken dönem deneyimleri ve duygusal mizaç özellikleri bir etkileşim içindedir.

2.2.1.4. Şema İşlemleri ve Uyum Bozucu Başa Çıkma Stilleri

Şema Terapi modeli, şemaları anılar, duygular, bedensel algılar ve düşünceler olarak tanımlar, ancak kişinin davranışsal yanıtları bu kapsamın dışındadır. Davranış, bir şemanın bileşeni değil, başa çıkma tepkilerinin bir parçasıdır (Young ve Klosko, 2019; Young vd., 2003). Her birey, işlevsiz şemalarla farklı şekillerde başa çıkmaya çalışır ve bu, şemaların tetiklenmesine yol açar (Young ve Klosko, 2011). Bu başa çıkma stilleri, çocukluktan gelen, genetik, biyolojik eğilimler ve yaşam deneyimleri arasındaki etkileşim sonucunda oluşur ve bireye özgü şekillerde ortaya çıkar (Rafaeli vd., 2013). Bireyler, şemalarıyla farklı şekillerde başa çıkarlar. Bu farklılıkta, kişinin mizacı ve şemasıyla nasıl başa çıkabileceğini belirleyen tarzı önemlidir. Bir diğer etken ise, rol model aldığımız ebeveynimizin özellikleridir; genellikle kendisine benzeyen ebeveynin başa çıkma stili örnek alınır (Young ve Klosko, 2019; Young vd., 2003). Erken dönemde oluşan uyumsuz şemaları sürdüren bazı başa çıkma stilleri, kişinin bu uyumsuz şemaların içinde hapsolmasına neden olur (Anlı ve Can, 2017). Duygularla başa çıkmak için uygulanan şema işlemleri, şemanın iyileşmesi ve şemanın sürdürülmesi olmak üzere iki türdür. Şemanın iyileşmesi, şema terapisi çerçevesinde hedeflenen durumdur (Alevsaçanlar, 2015). Şemaların kendilerini sürdürme yetenekleri vardır. Uyum bozucu başa çıkma stillerinin geliştirilmesi, şemaların iyileşmesini zorlaştırır ve şemanın sürdürülmesine yol açar. Bu uyum bozucu başa çıkma stilleri "şema eylemleri" olarak adlandırılır ve kişiden kişiye değişebilir (Young ve Klosko, 1994; Young vd., 2003). Şema terapisi teknikleri, uyumsuz başa çıkma stillerini değiştirerek kişiye yeniden işlevsellik kazandırır (Erdem, 2018). Şema eylemleri olarak

adlandırılan başa çıkma stratejileri üç şekilde gerçekleştirilir. Şema Terapi, şemalarla başa çıkmanın üç uyumsuz yolunu belirtir; bunlar şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisidir (Farrell vd., 2014; Rafaeli vd., 2018; Young, 2012; Young vd., 2003).

Şemaya Teslim Olma / Şemanın Sürdürülmesi: Şemayı harekete geçiren kişiler veya durumlar karşısında uyum gösterme, şemaya teslim olma olarak tanımlanır (Young, 1994; Young ve Lindeman, 1992). Birey, şemasına uygun bir biçimde hareket eder, duygularını ve düşüncelerini şemasıyla uyumlar. Bu davranışlar, şemayı güçlendirir. Sonuç olarak, bireyin davranışları kabullenici ve bağımlılık yaratan bir nitelik kazanır (Alevsaçanlar, 2015). Şemaya teslim olma stratejisi, şemayı “kendini gerçekleştiren bir kehanet” haline getirir. Çünkü birey, şemasını her şekilde kabul eder ve şemasını hayata geçirir.

Şemadan Kaçınma: Şemayı harekete geçiren kişiler, durumlar veya duygusal durumlar karşısında kaçınma veya kaçma eğilimindedirler. Bu durum, şemanın doğruluğunun sorgulanmasını engeller ve herhangi bir düzeltici deneyimin oluşmasını önler. Bu başa çıkma yöntemini kullanan kişiler, şemalarını aktive edebilecek her türlü durumdan kaçarlar. Duygularını görmezden gelme ve reddetme yoluna giderler, bu da kendilerine zarar verici davranışlara yol açabilir (Arntz ve Genderen, 2009). Bu başa çıkma stratejisini benimseyen bireyler, şemaları hakkında düşünmeyi önlemeye çalışırlar. Bu sebeple, şemalarını tetikleyebilecek düşünceleri veya imgeleri engellemek için alkol veya madde kullanabilirler, rastgele cinsel ilişkilere girebilirler, aşırı yeme veya aşırı temizlik yapma gibi davranışlar sergileyebilirler (Caner, 2009).

Şemayı Aşırı Telafi Etme: Şemayı harekete geçiren durumlar karşısında, bireyler saldırganlık, güç, manipülasyon, aşırı özgüven, tanınma veya statü arayışı, istismar, pasif-agresif direniş ve aşırı düzenlilik gibi davranışları sergileyebilirler (Young, 1994; Young ve Lindeman, 1992). Bu başa çıkma yöntemini benimseyen kişiler, genellikle şemalarının tam zıttını temsil eden düşünce, duygu ve davranışlara sahip olurlar ve bu doğrultuda hareket ederler (Alevsaçanlar, 2015).

2.3 İlgili Çalışmalar

Ergenlerde internet bağımlılığı ve erken dönemde görülen uyum bozucu şemalar ve şemalarla baş etme mekanizmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar hem

dünya hem de ülkemiz için yapılmış araştırmaların sayısı yetersizdir. Yapılan literatür taraması incelendiğinde yapılmış olan çalışmalar ve sonuçlara yer verilmiştir.

Aksoy ve Ünübol (2021) yılında yaptığı çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve şema mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin toplanmasında İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. İnternet bağımlılık ölçümüne göre tanımlanan gruplar arasındaki bağlantı incelendiğinde, internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında herhangi anlamlı farklılık görülmezken, yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İnternetin kullanım amacı değerlendirildiğinde, eğlence amaçlı kullanımın bağımlılık seviyesinin en yüksek olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ve şema mekanizmaları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin 18 uyumsuz şema ile internet bağımlılığı arasında, kusurluluk, yetersiz özdenetim ve boyun eğicilik şemaları açısından pozitif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir

Usta'nın (2020) yürüttüğü bir çalışmada, ergenlerin internet bağımlılık seviyeleri ile depresyon ve umutsuzluk seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerde, internet bağımlılık seviyesi yükseldikçe depresyon ölçek puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, internet kullanım süreleri fazla olan ve internet bağımlısı olan ergenlerin depresyon seviyeleri açısından daha yüksek risk altında olduğu belirlenmiştir. Ancak, internet bağımlılık seviyeleri ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ergenler üzerinde daha geniş kapsamlı araştırmaların yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Gürçan (2010) yılında yaptığı çalışmada ergenlerin sıkıntılı internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Verileri ölçmek için kullanılan ölçekler Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Reynolds Ergenler İçin Uyum Tarama Ölçeği ve Kişisel Bilgiler Formudur. Yürütülen bir çalışmanın sonuçlarına göre, ergenlerin problemlili internet kullanım puanları cinsiyete göre anlamlı ölçüde değişmekte ve erkek ergenlerin problemlili internet kullanımı, kız ergenlerden önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Ergenlerin problemlili internet kullanımları (internetin negatif etkileri, sosyal konfor, aşırı kullanım) ile uyum puanları (antisosyal davranış, öfke kontrol

sorunu, duygusal sorunlar, pozitif öz-ima) arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Alevsaçanlar (2015) yaptığı araştırmasında, madde bağımlılarında erken dönemde görülen uyum bozucu şemaları ve şema başa çıkma davranışlarını incelemiştir. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Young Rygh Kaçınma Ölçeği (YRKÖ) tercih edilmiştir. Yapılan analize göre, madde bağımlısı olan grubun, ölçeklerin alt boyutlarından diğer gruba göre daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur. Madde bağımlısı bireyler, terk edilme, başarısızlık, kusurluluk, karamsarlık, iç içe geçmişlik/bağımlılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, dayanıksızlık ve cezalandırılma gibi şema boyutlarında diğer gruptan daha yüksek puanlar almışlardır. Sonuç olarak, madde bağımlısı olan bireylerin daha fazla uyumsuz şemaya ve daha fazla işlevsiz başa çıkma davranışlarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Şahin (2014) ergenlerde başa çıkma yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 518 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmanın bulguları, internet bağımlılığı ile başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aile ile problem çözme, olumsuz duyguları ifade etme, internet kullanım sıklığı ve amacı internet bağımlılığının yordayıcıları olarak belirlenmiştir.

Young'ın (1999) gerçekleştirdiği bir çalışmada, bireylerin erken yaşam dönemlerinde geliştirdikleri uyumsuz şemaların tetiklediği düşünce ve duygulardan kaçınmak için çeşitli yolları tercih ettikleri belirtilmiştir. Bu yollar, kognitif (belirli konular üzerinde düşünmeyi engelleme), duygusal (duygusal tepkileri bastırma, duygusal uyuşukluk), davranışsal (alkol veya madde kullanımı gibi kaçınma davranışları) ve somatik (fiziksel belirtiler hissetme) olabilir. Bu kaçınma stratejileri, şemanın aktif hale gelmesini geçici olarak engelleyerek kısa süreli bir rahatlama sağlar, ancak genellikle şemanın sürekliliğini desteklerler.

Yapılan bazı çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin düşük öz saygıları ve uyum problemleriyle başa çıkma yöntemi olarak sağlıksız ve sorunlu internet kullanma davranışı göstermektedir. Okulda az sayıda arkadaşı olan, yalnızlık hissi ve sosyal kaygı yaşayan çocuklar arasında yabancılarla etkileşime geçme eğilimi olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Gross vd., 2002: Akt. Ceyhan, 2008).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntem ve tekniklere yer verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerde internet bağımlılıklarında şema alanlarına ve şema başa çıkma davranışlarını şema terapi modeli çerçevesinde inceleyen aralarındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma nicel ve betimsel bir araştırmadır. Araştırma da ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırma Ocak-Mart ayları arasında, Mersin ilinde bulunan Mersin Büyükşehir Belediyesine bağlı kurs merkezlerindeki öğrencilerden ve Merci Danışmanlık merkezinden hizmet alan 14-19 yaş grubundaki öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılmada gönüllülük esastır. Kartopu örneklem modeli kullanılmıştır. Bu çalışmanın örneklem büyüklüğü regresyon analizlerinde değişken başına en az 15- 20 katılımcının önerildiği (Akbulut ve Çapık, 2022; Siddiqui, 2013) göz önünde bulundurulduğundan 160 olarak belirlenmiştir. Veri kaybının olabileceği göz önünde bulundurulduğundan 180 kişiye ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplamak için ölçek uygulaması kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EİBÖ), Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Young-Rygh Kaçınma Ölçeği (YKÖ) ve Young Telafi Ölçeği (YTÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, ekonomik durum ve internet kullanım amacı ve süreleri gibi bilgileri içeren altı sorudan oluşan bir bilgi toplama aracıdır.

3.3.2. Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EİBÖ)

Taş (2019) tarafından oluşturulan internet bağımlılığı ölçeği, ergenlerin bu konudaki durumlarını değerlendirmek için 9 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Her bir madde, 1'den 5'e kadar olan bir Likert ölçeği üzerinden değerlendirilir (1=hiçbir zaman, 2=nadir olarak, 3=bazen, 4=sık sık ve 5=her zaman). Ölçekte ters yönlü bir madde bulunmamaktadır ve en yüksek alınabilecek puan 45, en düşük puan ise 9'dur. Ölçeğin geçerliliği, uzman görüşleri doğrultusunda test edilmiştir. Yapılan faktör analizi, bu tek faktörlü yapının ölçeğin yaklaşık %40'ını (%39.901) açıkladığını göstermiştir. Ayrıca, alt ve üst %27'lik gruplar için yapılan t testi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Taş, 2019). Bu çalışma çerçevesinde, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .81 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3(YŞÖ-KF3)

Bu çalışmada, interneti aşırı kullanan ergenlerin erken dönem uyumsuz şemalarını belirlemek için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Young Şema Ölçeği Kısa Formu'nun 3. sürümünün çevirisi, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından gerçekleştirilmiştir (Soygüt ve ark., 2009). Kendi bildirimine dayalı olan bu ölçek, 18 alt kategoriye ayrılmış Kısa formu, Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerler Yönelimlik, Aşırı Tetikte Olma Şema Alanlarını içerir. Alt ölçekler; Terk Edilme, Şüphencilik, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık/Yetersizlik, Dayanıksızlık veya Zarar Görme, Gelişmemiş Benlik/İççencilik, Başarısızlık, Haklılık, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda Etme, Onay Arama, Karamsarlık, Duyguları Ketleme, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık şeklindedir. Bu ölçek 90 maddeye sahiptir ve maddeler 6'lı likert üzerinden derecelendirilir. Ölçeğin orijinal formundaki her alt ölçek 5 maddeden oluşur ve bu durum, alt ölçeklerden elde edilen puanların 5 ile 30 arasında değişmesine neden olur (Dağ,1991). Kesme noktası olmayan bu ölçekten alınan yüksek puanlar, şemanın var olduğunu gösterir. Güvenirlik analizi için yapılan iç tutarlılık analizinde, faktörlerin cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları .63 ile .80, şema alanlarının değerleri ise .53 ile .81 arasında bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Young Şema Ölçeği aynı zamanda şema baş etme mekanizmalarından biri olan Şema Teslimini tespit etmemizi sağlar. Şemaya teslim

olma baş etme mekanizmasını kullanan kişilerin şema alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik ile bağlantısı vardır.

3.3.4. Young Telafi Ölçeği (YTÖ)

Bu çalışmada, şema başa çıkma davranışlarının belirlenmesi için Young Telafi Ölçeği kullanılmıştır. Young (1995) tarafından oluşturulan bu ölçek, şema sürdürücü aşırı telafi davranışlarını değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, 48 maddeye sahip olup Likert tipi bir derecelendirme sistemine dayanır. Ölçekte 8 telafi kategorisi bulunur; bunlar öfke/düşmanlık, baskınlık, aşırı iddiacılık, tanınma ya da statüye aşırı düşkünlük, manipülasyon, istismar etme, pasif-agresif tutum, aşırı buyurganlık gibi faktörleri içerir (Ball ve Young, 1998). Likert tipi ölçek, katılımcıların kendilerini 1 (“tamamen yanlış”) ile 6 (“mükemmel şekilde tanımlıyor”) arasında değerlendirmelerine dayanır ve yüksek puanlar daha fazla kaçınma davranışına işaret eder. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Kabul (2011) tarafından Türkiye’deki bir çalışmada, geçerlik ve güvenilirlik analizi için üniversite öğrencileri üzerinde kullanılmıştır. Türk klinik örnekleminde yapılan çalışmada, ölçeğin 7 yorumlanabilir faktörden oluştuğu sonucuna varılmıştır. Bu faktörler ve iç tutarlılık katsayıları; statü düşkünlüğü ($\alpha = .81$), kontrol ($\alpha = .79$), asilik ($\alpha = .79$), aşırı bağımsızlık ($\alpha = .72$), manipülatif olma ($\alpha = .73$), eleştiriye tahammülsüzlük ($\alpha = .60$) ve kendi yönelimlilik ($\alpha = .80$) şeklindedir. Ölçeğin iki yarım güvenilirlik Spearman-Brown eşit yarılar katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık analizi sonucunda, faktörlerin cronbach alpha katsayıları .60 ile .81 arasında değişmiştir (Karaosmanoğlu, Soygüt ve Kabil, 2011).

3.3.5. Young Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)

Young ve Rygh (1994) tarafından oluşturulan bu ölçek, erken dönemde gelişen uyumsuz şemalarla başa çıkmak için kullanılan çeşitli savunma mekanizmalarını içerir ve Likert tipi bir derecelendirme sistemine dayanır. Bu öz bildirimli ölçek, 40 madde ve 14 alt boyuttan oluşur. Alt boyutlar arasında; üzüntü veren olayları bilinçli olarak düşünmemek, madde kullanımı, mutsuzluğu inkar etmek, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, öfkeyi bastırmak, psikosomatik belirtiler, insanlardan kaçınmak, anıları inkar etmek, uyuyarak kaçınma/enerji kaybı, aktiviteyle zihni dağıtmak, kendini sakinleştirmek, olumsuz duyguları pasif olarak engellemek, pasif zihinden uzaklaştırma ve üzüntü veren durumlardan kaçınma yer alır. Yüksek puanlar, daha fazla kaçınma davranışının varlığını gösterir. Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Soygüt,

Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, 6 boyut ve 26 maddeden oluşan yapının ölçek için uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.77$ olarak bulunmuş, alt boyutların iç tutarlık katsayıları ise $\alpha= .45-.76$ arasında değişmiştir.

3.4. Araştırmanın Uygulanması

Çalışmaya başlanmadan önce öğrencilerle görüşülmüş ve bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla katılımcıların onayı alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere, her bir ölçeğin nasıl doldurulacağı detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Her bir katılımcının uygulamayı tamamlaması yaklaşık olarak 30-35 dakika almıştır.

3.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın yapılabilmesi için Çağ Üniversitesi Etik Kurul'dan araştırmanın etik açıdan uygun bulunduğu dair onay alınmıştır (10.06.2024). Daha sonrasında verilerin toplanabilmesi için Mersin Büyükşehir Belediyesinden yazılı onay alınmıştır.

3.6. İstatiksel Analiz

Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde SPSS 21 programı yardımıyla gerekli istatistiksel hesaplama yöntemleri kullanılmıştır. Betimsel İstatistik için Frekans analizleri yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Pearson Korelasyon ve Çoklu Regresyon analizleri ile incelenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde elde edilen verilerin analiz sonucunda ulaşılan bulgular yer almaktadır. Veri setinin uygunluğu incelenip betimsel istatistikler ve değişken analizlere yer verilmiştir.

4.1. Veri Temizleme ve Veri Setinin Uygunluğu

Çalışmaya toplamda 185 kişi katılmıştır. Katılımcılardan 3'ü ölçeklerdeki maddelerin %5'inden fazlasını yanıtlamadığı için analiz dışı bırakılmıştır. Daha az sayıdaki kayıp değerler için grup ortalamaları atanmıştır. Katılımcılardan biri ölçek puanlarına dair Z skorları açısından tek değişkenli uç değeri işaret ettiğinden ve bir katılımcıda Mahalanobis ölçütüne göre çok değişkenli uç değeri işaret ettiğinden analiz dışı bırakılmıştır. Sonrasında değişkenlerin normal dağılımı incelenmiştir ve George ve Mallery'nin (2010) normal dağılımına dair çarpıklık ve basıklık değerleri için önerdiği ± 2 aralığının dışında bir değerle karşılaşılmasıdır.

4.2. Betimsel İstatistikler

4.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Tablo 2. Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	108	60%
Erkek	72	40%
Ekonomik Durum		
Kötü	15	%8.3
Orta	157	%87.2
İyi	8	%4.4
Sınıf		
9.sınıf	5	%2.8
10.sınıf	5	%2.8
11.sınıf	9	5%
12.sınıf	60	%88.9
İnternet Süresi		
0-2 saat	48	%26.7
3-5 saat	98	%54.4
6 saat +	34	%18.9

Araştırmaya katılan 180 kişinin %60'ı kadın ($n = 108$), %40'ı erkektir ($n = 72$). Ekonomik durum açısından bakıldığında çoğunlukla katılımcıların maddi durumu %87.2'si ($n = 157$) orta seviyedir. Sınıf düzeylerine baktığımızda çoğunluk 12.sınıf öğrencisidir. %88.9'u ($n = 160$) 12. Sınıf, %2.8'i ($n = 5$) 9 ve 10 sınıf öğrencisi, %5'i ($n = 9$) 11. Sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %8.3'ü ($n = 15$) düşük bir ekonomik duruma, %4.4'ü ($n = 8$) iyi bir ekonomik duruma sahiptir. Kullanılan internet sürelerini incelediğimizde %54.4'ü ($n = 98$) 3-5 saat, %26.7'si ($n = 48$) 0-2 saat, %18.9'u ($n = 34$) 6 saat ve üzerinde vakit geçirmektedir. Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 3. İnternet Kullanım Amacına Yönelik Bulgular

	N	%
Araştırma/Ödev		
Evet	115	%63.9
Hayır	65	%36.1
İletişim/sohbet		
Evet	136	%75.6
Hayır	44	%24.4
Oyun		
Evet	67	%37.2
Hayır	113	%62.8
Sosyal medya		
Evet	110	%61.1
Hayır	70	%38.9
Müzik/film		
Evet	118	%65.6
Hayır	62	%34.4

Katılımcıların internet kullanım amaçlarını incelediğimiz zaman %63.9'ü ($n = 115$) araştırma ve ödev için interneti kullanırken %36.1'i ($n = 65$) bu amaçla interneti kullanmamaktadır. Katılımcılardan % 75.6'sı ($n = 136$) sohbet etmek için interneti kullanırken %24.4'ü ($n = 44$) kullanmamaktadır. Oyun amacıyla kullananlara baktığımızda %37.2'si ($n = 67$) bu amaçla kullandığı %62.8'nin ($n = 113$) kullanmadığı bulunmuştur. %65.6'si ($n = 118$) müzik dinlemek amacıyla interneti kullanırken %34.4'ü ($n = 62$) bu amaçla kullanmamaktadır. Tablo 2' de yer almaktadır.

4.2.2. Ölçüm Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistik

Tablo 4. Ölçüm Araçlarına Yönelik Bulgular

	<i>M</i>	<i>SS</i>	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>α</i>
İnternet Bağımlılığı	20,07	7,27	1	0,88	9	45	0,86
Kopukluk	51,53	18,85	0,484	-0,641	22	104	0,88
Zedelenmiş Otonomi	71,56	24,33	0,425	-0,405	30	139	0,83
Zedelenmiş Sınırlar	23,77	7,27	-0,004	-0,253	7	42	0,65
Diğeri Yönelimlik	33,93	10,76	0,145	-0,796	13	60	0,77
Aşırı Tetikte Olma	29,37	9,03	0,249	-0,124	9	54	0,85
Şema Kaçınma	73,52	17,3	-0,145	-0,269	31	114	0,82
Şema Telafi	112,9	27,26	0,366	-0,038	55	186	0,91

M:Ortalama, **SS:** Standart Sapma, **Min:**Minimum, **Max:**Maksimum , **α:**Alpha değeri

Araştırmada incelenen değişkenlerin betimsel değerlerini belirlemek için İnternet Bağımlılığı toplam puanı, Kopukluk toplam puanı, Zedelenmiş Otonomi toplam puanı, Zedelenmiş Sınırlar toplam puanı, Diğeri Yönelimlik ve Aşırı Tetikte Olma toplam puanı, Şema Kaçınma ve Şema Telafi alt boyutlarından elde edilen puanlar kullanılmıştır. Her bir ölçeğe dair açıklama başlıklar altında sunulmuştur. Değişkenlere dair ortalama, standart sapma, ölçeklerden alınan en düşük puanlar ve en yüksek puanlar, Skewness ve Kurtosis değerleri ile birlikte Cronbach's alpha değerleri Tablo 3'de yer almaktadır.

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında ortalamanın 20.07 olduğu ($SS = 7.27$; $Min = 9$; $Max = 45$; $\alpha = 0.86$) görülmüştür. Young Şema ölçeğine bakıldığında Kopukluk alt ölçeğinin

ortalamasının 51.53 olduğu ($SS = 18.85$; $Min = 22$; $Max = 104$; $\alpha = 0.88$), Zedelenmiş Otonomi alt ölçeğinin ortalamasının 71.56 olduğu ($SS = 24.33$; $Min = 30$; $Max = 139$; $\alpha = 0.83$) görülmüştür. Zedelenmiş Sınırlar alt ölçeğinden ortalaması 23.27 olduğu ($SS = 7.27$; $Min = 7$; $Max = 42$; $\alpha = 0.65$) görülmüştür. Diğer Yönelimlik alt ölçeğinin ortalaması 33.93 olduğu ($SS = 10.76$; $Min = 13$; $Max = 60$; $\alpha = 0.77$) görülmüştür. Aşırı Tetikte Olma ölçeğinden ortalamasının 29.37 olduğu ($SS = 9.03$; $Min = 9$; $Max = 54$; $\alpha = 0.85$) görülmüştür. Şema Kaçınma ölçeğinden aldığı puanlara bakıldığında ortalamasının 73.52 olduğu ($SS = 17.30$; $Min = 31$; $Max = 114$; $\alpha = 0.82$) ve Şema Telafi ölçeğinden aldığı puanların ortalamasının 112.90 olduğu ($SS = 27.26$; $Min = 55$; $Max = 186$; $\alpha = 0.91$) görülmüştür.

4.3. Grup Farkları Analizleri

4.3.1. Bağımsız Gruplar T Testleri

4.3.1.1. Cinsiyet

Tablo 5. Cinsiyete Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	M	SS	t	df	p
İnternet	K	108	20,46	7,49	0,874	178	0,383
Bağımlılığı	E	72	19,49	6,94			
Kopukluk	K	108	51,52	20,07	-0,014	178	0,989
	E	72	51,56	17			
Zedelenmiş	K	108	72,73	25,34	0,826	178	0,41
Otonomi	E	72	69,72	22,79			
Zedelenmiş	K	108	23,6	7,24	-0,385	178	0,701
Sınırlar	E	72	24,02	7,35			
Diğeri	K	108	34	10,96	0,105	178	0,916
Yönelimlik	E	72	33,82	10,52			
Aşırı	K	108	28,65	9,29	-1,315	178	0,19
Tetikte	E	72	30,45	8,58			
Olma							
Şema	K	108	74,44	17,93	0,87	178	0,385
Kaçınma	E	72	72,14	16,34			
Şema	K	108	111,01	25,88	-1,143	178	0,255
Telafi	E	72	115,75	29,15			

İnternet Bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucu anlamsızdır [$t(178) = 0.87$; $p = 0.383$]. Şema alt alanlarından olan Kopukluk puanlarının cinsiyete göre değişip

değişmeyeceğini ölçmek için yapılan t testi sonucu anlamsızdır [$t(178) = -0.14$; $p = 0.989$]. Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi puanlarının cinsiyete göre farklılıklarına bakıldığında sonuç anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.82$; $p=0.410$]. Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Sınırlar puanlarının cinsiyete göre farklılıklarına bakıldığında t test sonucu anlamsız bulunmuştur [$t(178) = -0.385$; $p = 0.701$]. Şema alt alanlarından Diğer Yönelimlik puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğine bakıldığında test sonucu anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.105$; $p = 0.916$]. Şema alt alanlarından Aşırı Tetikte Olma puanlarına bakıldığında cinsiyetin değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t test sonucu anlamsızdır [$t(178) = -1.315$; $p = 0.190$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan Şema Kaçınmadan alınan puanlara bakıldığında cinsiyete göre farklılıklarına bakıldığında yapılan t testi anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.87$; $p = 0.385$]. Şema Telafi puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t testi anlamsızdır [$t(178) = -1.143$; $p = 0.255$]. Tablo 4’ de ilgili sonuçlara yer verilmiştir.

İnternet Kullanım Amacına Göre

4.3.1.2. İnterneti Araştırma-Ödev Amacıyla Kullanma

Tablo 6. *İnternet Kullanımının Araştırma- Ödev Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları*

	Araştırma- ödev	N	Mean	SS	t	df	p
İnternet Bağımlılığı	Var	115	18,97	6,58	-2,73	178	0,007
	Yok	65	22,01	8,04			
Kopukluk	Var	115	51,05	19,73	-0,46	178	0,646
	Yok	65	52,39	17,3			
Zedelenmiş Otonomi	Var	115	69,84	25,88	-1,258	178	0,21
	Yok	65	74,59	21,17			
Zedelenmiş Sınırlar	Var	115	23.73.	7,6	-0,102	178	0,919
	Yok	65	23,84	6,7			
Diğeri Yönelimlik	Var	115	33,77	11,47	-0,26	178	0,795
	Yok	65	34,2	9,43			

Aşırı Tetikte Olma	Var	115	29,41	9,76	0,085	178	0,932
	Yok	65	29,29	7,64			
Şema Kaçınma	Var	115	72,5	17,47	-1,055	178	0,293
	Yok	65	75,33	16,97			
Şema Telafi	Var	115	112,29	28,33	-0,401	178	0,689
	Yok	65	113,99	25,42			

İnternet Bağımlılığı puanlarının internet kullanım amaçlarından olan araştırma-ödev için değişip değişmediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucu anlamlı çıkmıştır. [$t(178) = -2.73$; $p = 0.007$]. Şema alt alanlarından olan kopukluk puanlarının araştırma-ödev göre değişip değişmeyeceğini ölçmek için yapılan t testi sonucu anlamsızdır [$t(178) = -0.460$; $p = 0.646$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş otonomi puanlarının araştırma-ödev göre farklılıklarına bakıldığında sonuç anlamsız çıkmıştır [$t(178) = -1.258$; $p = 0.210$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş sınırlar puanlarının araştırma-ödev göre farklılıklarına bakıldığında t test sonucu anlamsız bulunmuştur [$t(178) = -0.102$; $p = 0.919$]. Şema alt alanlarından diğeri yönelimlik puanlarının araştırma-ödev göre değişip değişmediğine bakıldığında test sonucu anlamsız çıkmıştır [$t(178) = -0.260$; $p = 0.795$]. Şema alt alanlarından aşırı tetikte olma puanlarına bakıldığında araştırma-ödev göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t test sonucu anlamsızdır [$t(178) = 0.085$; $p = 0.932$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan şema kaçınmadan alınan puanlara bakıldığında araştırma-ödev göre farklılıklarına bakıldığında yapılan t testi anlamsız çıkmıştır [$t(178) = -1.055$; $p = 0.293$]. Şema telafi puanlarının araştırma-ödev göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t testi anlamsızdır [$t(178) = -0.401$; $p = 0.689$]. Tablo 5' de yer almaktadır.

4.3.1.3. İnterneti Oyun Amacıyla Kullanma

Tablo 7. *İnternet Kullanımının Oyun Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları*

	Oyun	N	Mean	SS	t	df	p
İnternet Bağımlılığı	Var	67	22,17	8,31	3,049	178	0,003
	Yok	113	18,83	6,29			
Kopukluk	Var	67	52,45	19,76	0,501	178	0,617
	Yok	113	50,99	18,35			
Zedelenmiş Otonomi	Var	67	71,28	26,71	-0,118	178	0,906
	Yok	113	71,72	22,93			
Zedelenmiş Sınırlar	Var	67	24,71	7,72	1,346	178	0,18
	Yok	113	23,21	6,96			
Diğeri Yönelimlik	Var	67	34,19	11,25	0,252	178	0,801
	Yok	113	33,77	10,5			
Aşırı Tetikte Olma	Var	67	30,15	9,32	0,885	178	0,377
	Yok	113	28,91	8,86			
Şema Kaçınma	Var	67	75,01	17,75	0,89	178	0,375
	Yok	113	72,63	17,04			
Şema Telafi	Var	67	119,71	31,26	2,622	178	0,009
	Yok	113	108,87	23,82			

İnternet Bağımlılığı puanlarının internet kullanım amaçlarından olan oyun için değişip değişmediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucu anlamlı çıkmıştır. [$t(178) = 3.049$; $p = 0.003$]. İnternet bağımlısı olan ergenler interneti oyun için daha fazla kullanmaktadır. Şema alt alanlarından olan kopukluk puanlarının oyuna göre değişip değişmeyeceğini ölçmek için yapılan t testi sonucu anlamsızdır [$t(178) = 0.501$; $p = 0.617$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş otonomi puanlarının ödev göre farklılıklarına bakıldığında sonuç anlamsız çıkmıştır [$t(178) = -0.118$; $p = 0.906$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş sınırlar puanlarının oyuna göre farklılıklarına bakıldığında t test sonucu anlamsız bulunmuştur [$t(178) = 1.346$; $p = 0.180$]. Şema alt alanlarından diğeri yönelimlik puanlarının oyuna göre değişip değişmediğine bakıldığında test sonucu anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.252$; $p = 0.801$]. Şema alt

alanlarından aşırı tetikte olma puanlarına bakıldığında oyuna göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t test sonucu anlamsızdır [$t(178) = 0.885$; $p = 0.377$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan şema kaçınmadan alınan puanlara bakıldığında oyuna göre farklılıklarına bakıldığında yapılan t testi anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.890$; $p = 0.375$]. Şema telafi puanlarının oyuna göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t testi anlamlıdır. [$t(178) = 2.622$; $p = 0.009$]. İnterneti oyun için kullanan ergenler daha fazla şema telafisi davranışı göstermektedir. Tablo 6’da yer almaktadır.

4.3.1.4. İnterneti İletişim-Sohbet Amacıyla Kullanma

Tablo 8. *İnternet Kullanımının İletişim-Sohbet Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları*

	İletişim- sohbet	N	Mean	SS	t	df	p
İnternet Bağımlılığı	Var	136	21,02	21,02	3,161	178	0,002
	Yok	44	17,13	17,13			
Kopukluk	Var	136	50,25	17,69	-1,614	178	0,108
	Yok	44	55,5	21,79			
Zedelenmiş Otonomi	Var	136	70,75	22,83	-0,776	178	0,439
	Yok	44	74,03	28,64			
Zedelenmiş Sınırlar	Var	136	24,06	7,04	0,953	178	0,342
	Yok	44	22,86	7,94			
Diğeri Yönelimlik	Var	136	34,05	10,17	0,273	178	0,785
	Yok	44	33,54	12,51			
Aşırı Tetikte Olma	Var	136	29,78	8,82	1,058	178	0,292
	Yok	44	28,12	9,64			
Şema Kaçınma	Var	136	73,98	16,87	0,631	178	0,529
	Yok	44	72,09	18,68			
Şema Telafi	Var	136	113,79	26,33	0,765	178	0,445
	Yok	44	110,17	30,09			

İnternet Bağımlılığı puanlarının internet kullanım amaçlarından olan iletişim ve sohbet için değişip değişmediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucu anlamlı çıkmıştır. [$t(178) = 3.161$; $p = 0.002$]. İnternet bağımlısı olan ergenler interneti olmayanlara göre daha fazla iletişim ve sohbet için kullanmaktadır. Şema alt alanlarından olan kopukluk puanlarının iletişim ve sohbe göre değişip

değişmeyeceğini ölçmek için yapılan t testi sonucu anlamsızdır [$t(178) = -1.614$; $p = 0.108$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş otonomi puanlarının iletişim ve sohbete göre farklılıklarına bakıldığında sonuç anlamsız çıkmıştır [$t(178) = -0.776$; $p = 0.439$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş sınırlar puanlarının iletişim ve sohbete göre farklılıklarına bakıldığında t test sonucu anlamsız bulunmuştur [$t(178) = 0.953$; $p = 0.342$]. Şema alt alanlarından diğeri yönelimlik puanlarının iletişim ve sohbete göre değişip değişmediğine bakıldığında test sonucu anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.273$; $p = 0.785$]. Şema alt alanlarından aşırı tetikte olma puanlarına bakıldığında iletişim ve sohbete göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t test sonucu anlamsızdır [$t(178) = 1.058$; $p = 0.292$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan şema kaçınmadan alınan puanlara bakıldığında iletişim ve sohbete göre farklılıklarına bakıldığında yapılan t testi anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.631$; $p = 0.529$]. Şema telafi puanlarının iletişim ve sohbete göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t testi anlamsızdır. [$t(178) = 0.765$; $p = 0.445$]. Tablo 7' de yer almaktadır.

4.3.1.5. İnterneti Sosyal Medya Amacıyla Kullanma

Tablo 9. *İnternet Kullanımının Sosyal Medya Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları*

	Sosyal medya	N	Mean	SS	t	df	p
İnternet Bağımlılığı	Var	110	21,08	7,44	2,37	178	0,019
	Yok	70	18,48	6,73			
Kopukluk	Var	110	51,56	18,77	-0,028	178	0,978
	Yok	70	51,48	19,11			
Zedelenmiş Otonomi	Var	110	71,91	24,48	0,243	178	0,808
	Yok	70	71	24,26			
Zedelenmiş Sınırlar	Var	110	24,14	24,14	0,863	178	0,389
	Yok	70	23,18	23,18			
Diğeri Yönelimlik	Var	110	34,16	34,16	0,363	178	0,717
	Yok	70	33,56	33,56			
Aşırı Tetikte Olma	Var	110	29,15	29,15	-0,418	178	0,676
	Yok	70	29,73	29,73			
Şema Kaçınma	Var	110	75,42	75,42	1,856	178	0,065
	Yok	70	70,54	70,54			
Şema Telafi	Var	110	114,59	114,59	1,043	178	0,298
	Yok	70	110,25	110,25			

İnternet Bağımlılığı puanlarının internet kullanım amaçlarından olan sosyal medya için değişip değişmediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucu anlamlı çıkmıştır. [$t(178) = 2.370$; $p = 0.019$]. İnterneti sosyal medya için kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla internet bağımlısıdır. Şema alt alanlarından olan kopukluk puanlarının sosyal medyaya göre değişip değişmeyeceğini ölçmek için yapılan t testi sonucu anlamsızdır [$t(178) = -0.028$; $p = 0.978$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş otonomi puanlarının sosyal medyaya göre farklılıklarına bakıldığında sonuç anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.243$; $p = 0.808$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş sınırlar puanlarının sosyal medyaya göre farklılıklarına bakıldığında t test sonucu anlamsız bulunmuştur [$t(178) = 0.863$; $p = 0.389$]. Şema alt alanlarından diğeri yönelimlik puanlarının sosyal medyaya göre değişip değişmediğine bakıldığında test sonucu anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.363$; $p = 0.717$]. Şema alt alanlarından aşırı tetikte olma puanlarına bakıldığında sosyal medyaya göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t test sonucu anlamsızdır [$t(178) = -0.418$; $p = 0.676$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan şema kaçınmadan alınan puanlara bakıldığında sosyal medyaya göre farklılıklarına bakıldığında yapılan t testi anlamlı çıkmıştır [$t(178) = 1.856$; $p = 0.065$]. Şema telafi puanlarının sosyal medyaya göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t testi anlamsızdır. [$t(178) = 1.043$; $p = 0.298$]. Tablo 8' de yer almaktadır.

4.3.1.6. İnterneti Müzik-Film Amacıyla Kullanma

Tablo 10. *İnternet Kullanımının Müzik- Film Kullananlara Göre Farklılıkların T Testi Sonuçları*

	Müzik/film	N	Mean	SS	t	df	p
İnternet Bağımlılığı	Var	118	21,06	7,51	2,556	178	0,011
	Yok	62	18,19	6,43			
Kopukluk	Var	118	51,74	18,23	0,202	178	0,84
	Yok	62	51,14	20,13			
Zedelenmiş Otonomi	Var	118	71,6	24,46	0,036	178	0,971
	Yok	62	71,47	24,28			
Zedelenmiş Sınırlar	Var	118	24,72	7,56	0,863	178	0,389
	Yok	62	21,96	6,35			
Diğeri Yönelimlik	Var	118	34,21	10,9	0,363	178	0,717
	Yok	62	33,38				
Aşırı Tetikte	Var	118	30,22	8,96	1,758	178	0,08

Olma	Yok	62	27,75	9,01			
Şema	Var	118	75,16	17,03			
Kaçınma	Yok	62	70,39	17,51	1,767	178	0,079
	Var	118	118	28,99			
Şema Telafi	Yok	62	103,21	20,56	3,56	178	0
	Var	118	118	28,99			

İnternet Bağımlılığı puanlarının internet kullanım amaçlarından olan müzik ve film için değişip değişmediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucu anlamlı çıkmıştır. [$t(178) = 2.556$; $p = 0.011$]. İnterneti müzik ve film için kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla internet bağımlılığı puanı almıştır. Şema alt alanlarından olan kopukluk puanlarının müzik ve filme göre değişip değişmeyeceğini ölçmek için yapılan t testi sonucu anlamsızdır [$t(178) = 0.202$; $p = 0.840$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş otonomi puanlarının müzik ve filme göre farklılıklarına bakıldığında sonuç anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.036$; $p = 0.971$]. Şema alt alanlarından olan zedelenmiş sınırlar puanlarının müzik ve filme göre farklılıklarına bakıldığında t test sonucu anlamsız bulunmuştur [$t(178) = 0.863$; $p = 0.389$]. İnterneti müzik ve film için kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla zedelenmiş sınırlara sahiptir. Şema alt alanlarından diğeri yönelimlik puanlarının müzik ve filme göre değişip değişmediğine bakıldığında test sonucu anlamsız çıkmıştır [$t(178) = 0.363$; $p = 0.717$]. Şema alt alanlarından aşırı tetikte olma puanlarına bakıldığında müzik ve filme göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t test sonucu anlamlıdır [$t(178) = 1.758$; $p = 0.080$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan şema kaçınmadan alınan puanlara bakıldığında müzik ve filme göre farklılıklarına bakıldığında yapılan t testi anlamlı çıkmıştır [$t(178) = 1.767$; $p = 0.079$]. Şema telafi puanlarının müzik ve filme göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan t testi anlamlıdır [$t(178) = 3.56$; $p = 0.000$]. Müzik- film için interneti kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla şema telafi puanı almıştır. Tablo 9 'da yer almaktadır.

4.3.2. Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way-ANOVA)

Tablo 11. *Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (İnternet Süresi)*

	Kullanım süresi	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
İnternet Bağımlılığı	0-2 saat	48	16.84(a)	4,76	1,073	2, 177	0
	3-5 saat	98	19.88(b)	6,37			
	6 ve üzeri	34	25.17(c)	9,64			
Kopukluk	0-2 saat	48	51,66	19,53	0,947	2	0,39
	3-5 saat	98	50,16	18,2			
	6 ve üzeri	34	55,32	19,73			
Zedelenmiş Otonomi	0-2 saat	48	68,8	22,44	0,789	2	0,456
	3-5 saat	98	71,48	23,72			
	6 ve üzeri	34	75,66	28,5			
Zedelenmiş Sınırlar	0-2 saat	48	21.58 (a)	6,74	4,464	2, 177	0,013
	3-5 saat	98	23.95 (ab)	7,26			
	6 ve üzeri	34	26.32 (b)	7,3			
Diğeri Yönelimlik	0-2 saat	48	32,69	11,05	0,791	2	0,455
	3-5 saat	98	33,9	10,96			
	6 ve üzeri	34	35,73	9,73			
Aşırı Tetikte Olma	0-2 saat	48	29,22	8,96	0,293	2	0,747
	3-5 saat	98	29,08	9,53			
	6 ve üzeri	34	30,44	7,72			
Şema Kaçınma	0-2 saat	48	71,23	18,28	0,61	2	0,545
	3-5 saat	98	74,6	16,59			
	6 ve üzeri	34	73,64	18,1			
Şema Telafi	0-2 saat	48	107,97	26,45	1,073	2	0,344
	3-5 saat	98	114,62	27,17			
	6 ve üzeri	34	114,91	28,55			

Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlik, Yüksek Standartlar) ve Şema Başa Çıkma Mekanizmalarının (Kaçınma ve Telafi) katılımcılarının internet kullanım sürelerine göre (0-2 saat, 3-5 saat, 6 ve üzeri) değişip değişmediği tek yönlü ANOVA analiziyle incelenmiştir. Değişkenlere farklılığın tespitine bakmak amaçlı Post Hoc testlerinden Duncan testi uygulanmıştır. Bulgulara göre İnternet Bağımlılığı düzeyi katılımcılarının internet kullanım süresine göre değişmektedir [$F(2, 177) = 1.073, p \leq 0.001$]. Duncan Post Hoc analizine göre 0-2 saat internet kullananlar ($M = 16.84$) 6 saat ve üzeri kullananlar ($M = 25.17$) ve 3-5 saat kullananlar ($M = 19.88$) olarak belirlenmiştir. İnternet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı puanları artmaktadır.

Şema alt alanlarından Kopukluk katılımcıların internet kullanım süresine göre değişmemektedir [$F(2, 177) = 0.947, p = 0.390$]. Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi ile internet kullanım süresine göre değişmemektedir [$F(2, 177) = 0.789, p = 0.456$].

Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Sınırlar ile internet kullanım süresine göre değişmektedir [$F(2, 177) = 4.464, p = 0.013$]. Yapılan Duncan Post Hoc analizine göre, internet kullanım süresini 0-2 saat olarak belirtenler ($M = 21.58$) 6 saat ve üzeri olarak belirtenlere ($M = 26.32$) göre daha düşük zedelenmiş sınırlar puanları bildirmiştir. Bununla birlikte, internet kullanım süresini 3-5 saat olarak belirtenler ($M = 23.95$) iki grubun puanlarından anlamlı olarak ayrılmamıştır.

Şema alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik ile internet kullanım süresine göre değişmemektedir [$F(2, 177) = 0.791, p = 0.455$]. Şema alt alanlarından olan Aşırı Tetikte Olma ile internet kullanım süresine göre değişmemektedir [$F(2, 177) = 0.293, p = 0.747$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan Şema Kaçınma ile internet kullanım süresine göre değişmemektedir [$F(2, 177) = .610, p = .545$]. Şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan Şema Telafi ile internet kullanım süresine göre değişmemektedir [$F(2, 177) = 1.075, p = 0.344$]. Tablo 10'da sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 12. Ölçeklerden Alınan Puanların Aralarındaki İlişkinin İncelendiği Korelasyon Analizleri

	2	3	4	5	6	7	8
İnternet Bağımlılığı	.27**	.35**	.22**	.21**	.26**	.25**	.25**
Kopukluk		.77***	.41***	.61***	.39***	.39***	.30***
Zedelenmiş Otonomi			.40***	.65***	.52***	.42***	.31***
Zedelenmiş Sınırlar				.43***	.60***	.31***	.60***
Diğeri Yönelimlik					.59***	.49***	.34***
Aşırı Tetikte Olma						.38***	.61***
Şema Kaçınma							.42***
Şema Telafi							

Not 1. *** $p \leq 0.001$; ** $p \leq 0.01$; * $p \leq 0.05$

4.4. Değişkenler Arası İlişkiler

4.4.1. Korelasyon Analizleri

Tablo 11’ de katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre İnternet Bağımlılığı puanları ile şema alt alanlarından olan Kopukluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon bulunmuştur ($r = 0.27$; $p < 0.001$). İnternet Bağımlılığı puanları ile şema alt alanlarından biri olan Zedelenmiş Otonomi arasında olumlu yönlü anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.35$; $p < 0.001$). İnternet Bağımlılığı ile şema alt alanlarından biri olan Zedelenmiş Sınırlar arasında pozitif anlamlı korelasyon vardır ($r = 0.22$; $p < 0.001$). İnternet Bağımlılığı puanları ile şema alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik skorları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.21$; $p < 0.001$). İnternet Bağımlılığı ile şema alt alanlarından olan Aşırı Tetikte Olma puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.26$; $p < 0.001$). İnternet Bağımlılığı puanları ile şema başa çıkma mekanizmalarından olan Şema Kaçınma ile arasında olumlu yönlü bir ilişki vardır ($r = 0.25$; $p < 0.001$). İnternet Bağımlılığı puanları ile şema başa çıkma mekanizmalarından olan Şema Telafi ile arasında pozitif yönlü bir korelasyon vardır ($r = 0.25$; $p < 0.001$).

Şema alt alanlarından olan Kopukluk puanları ile şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.77$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Kopukluk puanları ile şema alt alanlarından Zedelenmiş Sınırlar arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r = 0.41$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Kopukluk puanları ile şema alt alanlarından Diğer Yönelimlik puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.61$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Kopukluk puanları ile şema alt alanlarından Aşırı Tetikte Olma puanları arasında pozitif anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.39$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Kopukluk puanları ile şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan Şema Kaçınma puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.39$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Kopukluk puanları ile şema başa çıkma mekanizmalarından biri olan Şema Telafi puanları arasında olumlu yönlü anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.30$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi puanları ile şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Sınırlar puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.40$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi puanları ile şema

alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik puanları arasında pozitif anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.65$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi puanları ile şema alt alanlarından olan Aşırı Tetikte Olma skorları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.52$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Kaçınma puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.42$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Otonomi puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Telafi puanları arasında pozitif anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.31$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Sınırlar puanları ile şema alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.43$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Sınırlar puanları ile şema alt alanlarından olan Yüksek Standartlar puanları arasında olumlu yönlü bir korelasyon vardır ($r = 0.60$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Sınırlar puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Kaçınma puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.31$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Zedelenmiş Sınırlar puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Telafi puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.60$; $p < 0.001$).

Şema alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik puanları ile şema alt alanlarından olan Aşırı Tetikte Olma puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.59$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Kaçınma puanları arasında pozitif bir korelasyon vardır ($r = 0.49$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Diğer Yönelimlik puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Telafi puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.34$; $p < 0.001$).

Şema alt alanlarından olan Aşırı Tetikte Olma puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Kaçınma puanları arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r = 0.38$; $p < 0.001$). Şema alt alanlarından olan Aşırı Tetikte Olma puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Telafi puanları arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r = 0.61$; $p < 0.001$). Şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Kaçınma puanları ile şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Telafi puanları arasında pozitif anlamlı bir korelasyon vardır ($r = 0.42$; $p < 0.001$).

4.4.2. Çoklu Regresyon Analizleri

Şema alt alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlik ve Aşırı Tetikte Olma) internet bağımlılığını yordama güçleri ve şema baş etme mekanizmalarının (şema telafisi, şema kaçınması) internet bağımlılığını yordama güçleri ayrı ayrı çoklu regresyon analizleriyle test edilmiştir. Aşağıda analiz sonuçları raporlanmıştır.

4.4.2.1. Şema Alt Alanlarının İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığının Test Edilmesi

Tablo 13. *İnternet Bağımlılığı ve Şema Alt ölçekler*

	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
Sabit Değer		5,327		11,089		≤0.001	
Kopukluk		0,056		0,003	0,007	0,956	
Zedelenmiş Otonomi	5,61	2,66	5	0,098	0,327	0,009	0,139
Zedelenmiş Sınırlar		0,062		0,062	0,091	0,498	
Diğeri Yönelimlik		-0,919		0,071	0,071	0,359	
Aşırı Tetikte Olma		0,679		0,083	0,083	0,287	

Şema alt alanları olan (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlik ve Aşırı Tetikte Olma) internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken olarak internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar alınmış, bağımsız değişkenler olarak şema alt alanlarının her biri tek seferde bir blok halinde eşitliğe dahil edilmiştir. Bu şekilde oluşturulan model anlamlı sonuç vermiştir [$F(5, 174) = 5.61$; $p \leq 0.001$]. Hangi şema alt alanının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordadığına bakıldığında yalnızca zedelenmiş otonomi puanlarının anlamlı sonuç verdiği görülmüştür ($B = 0.098$, $\beta = 0.327$, $t = 2.660$, $p = 0.009$). Diğer yandan kopukluk ($B = 0.003$, $\beta = 0.45$, $t = 0.56$, $p = 0.956$), zedelenmiş sınırlar ($B = 0.062$, $\beta = 0.62$, $t = 0.679$, $p = 0.498$), diğeri yönelimlik ($B = -0.065$, $\beta = -0.96$, $t = -0.919$, $p = 0.359$), aşırı tetikte olma ($B = 0.088$, $\beta = 0.110$, $t = 1.067$, $p = 0.287$) puanları internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordamamıştır. Modele alınan tüm değişkenler birlikte internet

bağımlılığı puanlarının %14'ünü açıklamıştır analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler Tablo 12' de verilmiştir.

4.4.2.2. Şema Baş Etme Mekanizmalarının İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığının Test Edilmesi

Tablo 14. *İnternet Bağımlılığı ve Şema Baş Etme Mekanizmaları*

	<i>F</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>B</i>	β	<i>P</i>	R^2
Sabit Değer		3,41		9,007		0,001	
Şema Kaçınma	9,12	2,3	2	0,077	0,182	0,022	0,093
Şema Telafi		2,29		0,048	0,181	0,023	

Şema baş etme mekanizmalarından olan (şema telafi, şema kaçınma) internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken olan internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar alınmış, bağımsız değişkenler olarak şema baş etme mekanizmalarından her biri tek seferde bir blok halinde eşitliğe dahil edilmiştir. Bu şekilde oluşturulan model anlamlı sonuç vermiştir [$F(2, 177) = 9.12$; $p \leq 0.001$]. Şema kaçınma ($B = 0.77$, $\beta = 0.182$, $t = 2.30$, $p = 0.022$), şema telafi ($B = 0.048$, $\beta = 0.181$, $t = 2.29$, $p = 0.023$) puanları internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır. İlgili sonuçlar tablo 13 ' de yer almaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.1. TARTIŞMA

Bu kısımda, ergenlerin sorunlu internet kullanımına ilişkin internet bağımlılığında görülen şema alanları ve şemaları sürdüren kaçınma ve telafi davranışları bulguları literatür eşliğinde aşağıda açıklanmıştır.

5.1.1. Grup Farkları

Bu bölümde ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşması, şema alt alanlarının ve şema baş etme mekanizmalarının cinsiyete göre farklılaşması, ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının internette geçirilen süreye göre farklılaşması, şema alt alanlarının ve şema mekanizmalarının internette geçirilen süreye göre farklılaşması, internet bağımlılığı puanlarının interneti kullanım amaçlarına göre farklılaşmasına yer verilmiştir.

5.1.1.1.Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Araştırmada İnternet Bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucu anlamsız çıkmıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırmayı destekleyen çalışmalara baktığımızda Akdamar (2003), Çağlı (2022), Tanrıkulu vd. (2009), Aksoy ve Ünübol (2021), Yıldız ve Kavak (2017), Çam ve Nur (2015) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile internet bağımlılığını arasındaki ilişkiyi anlamsız bulmuştur. Son dönemlerde, hem kadınların hem de erkeklerin mobil cihazlara hızlı şekilde ulaşabilmesi bu sonucu desteklemektedir (Yüksel, vd., 2020). İnternet bağımlılığının erkeklerde kızlardan fazla olduğunu öne süren çalışmalarda vardır. Güneş (2009), İnan (2010), Gürcan(2010) ve Çetinkaya (2013), gibi çalışmalar bunu desteklemektedir ve bu çalışmalar internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar ile elde ettiğimiz bulguların çelişmesinin nedeni araştırma grubundaki ergenlerin bireysel farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir. Cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde tek başına bir risk değildir ve bu sebepten bir belirleyiciliği yoktur. Bu konuda birçok farklı değişkenin etkisi beraber değerlendirilmelidir. Ayrıca, bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

5.1.1.2.Şema Alt Alanlarının ve Şema Baş etme Mekanizmalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Şema alt alanları kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, aşırı tetikte olma ve diğeri yönelimlidir. Bu araştırmada Şema alt alanlarının hiçbirinin cinsiyete göre değişmediği bulgulanmıştır. Benzer şekilde Tortamış (2009) ve Boysan (2012) da çalışmalarında erken dönem şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yapılan bu araştırma şema mekanizmalarının cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı şekilde farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Tortamış, 2009). Şema başa çıkma mekanizmaları ise telafi ve kaçınma davranışlarıdır. Bu çalışmada ergenlerin başa çıkma mekanizmaları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlar elde eden araştırmalar vardır. Örneğin Tuncay (2021) tarafından yapılan araştırmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek kopukluk şema alanına karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme, bağımlılık ve kendine feda şema alt boyutlarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tuncay, 2021). Çakırca (2020) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerin kopukluk şema alanı (duyguları bastırma, kusurluluk) ve yüksek standartlar şemalarından kadın katılımcılara göre daha yüksek sonuçlar aldıkları, kadınların ise zedelenmiş otonomi şema alanının (karamsarlık) erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Şema alt boyutlarından bazıları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık gösterirken bazı alt boyutlar göstermemektedir. Sonuç olarak farklı çalışmalarda cinsiyet değişkeni üzerinden yapılan çıkarımlar araştırmacıyı farklı sonuçlara ulaştırabilir. Bu çalışmada ergenlerde internet bağımlılığının şema alt alanlarına göre incelenmesinde cinsiyetin önemli bir faktör olmadığı bulgulanmıştır.

5.1.1.3.Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarının İnternette Geçirilen Süreye Göre Farklılaşması

Bu araştırmada ergenlerin internette harcadıkları süre ile internet bağımlılığı arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılaşmıştır. İnternette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığı oranı artmaktadır. Literatüre baktığımızda Bilge (2012), Tahiroğlu vd. (2008), Balta ve Horzum (2008), Chou ve Hsiao (2000) gibi birçok araştırmada bu araştırmayı destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalara bakıldığında bir

kişinin internete geçirdiği süre, günlük yaşantısına olumsuz etki ediyorsa, internete erişemediğinde veya bir süreliğine internetten uzak kaldığında huzursuzluk ve kaygı gibi duygular yaşamaya başlıyorsa, bu kişinin internet bağımlısı olduğunu düşünülebilir (Armstrong vd., 2000; Cengizhan, 2005; Healy, 1999). Yani bağımlılık düzeyinde olanların internette daha fazla vakit geçirmeleri şaşırtıcı değildir. Yıldız (2010) yapmış olduğu araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin internet kullanım süresi günlük 5 saatten fazla olanların, her gün birkaç kere interneti kullananlara göre problemlili internet kullanımının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bir kişinin internet bağımlısı olup olmadığı tespit edilirken bazı temel faktörler göz önünde bulundurulur. Bu temel faktörler; kişinin internette harcadığı zaman ve kontrolsüz kullanım seviyesinin aşırı olması durumlarıyla bağlantılıdır (Aksoy ve Ünübol, 2021; Taşlıyan vd., 2018). Ergenler telefon, bilgisayar veya diğer teknolojik araçları kullanarak internette vakit geçirdikçe internet bağımlılığına dönüşmeleri kaçınılmaz bir durum haline gelmektedir. Bu durum, teknoloji kullanımının kontrolsüz bir şekilde artmasıyla daha da belirgin hale gelmektedir. Yapılan bu çalışmada İnternet Kullanım amacına baktığımız zaman ergenlerin en çok interneti İletişim-Sohbet alanında kullandığı tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde Yılmaz vd. (2014), araştırmasında, öğrencilerin interneti öncelikle sohbet ve oyun maksadıyla kullananların, sosyal ağ, müzik-film ve ödev-araştırma amacıyla kullananlardan daha yüksek bağımlılık değerlerine sahip olduğunu tespit etmiştir. Kraut vd. (2002) ve Boyd (2008) 'de yapmış oldukları araştırmalar sonucunda internet kullanımının en çok İletişim-Sohbet alanında olduğunu tespit edip yapılan araştırmayı desteklemektedir. Literatürde bu çalışmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Aksoy ve Ünübol (2021), Yüksel ve Yılmaz (2016), Eyüpoğlu ve Özbay (2018) bunlara örnektir. Aynı zamanda farklı sonuçlara ulaşan bazı çalışmalarda vardır. Şahin (2013), Miçooğulları (2021), Dikmen ve Tuncer (2018), Yıldırım (2021) araştırmalarında internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

5.1.1.4.Şema Alt Alanlarının ve Şema Mekanizmalarının İnternette Geçirilen Süreye Göre Farklılaşması

Şema Alt Alanları ve İnternette Geçirilen Süre incelendiğinde Şema Alt Alanlarından olan Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Aşırı Tetikte Olma ve Diğeri Yönelimlik arasındaki fark anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Zedelenmiş Sınırlar ile olan internette geçirilen süre arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir.

İnternet kullanım süresi 0-2 saat olarak belirten ergenler 6 ve üzeri internet kullananlara göre daha düşük zedelenmiş sınır puanına sahiptir. Zedelenmiş Sınırlar şemasına sahip olan kişiler kişisel sınırlar ve kurallar koyma konusunda yetersizlik görülmektedir. Bu şemaya sahip olan bireyler genellikle, disiplin konusunda rahat, yönlendirme konusunda eksik, aşırı hoşgörülü veya aşırı rahat ebeveynlerin çocuklarıdır. Erken yaşlarda kurallara uyma, kendini kontrol etme ve başkalarını düşünme konularında serbest bırakılmış olan çocuk, yetişkinlik döneminde de arzularını ve dürtülerini kontrol etme konusunda zorluk yaşar. (Sağ, 2016). Dürtü kontrolünde yaşanan zorluklar Yetersiz Öz Denetim şemasını aktif hale getirebilir ve bu da internet bağımlılığını daha da arttırabilir. Bu bilgi yapılan çalışmada elde edilen sonucu desteklemektedir. Şema başa çıkma mekanizmaları (Şema kaçınma, şema telafi) ve internette geçirilen süre arasındaki ilişki incelendiğinde aralarındaki fark anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

5.1.1.5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarının İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Farklılaşması

Ergenlerin interneti kullanım amaçları araştırma-ödev, oyun, sosyal medya, iletişim-sohbet müzik-film olarak ayrılmıştır. Bu çalışmada internet kullanım amaçları değişkeni ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı farklılaşma vardır. İnternet kullanım amacı ergenlerde en yüksek internet bağımlılığı puanı oyun amacıyla en düşük internet bağımlılığı puanı ise araştırma-ödev amacıyla olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin internette en fazla vakit harcadığı alanların başında yer alan oyun oynama alışkanlıkları giderek artarak bağımlılığa dönüştüğünde internet bağımlılığının gelişmesine etki sağlamaktadır (Ayhan ve Çavuş, 2014). Yapılan araştırmalara baktığımızda bu sonucu destekleyen çalışmalar vardır. Yılmaz (2013), araştırmasında interneti kullanma amacı iletişim-sohbet ve oyun olan ergenlerin amacı bilgilenme-araştırma olan ergenlere göre internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bakay (2001) yaptığı araştırmasında ergenlerin interneti hangi amaçlar ile kullandığını tespit etmiştir. Ergenlerin %58'inin oyun oynama ve chat yapma ve %13,9'unun ise araştırma ve ödev yapma amacıyla internette vakit geçirdiklerini bulmuştur. Ergenlerin kimlik arayışı içerisinde olması, sosyal medya ve oyunlar aracılığıyla eğlenme, akranları tarafından kabul edilme isteği, yakın ilişki, stresten uzak durma, boş zamanı değerlendirme gibi ihtiyaçlarının karşılanması olduğu düşünülmektedir (Yılmaz, 2013).

Kullanım amaçlarından olan Araştırma-ödev ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma vardır. İnternet araştırmalar ve ödev yapmak için çok sık kullanılmaktadır ancak bu kullanım bir amaç uğruna gerçekleştirilir. İnternet bağımlılığı yüksek olanlar araştırma-ödev için interneti daha az kullandıkları görülmüştür. Literatüre baktığımızda Batıgün ve Kılıç (2011), Ceyhan (2008) ve Sevindik (2011), İnan (2010) ve Şahin (2011) yapmış oldukları çalışmalarda ergenlerin interneti daha çok sosyalleşebilmek adına kullandıklarını ve bu sebepten araştırma-ödev yapma gibi amaçlara göre iletişim-sohbet oyun amaçlarının internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğunu desteklemektedir. Kullanım amaçlarından olan Oyun ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Ergenlerde olan bu merak hissi bu çalışmada online oyun oynamanın genç statüsünde sayılan kişilerde bağımlılık riskine sebep olduğu söylenebilir. Oyun ile şema telafi puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. İnterneti oyun için kullanan ergenlerde daha fazla şema telafisi puanlarına sahiptir. Kullanım amaçlarından olan İletişim-sohbet ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Martin ve Schumacher (2000), Tsai ve Lin (2003), Yang ve Tung (2007), Hawi (2012) yaptıkları araştırmalara baktığımızda baktığımız da internet kullanım amaçlarının başında eğlence ve iletişim gelmektedir. Bu bulgular iletişim ve eğlence amaçlı internet kullanımının ergenlerde internet bağımlılığı gelişmesinde etkisi olabileceğini desteklemektedir. Kullanım amaçlarından olan Sosyal medya ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. İnterneti sosyal medya için kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla internet bağımlısıdır. Kullanım amaçlarından olan Müzik- film ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Müzik- film için kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla internet bağımlılığı puanlarına sahiptir. Müzik- film ile şema telafi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

5.1.2. Korelasyon Analizleri

Bu kısımda internet bağımlılığı ve şema mekanizmaları arasındaki ilişki literatür eşliğinde aşağıda açıklanmıştır.

İnternet Bağımlılığı ve Şema Mekanizmaları Arasındaki İlişki

Şema modeli çerçevesinde erken dönem uyum bozucu şemalarının depresyon, kaygı, bağımlılık ve kişilik bozuklukları gibi psikiyatrik rahatsızlıkların açıklanmasında etkisi olduğu tespit edilmiştir (Young, 1990). Bunun sonucunda, yapılan bu çalışmada

da ergenlerde erken dönem uyum bozucu şemaların bağımlılık ile ilişkisinin incelendiği, şema alanlarından olan Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma şema boyutları ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bağımlılık şema alanlarıyla ve şema baş etme mekanizmalarıyla (Şema kaçınma, şema telafi) ilişkidir ve birbirlerine yordamaktadır. Literatürde erken dönem uyum bozucu şemaların madde bağımlılığıyla (Ball, 1998;2007), internet bağımlılığı ve tekrar eden davranışsal bağımlılıklarla da ilişkili olduğunu belirten çalışmalar vardır. (Shajari, Sohrabi ve Jomehri, 2016). Aksoy ve Ünübol (2021) tarafından yapılan araştırmaya baktığımızda, internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle kusurluluk, yetersiz özdenetim ve boyun eğicilik şemaları, internet bağımlılığı ile anlamlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir.

5.1.3. Regresyon Analizleri

Şema alt alanları ile internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordadığına bakıldığında yalnızca Zedelenmiş Otonomi puanlarının anlamlı bir ilişki görülmüştür. Zedelenmiş Otonomi, kişinin kendi kararlarını kendisi alabilmesi, bağımsız düşünebilmesi kendi yaşamını yönetebilme yetisinin zarar görmesidir. Zedelenmiş Otonomi şema alanı yüksek olan kişiler kendi iradesini ifade edemeyebilir veya başkalarının etkisi altına kolayca girebilir. Zedelenmiş Otonomi alanı Bağımlılık/ Yetersizlik, Hastalıkla ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması, Başarısızlık Şeması, İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik olmak üzere dört şemadan oluşur. Bağımlılık, otonomiye temelden sarsar. Bağımlı olan kişiler kendi kararlarını vermekte zorlanır ve bağımlılık duydukları madde veya davranışın etkisi altında hareket ederler. Bu da kişinin kendi hayatını yönetme yetisini olumsuz etkiler. İnternet şema baş etme mekanizmaları (Şema Kaçınma, Şema Telafi) için bir araçtır. Erken dönemde görülen şemaların aktif hale gelmesi sonucunda bu şemaların ortaya çıkardığı olumsuz duygulardan kaçınma ya da telafi etme yolları ile başa çıkma yolları sonucunda kişilerin internete yönelmesinin ve zamanla da bağımlılığın gelişebilir. Şema kaçınma ve şema telafi puanları internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır.

Araştırma sonucunda kabul ve red edilen hipotezler şu şekildedir:

H1) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Kopukluk ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır.	KABUL
H2) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Zedelenmiş Sınırlar ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.	KABUL
H3) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Zedelenmiş Otonomi ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkisi vardır.	KABUL
H4) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Aşırı Tetikte Olma ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.	KABUL
H5) İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema alt ölçeklerinden olan Diğer Yönelimlik ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.	KABUL
H6)İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Kaçınma ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.	KABUL
H7)İnternet bağımlılık düzeyi ile Şema baş etme mekanizmalarından olan Şema Telafi ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki vardır.	KABUL

5.2 Sonuç ve Öneriler

Araştırmada ergenlerde internet bağımlılık düzeyi ile Şema Alanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Beş adet şema alanı(Kopukluk, Zedelenmiş Sınırlar, Zedelenmiş Otonomi, Aşırı Tetikte Olma, Diğer Yönelimlik) ve 18 tane erken dönem uyum bozucu şema (Terk Edilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak görme/ Büyüklük, Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik, Cezalandırıcılık) vardır. İnternet bağımlılığı puanları ile cinsiyet arasındaki ilişki anlamsız bulunmuştur. Literatürdeki benzer örneklerle kıyaslandığında, cinsiyet ve şema alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, sonuçların çeşitliliği dikkat çekicidir. Bu durumu göz önünde bulundurarak, cinsiyetlerin oranının veya sayısının her bir araştırmada farklı olabileceği ihtimalini dikkate alırsak, cinsiyetle ilgili sonuçların farklı araştırmalarda çeşitli sonuçlara yol açabileceği sonucuna varabiliriz. İnternet bağımlılığı puanı ile internette geçirilen süre arasındaki ilişki

anlamlıdır. Süre arttıkça bağımlılık oranı daha da artış göstermektedir. Ergenlerin interneti kullanım amaçları araştırma-ödev, oyun, sosyal medya, iletişim-sohbet müzik-film olarak ayrılmıştır. Bu çalışmada internet kullanım amaçları değişkeni ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Şemalar ile internette geçirilen süre şema alt alanlarından zedelenmiş sınırlar ile anlamlı bulunmuş, geriye kalan şema alanları ile arasında bir anlam bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı puanları ile şema alt alanlarından zedelenmiş otonomi ile arasındaki ilişkiye baktığımızda ise anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Şema kaçınma ve şema telafi puanları internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır.

Ergenlerin internet bağımlılığı konusunda bilinçlenmeleri için, psikologlar, psikolojik danışmanlar ve akademisyenler tarafından internet bağımlılığı riskinin anlatıldığı ve öğrencilerin farkındalığını artırmayı hedefleyen eğitimlerin düzenlenmesi ve genişletilmesi önemlidir. Literatür incelendiğinde, şema alanları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Şema alanları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha doğru bir şekilde belirlemek için, çeşitli ve geniş örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar daha sağlıklı sonuçlar verebilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Mersin Büyükşehir Belediyesine bağlı olan Kurs Merkezleri ve Öğrenci Danışma Merkezlerinden toplanan verilerle sınırlı kalmıştır, genellenemez.
2. Çalışmanın başka bir kısıtlılığı, veri toplamada kullanılan araçlarının öz bildirimlere dayanıyor olmasıdır. Erken dönemde görülen uyum bozucu şemaların gizli yapıları olması sebebiyle, değerlendirmelerinde bazı zorluklar olduğu kabul edilmektedir ve bu durum, yanıtlarda hatalar olabileceği düşüncesiyle çalışmayı sınırlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akbulut Ö, Çapık C. Multivariate statistical analysis and required sample size. *J Nursology*. 2022;25(2):111-116
- Aksoy, F., & Ünübo, H. (2021). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Şema Mekanizmaları Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113. doi: 10.51982/bagimli.806920
- Akkaş, İ. (2019). Teknoloji bağımlılığı. Eğitim Yayınevi.
- Alevsaçanlar, S. (2015). Madde bağımlılarında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi].
- Altuner, Ö.G. (2021). Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan bireylerin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. T.C Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Anlı, İ., & Can, Y. (2017). Alkol kullanım bozukluklarında erken dönem uyumsuz şemaların üstesinden gelme biçimleri: Şema terapi çerçevesinde bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(32), 15-31.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Arnzt, A., & Genderen, H. V. (2009). *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder*. John Wiley & Sons. (Özgün eser 2005 tarihli)
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-63.

- Ball, S. A., & Young, J. (1998). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 270-281.
- Balta, Ö. Ç., & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 185-203.
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 43, 96-105.
- Black, D. W. (2013). Behavioural addictions as a way to classify behaviours. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 249-251.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.
- Boysan, M. Y., & Pişkin, M. T. D. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler.
- Boyd, D. M. (2008). American Teen Sociality in Networked Publics. Unpublished Doctoral Thesis, University of California, Berkeley.
- Bünyamin Ayhan ve Selahattin Çavuş, Computer Game Addiction: A Field Study On Adolescents, International Symposium Communication in the Millennium, 15-18 June, Eskişehir, 2014, s. 197-208
- Büyükgebiz Koca, E., & Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.
- Batıgün, D. A., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile İşilik Özellikleri Sosyal Destek Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67):ss.1-10.

Caner, M. (2009). Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ceyhan, E. (2008a). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.

ÇAĞLI, A. (2022). İnternet bağımlılığı eleştirel düşünme eğilimini etkiler mi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Eregli Eğitim Fakültesi, Necmettin Erbakan University* [Preprint]. doi:10.51119/ereegf.2022.20.

Çakırca, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çam, E. (2012). Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği) [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çam, H. H., & Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181–188. <https://doi.org/10.5455/pmb.20141016033204>

Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “İnternet bağımlılığı”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.

Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)

Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (8. basım). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Derg* 1991; 2(1), 5-12.

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.

Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology Behavior*, 5(4), 331–345.

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.

Ding, Q., Chen, H., Yang, X., & Li, H. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 74, 48-54.

Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.

Eken, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme [Yüksek Lisans Tezi]. T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ, İzmir.

Erdem, Z. (2018). Panik bozukluğu hastalarında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema sürdürücü başa çıkma davranışlarının şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665–690. <https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>

Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Eyyüpoğlu, E., & Özbay, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. *Education Sciences*, 13(4), 121-131.

Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2014). Şema Terapi Klinisyenin Rehberi. Psikonet Yayınları.

George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Gökçearslan Ş, Günbatır MS. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.

Gökel, Ö. (2020). Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkileri hakkındaki ebeveyn görüşleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(1), 41-47. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.2.6>

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.

Güler, A. (2004). Ergen gelişim sürecinde bağımlılık. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 2003-2004 Yılı Seminer ve Makale Programı.

Günay, O., Öztürk, A., Ergun Arslantaş, E., & Sevinç, N. (2018). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 31, 79-88.

Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.

Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.

Gürcan, N. (2010). Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Hawi, S. N. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044–1053.

Healy, J. M. (1999). Bağlantı doğru mu? Bilgisayarlar çocuklarımızı olumlu ve olumsuz yönden nasıl etkiliyor? (A. Güresel, Çev.). İstanbul: Boyner Holding Yayınları.

Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *J Adolesc*, 34, 1077–1085.

Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *Social and Behavioral Sciences*, p. 191.

İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.

Internet World Stats. (2021). Internet usage statistics, the internet big picture. Erişim adresi: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

Karaca, M. (2007). Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği [Doktora Tezi]. Fırat Üniversitesi.

Karaosmanoğlu, H. A., Soygüt, G., & Kabul, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi: 10.1002/cpp.787

Karaosmanoğlu, A. (2016). Eyvah ! Kötü bir şey olacak. İstanbul : Psikonet.

Korkmaz, M. (2010). İnternet kullanımı konusunda uygulanan akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.

Kraut, R. et al. (2002). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.

Küçükkaragöz, H. (2002). Learning and developmental psychology. Ankara: Pegem A Publishing.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

Masley, S. A., Gillanders, D. T., Simpson, S. G., & Taylor, M. A. (2012). A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 185-202. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.614274>

Mehmet Emin Bakay, Lise Öğrencilerinin İnternet Kullanma Koşulları ile Yeterlik Düzeyleri ve Öğrencilerin İnternet Kafelere Gitme Koşulları, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2001 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Miçooğulları, C. (2021). Üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutları ve internet bağımlılığı ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 710545).

Morahan-Martin, J., Schumacher, P., (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.

Özcan, E. K. (2024). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini yordamada bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumunun rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

Özçelik Demir, A. (2021). Altıncı ve yedinci sınıf ortaokul öğrencilerinin sosyal becerileri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.

Özgür Öztürk vd. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi/Internet Addiction: Clinical Aspects and Treatment Strategies. *Bağımlılık Dergisi/Journal of Dependence*, 8(1), 36-41.

Özlen, E. N. (2020). Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul, Türkiye.

Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.

Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036.

Pilkington, P. D., Bishop, A., & Younan, R. (2021). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(3), 569-584. <https://doi.org/10.1002/cpp.2533>

Rafaeli, E., Bernstein, D.P. & Young, J.E. (2011). Şema terapi: ayırıcı özellikler. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet.

Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.

Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 902-922.

Scott, D., & Sharp, R. (2002). Developing secure web applications. *IEEE Internet Computing*, 6(6), 38-45.

Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi [Yayınlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.

Shajari, F., Sohrabi, F. & Jomehri, F. (2016). Relationship between early maladaptive schema and internet addiction: a cross-sectional study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care*, 8(3), 84-91.

Shorey, R. C., Stuart, G. L. & Anderson, S. (2013). Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44, 522-527.

Siddiqui K. Heuristics for sample size determination in multivariate statistical techniques. *World Appl Sci J*. 2013;27(2):285-287.

Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725.

Şahin, N. (2014). Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

Tahiroğlu, A.Y., Celik, G.G., Uzel, M., Ozcan, N. ve Avcı, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537-543. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0165>

Tanrıkulu, A. Ç., Çarman, K. B., Palancı, Y., Çetin, D. ve Karaca, M. (2009). Kars il merkezinde çeşitli üniversite öğrencileri arasında sigara kullanım sıklığı ve risk faktörleri. *Türk Toraks Dergisi*, 10(3), 101-106.

Taş, İ. (2019). Ergenler için internet bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 875-905. <https://doi.org/10.29299/kefad.2019.20.02.011>

Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.

Tortamış B. Sığınma evinde kalan kadınlarda şiddet öyküsü açısından travma sonrası stres bozukluğu, benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2009.

Tsai, C. C., Lin, S. S. J., (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.

Tuncay, A. M. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(4).

United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF]. (2017). The state of the world's children: Children in a digital world.

Uzbay, T. (2018) Hazdan Bağımlılığa. İstanbul Destek Yayınları

Yakın, D., Grasman, R., & Arntz, A. (2020). Schema modes as a common mechanism of change in personality pathology and functioning: results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 126, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103553>

Yang, S. C., Tung, C. J., (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.

Yardi, S. A. (2012). Social Media At The Boundaries: Supporting Parents İn Managing Youth's Social Media Use. Unpublished doctoral thesis, University of Michigan, Georgia Institute of Technology England.

Yavaş, Ö. (2023). Davranışsal Bağımlılık: Rakip Süreç Teorisi Perspektifinden Ölçek Geliştirme Çalışması (Doktora Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Yavuzer, H. (2007). Çocuk psikolojisi (20. Basım). Remzi Kitabevi.

Yıldız, H. ve Kavak, O. (2017). The regulatory role of compassion in the influence of the personality trait of responsibility on task and contextual performance. Journal of Management, Marketing and Logistics, 4(4), 408-422. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2017.729>

Yılmaz, E. (2013). Lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Young, J. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E. & Lindeman, M. D. (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. Journal of Cognitive Psychotherapy, 6, 11–23.

Young, J. E., Klosko, J. & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press.

Young, J. E., Klosko, J. S. Ve Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi. (Soylu, T. V. Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Özgün çalışma 2003).

Young, J. and Klosko, J. (2011). Hayatı yeniden keşfedin.(D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet.

Young, J. & Klosko, J. S. (1994). Reinventing your life. New York: Plume.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. Cyberpsychology & Behavior, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.997>

Young, K.S. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American behavioral scientist, 2004. 48(4): p. 402-415.

YOUNG Kimberly Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Cyberpsychol Behavior. 1998; 1(3):237-241.

YOUNG Kimberly Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Cyberpsychol Behavior. 1998; 1(3):237-244.

Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H. ve Söylemez, B. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(1), 19-28.



EKLER

EK A

Tez Etik Kurul Onay Formu

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Seher Sıla Kurtuluş
ÖĞRENCİ NO	2022011013
TEL. NO.	
E - MAIL	
ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP- YAPILMADIĞI	2023. / 2024. BAHAR DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Şema Alanları ve Şema Başa Çıkma Mekanizmalarının İlişkisi
TEZİN AMACI	Bu araştırmada şema terapi modeli çerçevesinden ergenlerde internet bağımlılığında gözlenen şema alanlarını(kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlik, aşırı tetikte olma) ve şema başa çıkma mekanizmaları(telafi, kaçınma) arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Mersin Büyükşehir Belediyesi Kurs Merkezleri- Mercı Öğrenci Danışmanlık Merkezi
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	Mersin Büyükşehir Belediyesi- Çankaya Mahallesi, Atatürk Caddesi No:19 Mersin
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAKI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Yapılacak olan çalışma Mersin Büyükşehir Belediyesine bağlı Kurs Merkezlerinde ve Mercı Öğrenci Danışmanlık Merkezindeki 14-18 yaş arasındaki öğrencilere uygulanacaktır.
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAKI	1) Kişisel Bilgi Formu 2)Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği 3)Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 4)Young-RYGH Kaçınma Ölçeği 5)Young Telafi Ölçeği
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, ... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1) Kişisel Bilgi Formu . 2) Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği 9 sorudan oluşmaktadır. 3) Young Şema Ölçeği 90 sorudan oluşmaktadır. 4) Young Kaçınma Ölçeği 40 sorudan oluşmaktadır. 5) Young Telafi Ölçeği 48 sorudan oluşmaktadır.
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Seher Sıla Kurtuluş	ÖĞRENCİNİN İMZASI: (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır.) TARİH: 20 / 10 / 2023

TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu Psikoloji faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI		SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI		
Adı - Soyadı: Ufuk KOCATEPE AVCI	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ		Adı - Soyadı: Murat KOÇ		
Unvanı: Dr. Öğr. Üyesi	Unvanı:	Unvanı: Prof. Dr.		Unvanı: Prof. Dr.		
İmzası (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)	İmzası.....	İmzası: (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)		İmzası: (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)		
... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....		... / ... / 20....		
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Şirvan KALSIN	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)	İmzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)	İmzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)	İmzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)	İmzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)	İmzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)	İmzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır)
... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / ... / 20....	... / .. / 20....	... / ... / 20....	.. / ... / 20....	... / ... / 20....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince incelenmiş olup, 15/11 / 2023 - 15 / 03/ 2024 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli izin verilmesi taraflarımızca uygundur.				
OY ÇOKLUĞU İLE						
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

EK B

Bilgilendirilmiş Gönüllülük Onam Formu

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili tzn almaktır.

~~Bu kapsamda~~ "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Şema Alanları ve Şema Başa Çıkma Mekanizmalarının İlişkisi "başlıklı araştırma " Seher Sıla KURTULUŞ ." tarafından gönüllü katılımcılarla yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmama haklarınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan çıkabilirsiniz. Bu formu onaylamanız araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyiyle erken dönem uyum bozucu şemaların bulunmasına şema alanları ve şema başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Nedeni: Çağ Üniversitesi Genel Psikoloji alanında yüksek lisans tezini ve ergen grupla çalıştığım için bu konuyu seçtim.

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: Mersin Büyükşehir Belediyesi Kurs Merkezleri ve Mercı (Öğrenci Danışmanlık Merkezi)

Çalışmaya Katılım Onayı:

Katılmam beldenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Elilik imzası ile)

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Seher Sıla Kurtuluş

☞posta:

imzası : (Enstitü Müdürlüğünde Kalan Sureti İmzalıdır.)

EK C

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu formun amacı Çağ Üniversitesi'nde şu anda devam etmekte olan tez çalışmasında kullanılmak üzere sizler hakkında bilgi edinmektir. Bu araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada kimliğinizi ortaya koyacak herhangi bir soru sorulmamaktadır. Lütfen istenilen bilgileri yazınız, her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

Bu formdan elde edilen bilgiler araştırma dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır ve başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katılımınız için teşekkür eder, başarılar dilerim.

Seher Sıla KURTULUŞ

1)Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2) Sınıf: 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11.Sınıf () 12.Sınıf ()

3)Okul türü: Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi () Anadolu İmam Hatip Lisesi ()

4) Ekonomik Durum: Düşük () Orta () Kötü ()

5) İnternet Kullanım Amacı: Araştırma-ödev () Oyun () İletişim-sohbet ()

Sosyal medya () Müzik, film vb. ()

6) İnternet Kullanım Süresi: 0-2 saat () 3-5 saat () 6 saat ve üzeri ()

EK D

Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Değerli katılımcılar

Aşağıda son bir yıldaki internet kullanımınızla ilgili bazı sorular yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup size uygun olan ifadelerin karşısına “Hiçbir zaman”, “Nadir olarak”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Her zaman” şeklinde görüşlerinizi (X) işareti koyarak belirtiniz.

Son 1 yılda	Hiçbir zaman	Nadir olarak	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.İnternette olmadığınız zamanlarda kendinizi huzursuz hissettiğiniz oldu mu?					
2.İnternete girmeyi durdurmak istediğiniz ancak kendinizi yine internette bulduğunuz oldu mu?					
3.İnternete çok fazla girdiğiniz için diğer insanlarla problem yaşadınız mı?					
4.İnternette olmadığınız zamanlarda bile zihninizi sürekli olarak internet ile meşgul halde bulduğunuz oldu mu?					
5.Sürekli olarak planladığınızdan daha fazla internette zaman geçirdiğiniz oldu mu?					
6.İnternette uzun süre kaldığınız için temel ihtiyaçlarınızı(yeme içme uyku vb) ertelediğiniz oldu mu?					
7.İnternette geçirdiğiniz süreyle ilgili diğer insanları yanılttığınız oldu mu?					
8.İnterneti sizi rahatsız eden duygu ve durumlardan kurtulmak için kullandığınız oldu mu?					
9. İnternette çok zaman geçirdiğiniz için aile fertleriniz ve diğer kişilerle çok ciddi anlaşmazlıklar yaşadınız mı?					

EK E

Young Şema Ölçeği - Kısa Form

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞO-KF3)

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımadığınıza karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

DERECELENDİRME

- 1-Benim için tamamıyla yanlış
2-Benim için büyük ölçüde yanlış
3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
4-Benim için orta derecede doğru
5-Benim için çoğunlukla doğru
6-Beni mükemmel şekilde tanımlıyor.

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgileyen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtılarım kadar başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek vb.)
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.

56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü insanım.

EK F

Young Kaçınma Ölçeği

Young Kaçınma Ölçeği (YKÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Daha sonra 1 den 6 ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

DERECELENDİRME

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1-Benim için tamamıyla yanlış | 2-Benim için büyük ölçüde yanlış |
| 3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 4-Benim için orta derecede doğru |
| 5-Benim için çoğunlukla doğru | 6-Beni mükemmel şekilde tanımlıyor. |

1. ___ Beni üzen konular hakkında düşünmemeye çalışırım.
2. ___ Sakinleşmek için alkollü içecekler içerim.
3. ___ Çoğu zaman mutluyumdur.
4. ___ Çok nadiren üzgün veya hüzünlü hissederim.
5. ___ Akli duygularda üstün tutarım.
6. ___ Hoşlanmadığım insanlara bile kızmamam gerektiğine inanırım.
7. ___ İyi hissetmek için uyuşturucu kullanırım.
8. ___ Çocukluğumu hatırladığımda pek bir şey hissetmem.
9. ___ Sıkıldığımda sigara içerim.
10. ___ Sindirim sistemim ile ilgili şikayetlerim var (Örn: hazımsızlık ülser, bağırsak bozulması).
11. ___ Kendimi uyuşmuş hissederim.
12. ___ Sık sık başım ağrır.
13. ___ Kızgın sam insanlardan uzak dururum.
14. ___ Yaşıtlarım kadar enerjim yok.
15. ___ Kas ağrısı şikayetlerim var.

16. ___ Yalnızken oldukça fazla TV seyredirim.
17. ___ İnsanın duygularını kontrol altında tutmak için aklını kullanması gerektiğine inanırım.
18. ___ Hiç kimseden aşırı nefret edemem.
19. ___ Bir şeyler ters gittiğindeki felsefem, olanları bir an önce geride bırakıp yola devam etmektir.
20. ___ Kırıldığım zaman insanların yanından uzaklaşıyorum.
21. ___ Çocukluk yıllarımı pek hatırlamam.
22. ___ Gün içinde sık sık şekerleme yaparım veya uyurum.
23. ___ Dolaşırken veya yolculuk yaparken çok mutlu olurum.
24. ___ Kendimi önümdeki işe vererek sıkıntı hissetmekten kurtulurum.
25. ___ Zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.
26. ___ Sıkıntılı olduğumda iyi hissetmek için bir şeyler yerim.
27. ___ Geçmişimle ilgili sıkıntılı anıları düşünmemeye çalışırım.
28. ___ Kendimi sürekli bir şeylerle meşgul edip düşünmeye zaman ayırmazsam daha iyi hissederim.
29. ___ Çok mutlu bir çocukluğum oldu.
30. ___ Üzgünken insanlardan uzak dururum.
31. ___ İnsanlar kafamı sürekli kuma gömdüğümü söylerler, başka bir deyişle, hoş olmayan düşünceleri görmezden gelirim.
32. ___ Hayal kırıklıkları ve kayıplar üzerine fazla düşünmemeye eğilimliyim.
33. ___ Çoğu zaman, içinde bulunduğum durum güçlü duygular hissetmemi gerektirse de bir şey hissetmem.
34. ___ Böylesine iyi ana-babam olduğu için çok şanslıyım.
35. ___ Çoğu zaman duygusal olarak tarafsız kalmaya çalışırım.
36. ___ İyi hissetmek için, kendimi ihtiyacım olmayan şeyler alırken bulurum.
37. ___ Beni zorlayacak veya rahatımı kaçırarak durumlara girmemeye çalışırım.

38. ___ İşler benim için iyi gitmiyorsa fiziksel olarak hasta olurum.
39. ___ İnsanlar beni terk ederse veya ölürse çok fazla üzülmem.
40. ___ Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri beni ilgilendirmez.



EK G

Young Telafi Ölçeği

Young Telafi Ölçeği (YTÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Daha sonra 1 den 6 ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazınız.

DERECELENDİRME

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1-Benim için tamamıyla yanlış | 2-Benim için büyük ölçüde yanlış |
| 3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 4-Benim için orta derecede doğru |
| 5-Benim için çoğunlukla doğru | 6-Beni mükemmel şekilde tanımlıyor. |

1. ___ Kırıldığımı çevremdeki insanlara belli ederim.
2. ___ İşler kötü gittiğinde sıklıkla başkalarını suçlarım.
3. ___ İnsanlar beni hayal kırıklığına uğrattığında veya ihanet ettiğinde çok fazla öfkelenir ve bunu gösteririm.
4. ___ İntikam almadan öfkem dinmez.
5. ___ Eleştirildiğimde savunmaya geçerim.
6. ___ Başarılarımı veya galibiyetimi başkalarının takdir etmesi önemlidir.
7. ___ Pahalı araba, elbiseler, ev gibi başarının görünür ifadeleri benim için önemlidir.
8. ___ En iyi ve en başarılı olmak için çok çalışırım.
9. ___ Tanınmış olmak benim için önemlidir.
10. ___ Başarı, ün, zenginlik, güç veya popülerite kazanma ile ilgili hayaller kurarım.
11. ___ İlgi odağı olmak hoşuma gider.
12. ___ Diğer insanlardan daha cilveli/baştan çıkarıcı bir insanımdır.
13. ___ Hayatımda düzen olmasına çok önem veririm (Organizasyon, düzenlilik, planlama, gündelik

14. ___ İşler kötü gitmesin diye çok çaba harcarım.
15. ___ Hata yapmamak için karar verirken kılı kırk yararım.
16. ___ Çevremdeki insanların yaptıklarını fazlasıyla kontrol ederim.
17. ___ Çevremdeki insanlar üzerinde denetim veya otorite sahibi olabildiğim ortamlardan hoşlanırım.
18. ___ Hayatımla ilgili bir şey söyleyen, bana karışan insanlardan hoşlanmam.
19. ___ Uzlaşmakta veya kabullenmekte çok zorlanırım.
20. ___ Kimseye bağımlı olmak istemem.
21. ___ Kendi kararlarımı almak ve kendime yeterli olmak benim için hayati önem taşır.
22. ___ Bir insana bağlı kalmakta veya yerleşik bir düzen kurmakta güçlük çekerim.
23. ___ İsteddiğimi yapma özgürlüğüm olması için "bağımsız biri" olmayı tercih ederim.
24. ___ Kendimi sadece bir iş veya kariyerle sınırlamakta zorlanırım, hep başka seçeneklerim olmalıdır.
25. ___ Genellikle kendi ihtiyaçlarımı başkalarınınkinden önde tutarım.
26. ___ İnsanlara sık sık ne yapmaları gerektiğini söylerim. Her şeyin doğru bir şekilde yapılmasını isterim.
27. ___ Diğer insanlar gibi önce kendimi düşünürüm.
28. ___ Bulunduğum ortamın rahat olması benim için çok önemlidir (örn: ısı, ışık, mobilya).
29. ___ Kendimi asi biri olarak görürüm, genellikle otoriteye karşı koyarım.
30. ___ Kurallardan hoşlanmam ve onları çiğnemekten mutlu olurum.
31. ___ Hoş karşılanmasa veya bana uymasa da alışılmışın dışında olmayı severim.
32. ___ Toplumun standartlarında başarılı olmak için uğraşmam.
33. ___ Çevremdekilerden hep farklı oldum.
34. ___ Kendimden bahsetmeyi sevmem ve insanların özel yaşamımı veya hislerimi bilmelerinden hoşlanmam

35. ___ Kendimden emin olmasam da veya kendimi kırılmış hissetsem de başkalarına hep güçlü görünmeye çalışırım.
36. ___ Değer verdiğim insana yakın dururum ve sahiplenirim.
37. ___ Hedeflerime ulaşmak için sık sık çıkarlarım doğrultusunda yönlendirici davranışlarda bulunurum.
38. ___ İsteddiğimi elde etmek için açıkça söylemektense dolaylı yollara başvururum.
39. ___ İnsanlarla aramda mesafe bırakırım bu sayede benim izin verdiğim kadar beni tanırılar.
40. ___ Çok eleştiririm.
41. ___ Standartlarımı sürdürmek ve sorumluluklarımı yerine getirmek için kendimi yoğun bir baskı altında hissederim.
42. ___ Kendimi ifade ederken sıklıkla patavatsız veya duyarsızımdır.
43. ___ Hep iyimser olmaya çalışırım; olumsuzluklara odaklanmama izin vermem.
44. ___ Ne hissettiğime aldırmadan çevremdekilere güler yüz göstermem gerektiğine inanırım.
45. ___ Başkaları benden daha başarılı veya daha fazla ilgi odağı olduğunda kıskanırım veya kötü hissederim.
46. ___ Hakkım olanı aldığımdan ve aldatılmadığımdan emin olmak için çok ileri gidebilirim.
47. ___ İnsanları gerektiğinde şaşırtıp alt edebilmek için yollar ararım, dolayısı ile benden faydalanamazlar veya bana kötülük yapamazlar.
48. ___ İnsanların benden hoşlanması için nasıl davranacağımı veya ne söyleyeceğimi bilirim.

EK H

SOBE Tez Etik İzin İstek Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Sayı : E-23867972-050.04.04-2300010397
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Kararı Alınması Hk.

03.11.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: Rektörlük Makamının 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazısı.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında tez aşamasında kayıtlı olan **Seher Sıla KURTULUŞ** isimli öğrencimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Prof. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 1 Öğrenciye Ait Tez Etik Dosyası.

EK İ

Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin İstek Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : E-81570533-044-2300010696

14.11.2023

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurul İzni Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 03.11.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300010397 sayılı yazınız.
b) 06.11.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300010431 sayılı yazınız.
c) 26.10.2023 tarih ve E-23867972- 050.04.04-2300010074 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen **Seher Sıla KURTULUŞ, Emel GÜLBAHAR** ve **Hacı Mustafa ARSLANHAN** isimli öğrencilerimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

EK J

Tez Anket İzin Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Sayı : E-23867972-044-2300010763

15.11.2023

Konu : Seher Sıla Kurtuluş'un Tez Anket
İzni Hk.

DAĞITIM YERLERİNE

Psikoloji tezli yüksek lisans programında kayıtlı **Seher Sıla Kurtuluş** isimli öğrencinin, **“Ergenlerde internet bağımlılığında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema başa çıkma mekanizmaları”** başlıklı tez çalışması Üniversitemiz öğretim üyesi **Dr. Öğr. Üyesi Ufuk Kocatepe Avcı**'nın danışmanlığında yürütülmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında **Belediyenize bağlı kurs merkezleri ile Merci Öğrenci Danışmanlık Merkezinden yararlanan 14-18 yaş arası grubundaki öğrencileri** kapsamak üzere kopyası Ek'lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onayları alınmış olup, izin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek : Öğrenciye ait tez anket evrakları dosyası.

Dağıtım:

Gereği:

Mersin Büyükşehir Belediyesi Başkanlığına

Bilgi:

Mersin Valiliğine

EK K

Mersin Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı İzin Yazısı

T.C.
MERSİN BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı



Sayı : E-67891252-622.01-686013
Konu : Seher Sıla Kurtuluş'un Tez Anket İzni Hk

29.11.2023

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 20.11.2023 tarihli ve E-23867972-044-2300010763 sayılı yazınız

İlgi tarih ve sayılı yazınıza istinaden Çağ Üniversitesi Psikoloji tezli yüksek lisans programında kayıtlı **Seher Sıla KURTULUŞ** isimli öğrencinin, “**Ergenlerde internet bağımlılığında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema başa çıkma mekanizmaları**” başlıklı tez çalışması Çağ Üniversitesi öğretim üyesi **Dr. Öğr. Üyesi Ufuk Kocatepe AVCI**’nın danışmanlığında yürütülmekte olduğu belirtilerek, adı geçen öğrencinin tez çalışmasında **Belediyemize bağlı Eğitim ve Öğretimi Destekleme Kurs merkezleri ile MERCİ Öğrenci Danışmanlık Merkezinden yararlanan 14-18 yaş arası grubundaki öğrencileri** kapsamak üzere anket yapması belediyemizce uygun görülmüş olup, olur yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Serdal GÖKAYAZ
Genel Sekreter Yardımcısı

Ek: Onay Yazısı