



**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ŞEMA  
MEKANİZMALARI VE BAŞ ETME BECERİLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Feyza AKSOY**

**Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

**İstanbul, 2016**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ŞEMA  
MEKANİZMALARI VE BAŞ ETME BECERİLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Feyza AKSOY**  
**134102125**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman:**  
**Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

**İstanbul, 2016**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 134102125
Öğrenci Adı Soyadı	: Feyza Aksoy
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ürküoğlu
Tezin Başlığı	: Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Sema Mekânizmaları ve Başetme Becereleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 27.05.2016	Saati	: 10 <sup>00</sup>
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ürküoğlu	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Meltem Norker	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Kaan Yılmazoğlu	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Şema Mekanizmaları ve Bağ Etme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:27/05/2016

Feyza AKSOY

## ÖNSÖZ

Bu çalışma “**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ŞEMA MEKANİZMALARI VE BAŞ ETME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” ve Türkiye’de Şema Terapi ile yapılan çalışmalara katkıda bulunmak amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmanın konusunun belirlenmesinde fikir veren ve tez süreci boyunca yakın desteğini eksik etmeyen, çalışma boyunca akademik bilgisi ve tecrübelerini benimle paylaşan saygıdeğer danışmanım Yrd. Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL’a, Tez çalışmamda kullandığım ölçeklere ulaşmamda yardımcı olan Türkiye’de Şema Terapinin öncülerinden Psikiyatrist Dr. H. Alp KARAOSMANOĞLU’na, Tezimi uygulama olanağı sağlayan Özel İrfan Eğitim Kurumları’na, Yüksek Lisansa başlamamda bana cesaret veren iş ortamındaki yakın arkadaşlarıma, Tez çalışmam boyunca desteğini benden esirgemeyen meslektaşım Seda ALTINOK’a ve değerli arkadaşım Mihrican GÜN’e, mesleki gelişimimin noktasında bana güç veren ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım annem Ayser AKSOY’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayattaki en değerli varlıklarıma; biricik anneme, babama ve kardeşime tezimi ithaf ediyorum.

Feyza AKSOY Mayıs, 2016

## ÖZET

### ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ŞEMA MEKANİZMALARI VE BAŞ ETME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada 14-18 yaş grubu ergenlerin internet bağımlılığının şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca, bazı değişkenlere bağlı olarak öğrencilerin internet bağımlılığının şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı da incelenmiştir.

Araştırma İlişkisel tarama modeli esas alınarak yapılmıştır. Çalışma örneklemi, 2015 – 2016 Eğitim – Öğretim döneminde, İstanbul İlinin Üsküdar İlçesinde bulunan Özel İrfan Anadolu Lisesindeki 148 gönüllü öğrencinin katılımından oluşmaktadır.

Bu çalışmada veriler toplanırken İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Young- Rygh Kaçınma Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu ile edilen bilgiler kullanılmıştır.

Araştırmada veri analizinin gerçekleştirilmesinde SPSS 21.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Bulgular Bağımsız Gruplar Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis H Testi, T testi, Anova Testi ile Spearman Korelasyon Katsayısı sonucu değerlendirilmiştir.

Araştırma Sonuçlarına göre; Bu çalışma grubunda yer alan ergenlerin 18 uyumsuz şema ile baş etme becerilerinden kaçınma biçimi arasında ; İnternet bağımlılığı ile de Kusurluluk, Yetersiz Özdenetim ve Boyun Eğicilik şemaları arasında pozitif yönlü orta kuvvetli anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** İnternet Bağımlılığı, Şema Mekanizmaları, Şemalarla Baş Etme Becerileri

## **ABSTRACT**

### **THE STUDY OF THE RELATION BETWEEN SCHEMA MECHANISMS, COPING WITH THE INTERNET ADDICTION IN PUBERTIES**

In the thesis, it has been searched that if there has been a meaningful relation among schema mechanisms, coping with the internet addiction in 14-18 aged group puberts. Moreoever, correlated with some factors,whether there is some meaningful differentiation between schema mechanisms and coping with of the students' internet addiciton.

The research has been done on Relational Scanning Model.The study model consists of the participation of the 148 volunteer students who study at Irfan Anatolian High School in Usküdar in Istanbul in 2015-2016 Academic Term. In the thesis,while gathering the data,the information taken by the Internet Addiction Scale,Young Schema Scale,Young-Rygh Avoidance Scale,Socio-demographic Information Form has been used.

In the thesis, in the evaluation of the infos,it has been made use of the program of the SPSS 21.0 Statistic Program.The indications have been studied with the feedbacks of the independent groups the test of Mann-Whitney U, the test of Kruskal - Walls H, the test of Anova,Spearman Correlation Parameter.

According to the research results;In the puberts who take part in the study,here is a positive-sided,medium powered and meaningful relation between the 18 incompatible schemas and the style of the running away from the coping with skills,also between the internet addiction and imperfection,insufficient self-control and obedience schemas.

**KEY WORDS:**The internet addiction,schema mechanisms,the skills of coping with the schemas.

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Yemin Metni.....	i
Önsöz /Teşekkür.....	ii
Özet .....	iii
Abstract .....	iv
İçindekiler .....	v
Kısaltmalar ve Simgeler .....	vii
Tabloların Listesi .....	viii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM:GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Problem .....	1
1.1.1Young'a Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri .....	2
1.2 Amaç .....	4
1.3 Önem.....	5
1.4 Sayıtlılar .....	5
1.5 Sınırlılıklar .....	6
1.6 Tanımlar .....	6
<b>İKİNCİ BÖLÜM:KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ALANYAZIN</b> .....	<b>8</b>
2.1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI .....	8
2.1.1 İnternet Bağımlılığının Tanılanması .....	8
2.1.1.1 Goldberg'e Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri .....	9
2.1.1.2 Shapira ve arkadaşlarına Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri ....	11
2.1.1.3 Griffiths'e Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri .....	12
2.1.2 İnternet Bağımlılığının Sebepleri.....	13
2.1.3 Komorbidite .....	14
2.1.4 Sağlıklı ve Sağlıklı Olmayan İnternet Kullanımı.....	15
2.1.4.1 Suler'a Göre Sağlıklı ve Problematik İnternet Kullanımı.....	16
2.1.4.2 Sağlıklı İnternet Kullanıcılarının Özellikleri .....	17
2.1.5 İnternet Bağımlılığı İle İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar.....	17
2.1.6 İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	23
2.2 ŞEMA TERAPİ.....	26
2.2.1 Şema Terapinin Kavramsal Çerçevesi .....	26



2.2.2 Şema Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	27
2.2.3 Şemaların Temeli .....	29
2.2.4 Şema Mekanizmaları.....	30
2.2.4.1 Şema Alanları.....	30
2.2.4.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	32
2.2.5 Şemalarla Baş Etme Becerileri.....	35
2.2.6 Şema Terapi Alanında Yapılan Çalışmalar .....	35
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	37
3.2 Araştırma Evren ve Örneklemi .....	37
3.3 Araştırmada Verilerin Elde Edilmesinde Kullanılan Araçlar .....	38
3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	38
3.3.2 Young Şema Ölçeği .....	38
3.3.3 Young-Rygh Kaçınma Ölçeği.....	39
3.3.4 İnternet Bağımlılık Ölçeği .....	39
3.4 Araştırma Verilerinin Toplanması İşlemi .....	40
3.5 Araştırma Verilerinin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Teknikler .....	41
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR .....</b>	<b>43</b>
4.1 Bulgular.....	43
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>83</b>
5.1 Tartışma ve Sonuç.....	83
5.2 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler .....	91
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>92</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>98</b>
EK 1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	99
EK 2: Young Şema Ölçeği.....	101
Ek 3: Young-Rygh Kaçınma Ölçeği .....	106
Ek 4: İnternet Bağımlılık Ölçeği .....	108
Ek 5: Etik Kurul Onay Raporu.....	109
Ek 6: Araştırmanın Yapıldığı Kurumdan Alınan İzin Belgesi.....	110

## KISALTMALAR VE SİMGELER

### KISALTMALAR

**DSM-IV:**Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV)

**İBDÖ:**İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

**DZÖ:**Duygusal Zeka Ölçeği

### SİMGELER

**n :** kişi sayısı

**ss:** standart sapma

**df:** serbestlik derecesi

**U:** Mann-Whitney U testinin istatistiği

**p:** olasılık değeri

**t:** bağımsız t testi değeri

**F:** Anova testinin istatistiği

**X<sup>2</sup>:**Kruskal-Wallis H testinin istatistiği

## TABLULARIN LİSTESİ

- Tablo 1:** Araştırmaya Katılan Ergenlere Ait Kişisel Bulgular
- Tablo 2:** Betimsel İstatistikler
- Tablo 3:** Normallik Testi
- Tablo 4:** İnternet Bağımlılığının Şema Ve Kaçınma Özellikleri İle İlişkisi
- Tablo 5:** Şema Ve Kaçınma Özelliklerinin İlişkisi
- Tablo 6:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Mann Whitney Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 7:** Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından t- Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 8:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Yaş Açısından Kruskal Wallis Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 9:** Ölçek Puanlarının Yaş Açısından ANOVA Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 10:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısı Açısından Kruskal Wallis Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 11:** Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısı Açısından ANOVA Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 12:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Okunulan Sınıf Açısından Kruskal Wallis Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 13:** Ölçek Puanlarının Okunulan Sınıf Açısından ANOVA Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 14:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Anne-Baba Durumu Açısından Mann Whitney Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 15:** Ölçek Puanlarının Anne-Baba Durumu Açısından t- Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 16:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumu Açısından Kruskal Wallis Testine Göre İncelenmesi
- Tablo 17:** Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumu Açısından ANOVA Testine Göre İncelenmesi

**Tablo 18:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Durumu Açısından Kruskal Wallis Testine Göre İncelenmesi

**Tablo 19:** Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Durumu Açısından ANOVA Testine Göre İncelenmesi

**Tablo 20:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Ailenin Aylık Toplam Geliri Açısından Kruskal Wallis Testine Göre İncelenmesi

**Tablo 21:** Ölçek Puanlarının Ailenin Aylık Toplam Geliri Açısından ANOVA Testine Göre İncelenmesi

**Tablo 22:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Son Dönemdeki Not Ortalaması Açısından Mann Whitney Testine Göre İncelenmesi

**Tablo 23:** Ölçek Puanlarının Son Dönemdeki Not Ortalaması Açısından t- Testine Göre İncelenmesi

**Tablo 24:** İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığı Açısından Mann Whitney Testine Göre incelenmesi

**Tablo 25:** Ölçek Puanlarının İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığı Açısından ANOVA Testine Göre İncelenmesi.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölüm, araştırma problemini, amacını, önemini, varsayımlarını, sınırlılıklarını ve araştırmada ifade edilen ana mefhumların tanımlarını içermektedir.

### 1.1. PROBLEM

1960'lı yıllarda temelleri Amerikada atılan İnternetin günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesiyle tüm dünyayı etkisi altına aldığı görülmektedir. Özellikle de içinde yaşadığımız bu teknolojik devirde kullanılan bilgisayarlar ile genel ağ insanoğlunun vazgeçilmezi olmuştur.

İnternetin tüm dünyayı etkileyecek kadar hızla yayılması, beraberinde bir çok disiplin tarafından incelenmesinde etkili olmuş ve kişilerin üzerindeki etkisi ile psikoloji literatüründe de yer almıştır. İnternet, insanların bir çok ihtiyacına cevap verirken, diğer taraftan bağımlılığın oluşmasına da sebebiyet vermektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011 ).

İnterneti sınırsızca kullanma, tüm zararlarına karşın kullanmaya devam etme ve internete erişim engellendiği zamanlarda yoğun kaygı yaşama şeklinde semptomlarla kendini gösteren ve her yaş döneminde görülme ihtimali olabilecek bu bağımlılık türü, bilhassa 12-18 yaşındaki ergenler bakımından mühim bir tehlike oluşturmaktadır. Ülkemizdeki gençlerin sahip olduğu nüfus fazlalığına dikkat edildiğinde internet bağımlılığı öncelikle bağımlılıkla çalışan klinisyenlerin bilmesi gereken bir bozukluktur (Öztürk vd, 2007 ).

İnternet bağımlılığı çok gelişmiş teknolojik bir araca ait bir bağımlılık türü olduğundan tanımının yapılması ve belirli kriterlerinin oluşturulması oldukça zordur.

Bu nedenle teknoloji bağımlıları fonksiyonel şekilde, kişiyle-makine arasındaki etkileşimi kapsayan, davranış boyutundaki bağımlılıklar şeklinde ifade edilir. Bunlar edilgen (mesela, televizyon ) veya etkin ( mesela, bilgisayar oyunu ) olabilir ve çoğunlukla bunlar bağımlılığa olan eğilimi artırarak özendirilen ve destekleyen nitelikler taşır (akt., Döner, 2011 ).

Teknoloji (internet) bağımlılığının belli bir sınıflama sisteminde yer almaması ve üzerinde ortak bir uzlaşmanın sağlandığı bir tanımının olmayışı sebebiyle kendisine en yakın olan patolojik kumar oynama ölçütleri Young'ın uyarlamasıyla 8 maddeden oluşan bir değerlendirme ölçeği meydana getirilmiştir (Öztürk vd, 2007 ).

### **1.1.1.Young'a Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri**

1. İnternetin kişiyi zihnen gereğinden fazla meşgul etmesi
2. İnternet başında sürekli kalma isteğinde bulunmak
3. İnternet kullanımını azaltmaya çalışırken bulunulan girişimlerde başarısız olmak
4. İnternet kullanımının azaltıldığı durumlarda yoksunluk semptomları göstermek
5. Başlangıçta olduğu süreden daha uzun bir zaman internette kalmak
6. İnternette geçirilen zamanın fazlalığından sosyal ilişkilerde, okul veya iş hayatında problemler yaşamak
7. İnternet başında olabilmek için ailedeki bireylere, psikoloğa ya da diğer kişilere yalan söylemek
8. İnternette bulunduğu sürece ruh halinde değişiklikler ( ümitsizlik, kaygı, hüzn vb.) yaşanması (Öztürk vd, 2007 ).

Yukarıdaki kriterlere baktığımızda , internet başında gereğinden fazla zaman geçirmenin kişiyi bağımlılığa doğru sürükleyebileceği söylenebilir. Özellikle genç nesil tarafından aktif olarak kullanılan internet bir yönden bilgiye erişimde, araştırmalar yapılmasında kolaylık sağlayarak problem çözümü, üretkenlik, kritik düşünme gibi becerilerin gelişimine yardım eden bir kaynak olmakta (akt.,Esen ve Siyez, 2011) bir diğer yönden ise fazla, kontrolsüz ve amaç dışı kullanımının şahsi becerilerin gelişiminde olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir (akt., Esen ve Siyez, 2011 ).

Geleceğin temellerinin atıldığı çocukluk ve gençlik dönemindeki gelişim süreci ve buna bağlı olarak oluşan şemalar, yetişkinlik döneminde insan yaşamını olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir.

Jeffery Young, erken dönemdeki uyum bozucu şemaları, anılar, duygular, bilişler ve beden duyularını kapsayan, bireyin kendisi ve ilişkilerinde hayatı boyunca etkili, geçerliliği olan, kapsamlı bilişsel örüntüler şeklinde tanımlamaktadır. Çoğunlukla şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişerek, çocukların yaşadıkları aile ortamına ve çevrelerine uyum göstermelerinde fonksiyoneldirler. Ayrıca, bireylerin sahip olduğu şemalar katı ve değişime dirençli olması sebebiyle hayatın gelecek safhalarında uyum bozucu olabilmekte ve çeşitli Eksen I ve Eksen II rahatsızlıklarının temelini oluşturabilmektedir (akt., Soygüt vd, 2009 ).

Şemaların temelinde kişinin çocukluk ve ergenlik döneminde ebeveyni ve etrafındaki sosyal çevresi ile olan ilişkilerinde derinden etkileyen deneyimler yaşaması ile bağlanma ve özerklik gibi çocuklukta karşılanması gereken temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmemesi yer almaktadır ( Kapçı ve Hamamcı, 2011 ).

Bu nedenle ergenlik döneminde duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim vb. Sahip olunan şemalar ve başatma becerileri açısından internete bağımlı olma durumu önem teşkil etmektedir.

Özellikle ergenlik çağında bireye özgü yaşanan problemler, kuşak çatışması vb. sebeplerle aile ile paylaşımın azalması, arkadaş edinmede güçlük çekilmesi ve içe kapanıklılık gibi nedenlerle kendini yalnız hisseden ve bu yalnızlığını sosyal hayatta gidermekte zorluk yaşayan gençler de internet bağımlılığı görülebilmektedir (Ögel, 2014 ).

Jeffrey E. Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen şema terapide amaç danışanların ya da hastaların uyumlu davranışlar göstererek şemalarını, baş etme becerilerini ve modlarını değiştirerek temel ihtiyaçlarına sağlıklı yollardan ulaşması için yardımcı olmaktır (Bayalan, 2016 ).

Günümüzdeki teknoloji hayranlığı ve yapılan araştırmalarla internet kullanımının ergenlerde daha yaygın olduğu dikkate alındığında gençlerle ilgili yapılacak araştırmalarda internet bağımlılığına eğilimi olan öğrencilerin tespit edilerek yaşadıkları sorunlara yönelik şemaların iyileştirilmesi için çözüm odaklı düşünülmesi gerekmektedir.

## 1.2. AMAÇ

Bu araştırma ile amacımız ; Özel lisede eğitimlerini sürdüren 14-18 yaşındaki ergenlerin internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri açısından manidar bir farklılaşmanın olup olmadığına dair inceleme yapmaktır.

Bu genel amaç doğrultusunda;

1. Lisede eğitim gören öğrencilerin genel özelliklerine göre kişisel bulguların dağılımı nasıldır?
2. İnternet Bağımlılığının Şema ve Baş Etme Becerileri ile ilişkisi nasıldır?
3. Şema ve Baş Etme Becerileri arasında nasıl bir ilişki vardır?
4. Lisede eğitim gören öğrencilerin İnternet Bağımlılık , Young Şema ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeklerinden almış oldukları puanlardan;
  - a) Cinsiyete,
  - b) Yaşa,
  - c) Kardeş sayısına,
  - d) Okunulan sınıf düzeyine,
  - e) Anne-baba sağ- birliktelik ve diğer durumlara,
  - f) Annenin eğitim durumuna,
  - g) Babanın eğitim durumuna,
  - h) Ailenin aylık toplam gelinine,
  - i) Son dönemdeki not ortalamasına,



j) İnternetin daha çok hangi amaçla kullanıldığına göre farklılık göstermekte midir? şeklindeki sorulara cevap aranmıştır.

Yukarıda belirtilen bu amaçlar doğrultusunda internet bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalarla ve baş etme (teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi ) biçimleriyle ilişkisi incelenmiştir.

### **1.3. ÖNEM**

Bu araştırma, 1990'lı yıllarda Jeffrey E. Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen Şema Terapinin ele aldığı erken dönem uyumsuz şemalar ve baş etme becerileri ile ergenlerde sık görülen internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenerek ergenlerdeki internet bağımlılığı ile ilgili sorunun önemini vurgulamak ve şema terapi ile ilgili yapılan çalışmalara katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırma aynı zamanda elde edilen verilerin klinik psikologlara, psikolojik danışman ve rehberlik biriminde çalışan uzmanlara, akademisyenlere ve şema terapi ile ilgilenen psikoterapistlere fikir verebileceği düşüncesiyle hazırlanmıştır.

Nitekim bu araştırma ülkemizdeki özel eğitim kurumunda öğrenim gören 14-18 yaş grubu ergenlerin internet bağımlılığı ile şemalar ve baş etme becerileri hakkında bilgi vererek, ileride bu konuda yapılması muhtemel araştırmalara öncülük etmesi bakımındanda fayda sağlayabilir.

### **1.4. SAYILTILAR**

Araştırmaya gönüllülük esasına göre katılan lise öğrencilerinin, Sosyodemografik Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılık Ölçeği , Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeğine gerçek durumlarını yansıtan cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

## 1.5. SINIRLILIKLAR

1. Araştırma İstanbul ili Üsküdar ilçesinde bulunan Özel İrfan Anadolu Lisesinde 2015 - 2016 Eğitim- Öğretim Yılında öğrenim gören 14-18 yaş grubunda olan; bedensel ve nörolojik problemi olmayan öğrenci grubuyla sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen değişkenler uygulanan ölçme araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bağımsız değişkenleri çalışmaya katılan gönüllü lise öğrencilerinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
4. Bu araştırmadan elde edilen tüm veriler, özel lisede eğitim gören gönüllü lise öğrencilerinin ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

## 1.6. TANIMLAR

**Patolojik İnternet kullanımı / İnternet Bağımlılığı:** İnterneti kullanan kişinin çevrimiçi kullanımında, kontrolünde, ilişkilerinde, meslek yaşamında ve sosyal hayatında sorunlar yaşamasına neden olacak şekilde kişiyi etkileyen, yeni ve genel itibariyle tanınmayan klinik bir rahatsızlıktır (Young, 2007).

**Şema:** Benzer türdeki bilgilerin uzun süreli bellekte oluşturduğu bilgi örüntüsü anlamına gelir (Wikipedia, 2013).

Şemalar bizi etkisi altına alan uyarıların anlaşılmasında ve değerlendirilmesinde rol oynayan zihinsel bir yapıdır. Şemalar bizim zamanı ve mekanı bilerek ve çevremizdeki olup bitenleri fark ederek hareket etmemizi ve buna göre varlığımızı devam ettirmemizi sağlar ( Karaosmanoğlu, 2002).

**Şemalarla Baş Etme Biçimleri;** Aşırı Telafi, Kaçınma ve Teslim Olma

1- Şemayı Aşırı Telafi: Şemanın zıttı doğrultusunda sanki doğruymuş gibi düşünmek, hissetmek, hareket ederek ve ilişkilendirerek şemayla mücadele etmek ( Klosko, 2013).

2- Şemadan Kaçınma: Şema hiç yokmuş gibi düşünerek ve davranarak farkında olmadan yaşamını sürdürmeye çalışma ( Klosko, 2013).

3- Şemaya Teslim Olma :Şemaya uyum sağlayarak, gerçekliğini kabul etme ( Klosko, 2013).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde, internet bağımlılığının tanılanması, internet bağımlılığının sebepleri, komorbidite, sağlıklı ve sağlıklı olmayan internet kullanımı, internetin bağımlılığı ile ilgili ülkemizdeki ve yurt dışındaki yapılmış araştırmalar; şema terapinin kavramsal çerçevesi, şema kavramının tarihsel gelişimi, şemaların temeli, şema mekanizmaları, şemalarla baş etme becerileri ve şema terapi alanında yapılan çalışmalar yer almıştır.

#### 2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

##### 2.1.1. İnternet Bağımlılığının Tanılanması

İnternet dünya üzerinde yaygın olarak kullanılan ve sürekli gelişme gösteren birçok bilgisayar sisteminin birbiriyle bağlantılı olduğu bir iletişim ağıdır. Bu teknolojik ağ sayesinde insanlar alandaki pek çok bilgiye kolay, hızlı, ucuz ve güvenilir bir şekilde ulaşabilmektedir.

Günümüzde internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte bazı kişilerin internet kullanımına sınır getirememesi, zihninin sürekli internet kullanımı ile meşgul olması, internet kullanımını kontrol etmede yaşanan zorluklar , giderek artan sürelerde internetin başında kalma vb. durumlar nedeniyle kişilerin işlerinde, sosyal ve özel hayatlarındaki işlevselliklerinde problemler yaşanmaya başlanmıştır. Bu durum internet bağımlılığı ile ilgili sorunun tartışılmasına neden olmuştur.

İnternet bağımlılığı, internetin sağlıksız kullanımı, aşırıya kaçan internet kullanımı veya uygunsuz şekillerde internetin kullanımı; çoğunlukla interneti fazla kullanma arzusunun olması, internetsiz geçirilen vakitlerin önemini kaybetmesi, internetsiz olduğunda aşırı sinirlilik durumu ve agresif olunması ve bireyin meslek,

sosyal ve aile yaşamının bozulması şeklinde ifade edilebilir (akt.,Arısoy, 2009).

Bağımlılık denildiğinde akla ilk olarak alkol, eroin, esrar vb. kimyasal içeren maddeler gelir.Oysa 21.Yüzyılda kişilerin kumar, alışveriş, para harcama, bilgisayar oyunları gibi çeşitli istekleri davranışlarda da bağımlılık olabileceğini göstermektedir.

1994'te Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan DSM-IV'te internete olan bağımlılık bir rahatsızlık şeklinde tanımlanmamaktadır.

İnternet Bağımlılığı ile ilgili tanımlama 1995 yılında ilk olarak Ivan Goldberg tarafından yapılmaya çalışılmıştır. Goldberg DSM-IV'teki madde bağımlılığı kriterlerinden esinlenerek 7 maddeden oluşan bir teşhis ölçeği oluşturmuştur.

#### **2.1.1.1. Goldberg'e Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri**

Yıl içerisinde belli olmayan bir zamanda aşağıdaki belirtilerden 3 veya daha fazlasının ortaya çıkmasıyla klinik olarak belirgin bir bozulma ve sıkıntıya neden olan internetin uygunsuz kullanımudur.

1.Aşağıdakilerin biri için tanımlanan tolerans gelişimi

- a. Ulaşılmak istenilen keyif için internetin kullanım süresinin arttırılması
- b. Aynı miktarda devamlı kullanılan internetten keyif alma noktasında azalmalar oluşması

2.Aşağıda belirtildiği şekliyle yoksunluk meydana gelmesi

İnternetin fazla ve uzun süreli kullanımının sonucunda aşağıda belirtilenlerin en az 2'sinin meydana gelmesiyle ( 1 ay içerisinde görülebilir ), bireylerin bu belirtiler nedeniyle mesleki, sosyal ve önemli işlevsel bakımdan zorluk yaşaması

- Psikomotor ajitasyon

- İç sıkıntısı
- İnternet ile ilgili obsesif düşünceler
- İnternet ile ilgili fantezi ve hayal kurma
- İstemli ya da İstem dışı tuşlara basma davranışında bulunma
- İnternete vb. ağlara bağlanarak sıkıntıdan kurtulmaya çalışma

3.Planlandığı süreden daha çok interneti kullanma

4.İnterneti kullanmayı bırakmak veya kontrol altına almak için gösterilen isteğin ve çabaların boşa çıkması

5.İnterneti kullanırken (internet üzerinden alış-veriş yapmak, yeni programlar denemek, dosyaları düzenlemek vb. ) çok fazla zaman ayırmak

6.İnternetin kullanımından dolayı önemli sosyal, mesleki ya da serbest zaman etkinliklerini bırakma veya azaltma meydana gelir.

7.İnternetin kullanımına, sebep olduğu zararlara ( uyku sorunları, evlilikte yaşanan sorunlar, işine ve randevularına yetişememe vb. ) rağmen ileri derecede devam etmek (Öztürk vd, 2007).

Young internetin kumar gibi bağımlılık yaptığını ve internet bağımlısı olanların dürtü kontrol bozukluğuna dair birtakım semptomları gösterdiğini ifade etmiştir. DSM-IV'te bağımlılığa dair ölçütler yalnızca kimyasal maddeler için belirlenmiş olup, davranışsal bağımlılıklar dürtü kontrol bozuklukları kategorisinde ele alındığından; Young, kötü madde kullanımını içermeyen internet bağımlılığının DSM-IV'teki dürtü kontrol bozukluklarının kapsamındaki “patolojik kumar oynama” bozukluğuna yakın olduğu sonucuna varmıştır (akt., Arısoy, 2009).

Young, patolojik internet kullanımının olduğu kişilerde davranışsal dürtü kontrol bozukluğunun bulunması ve bu bozukluğun kimyasal bir madde alımını içermemesini dikkate alarak, sağlıksız kumar oynama teşhis kriterlerini sağlıksız

internet kullanımı için uyarlayarak, internet bağımlılığına özgü ilk defa ciddiye içeren tanımlama kriterlerini meydana getirmiştir (akt., Arısoy, 2009).

Young, oluşturduğu bu sekiz kriterden beşinin kişide görülmesinin internet bağımlılığının bir göstergesi olduğunu ifade etmiştir.

Anderson da doğru-yanlış olarak cevaplandırılan yedi sualle internet bağımlılığını DSM-IV madde bağımlılığı kriterlerine göre tarif etmiştir (akt.,Konkan vd., 2010).

Morahan-Martin ve Schumacher (2000)'deki çalışmasında sağlıklı internet kullanımını, kişilerin ruh hallerindeki değişiklik, hayatın bize verdiği rollerdeki sorumluluklarda başarılı olamama, suçlu hissetme ve pişman olma gibi birtakım belirtilere sebep olan internetin kullanımı olarak ifade eder. Morahan-Martin ve Schumacher'in (2000) yapmış oldukları çalışma ile sordukları 13 soruya verilmiş olan cevaplar ise, sağlıklı internet kullanımının akademik ve mesleki sahalarda, kişiler arası ilişkilerde problemlere, huzursuzluklara, aşırı güçsüzlük belirtilerine ve kişilerin ruhsal durumunda değişikliklere sebebiyet verdiği sonucunu doğurmuştur.

Shapira ve arkadaşları da yapı olarak internet bağımlılığı ile dürtü kontrol bozukluğu arasında benzer özellikler olduğunu ve bu nedenle internet bağımlılığının tanımlanırken DSM-IV-TR dürtü kontrol bozukluklarının kriterlerinin temel alınarak oluşturulmasını öne sürmüşlerdir (akt., Konkan vd., 2010). Shapira ve arkadaşlarının 2003'te problemlerle internet kullanımı ile ilgili oluşturduğu tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

#### **2.1.1.2.Shapira ve arkadaşlarına Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri**

- A- Aşağıda belirtilenlerden en az bir tanesi için internet kullanımında fazlasıyla zihinsel çaba görülür.
1. İnterneti kullanırken kontrol etme gayretlerinin neticesiz kalması
  2. İnternet kullanımının planlanan süreden daha fazla sürmesi

- B- İnternetin kullanılması ya da internetle zihinsel olarak aşırı meşguliyet, kişinin meslek hayatı, sosyal deneyimler veya başka sahalarda işlev kaybı ya da klinik semptomlara neden olmaktadır.
- C- Aşırı internet kullanımı hipomani ve mani epizodlarının yaşandığı anda ortaya çıkmadığı gibi diğer eksen I bozuklukları ile de açıklanamaz (akt., İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı )

Aboujaoude ve diğerleri dürtülerin kontrolündeki bozuklukların, obsesyon ile kompulsyonların görüldüğü rahatsızlıkların kriterlerini ve maddenin kötüye kullanılması ile önceden belirtilen internet bağımlılığı kriterlerini biraraya getirerek dört kademeli teşhis kriterlerini oluşturmuşlardır ( akt., Konkan vd., 2010).

Yapılan araştırmalar internet bağımlılığının tanı kriterleri ile madde bağımlılığının tanı kriterleri arasında benzer özellikler olduğunu göstermektedir. Bu anlamda patolojik düzeyde görülen internet kullanımı genel bir ifadeyle “teknolojik bağımlılıklar” başlığı altında ele alınmaktadır.

Griffiths, teknoloji bağımlılığını davranışsal bağımlılıkların bir alt kümesi olarak ele alarak, ana bileşenlerini de dikkat çekmek, duygudurum değişiklikleri, toleranslı davranma, geri çekilmeyle oluşan belirtiler, çatışma, nüksetme şeklinde açıklamış ve kullanmıştır ( akt., Cengizhan, 2005 ).

### 2.1.1.3 Griffiths’e Göre İnternet Bağımlılığının Teşhis Kriterleri

- ✓ **Dikkat çekme:** Belirli bir eylemin bireyin hayatında en önemli anda ortaya çıkarak, düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hakim olmasıdır. Mesela, interneti kullananların, hakikatta online olmadıkları halde bir ileriki online olacakları ana odaklanmalarıdır.
- ✓ **Duygudurum değişikliği:** Belirli bir faaliyet üzerinde çalışmanın sonucu bireyin ifade ettiği kişisel tecrübelerle vurgu yapar ve baş etme becerisi şeklinde görülebilir. Mesela, bu bireyler internette oldukları sürece duygusal bir



hareketlilik olmakla beraber internetin başında uzun saatler geçirirken sakince kayıtsız kalabilirler.

- ✓ **Tolerans:** Aynı tesiri yaşatması için belirli faaliyetlerin niceliğindeki çoğalma sürecidir. Mesela, interneti kullanan kişilerin ilk başta kısa zamanda ulaştığı duygu durumuna tekrar ulaşabilmesi için internette daha fazla kalması gerekmektedir.
- ✓ **Geri Çekilme Belirtileri:** Belirli bir faaliyet son bulduğunda veya ani bir şekilde kesintiye uğradığında oluşan nahoş duygular veya fiziksel tesirlerdir. Mesela, İnterneti kullanan bir kişi kullanım sırasında engellenmesiyle titreme, kötümserlik ve sinirli olma hallerinden şikayetçi olabilir.
- ✓ **Çatışma:** Bağımlılar ile etrafındakiler arasındaki kişilerarası çatışmaları, mesleki, sosyal hayatı, ilgileri ile ilgili aktivitelerde yaşadığı çatışmaları ve bireyin kendi iç dünyasındaki çatışmalarını ifade eder.
- ✓ **Nüksetme:** Belirli bir etkinliğin önceden oluşmuş örüntüleriyle yeniden meydana gelmesi temayülüdür. Uzun zamandır kaçınma ve denetimden sonra bağımlılığın yeniden en ileri boyutuna dönülmesidir ( akt., Cengizhan, 2005 ).

Yapılmış olan çalışmalar sonucu oluşan bu tanımlara baktığımızda internetin aşırı kullanımının ve günlük hayattaki işlevselliği bozmasının kişiyi bağımlılığa doğru götürdüğü söylenebilir.

### 2.1.2. İnternet Bağımlılığının Sebepleri

Araştırmalar internet bağımlılığının kişilerin sosyalleşme ihtiyacından kaynaklandığını vurgulamaktadır. Kişiler gerçek hayatta kuramadıkları bağı, iletişimi internet üzerinden sağlamakta , rahatça duygu ve düşüncelerini ifade edebilmekte, kendi gerçek kimliğini saklayarak, kendini istediği şekilde gösterebilmekte ve karşısındaki kişiyle istediği zaman iletişime geçebilmekte, ortak paylaşım sitelerinde ses çıkarmadan karşısındaki kişiyi takip edebilmektedir. Bu nedenler internet kullanımını kişiler tarafından ilgi çekici hale getirmektedir.

Sosyalleşme ihtiyacının yanında her an kişinin ulaşabileceği bir noktada olması,

yasaklanana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynama, alış-veriş, risk almaya yardımcı olması bakımından da bağımlılığı arttırıcı rol oynamaktadır.

Mitchell (2000), internet bağımlılığının nedenleri olarak kişinin yeni bir kimliğe bürünme isteği, yaşamdaki stresleri azaltma çabası, arkadaş ihtiyacının giderilme arzusu ve aidiyet gereksiniminin karşılanmasını ifade etmektedir. Aynı zamanda internet bağımlılığı bilgisayar bağımlılığından küresel bir evde olması, özgürlüğün ve sınırsızlık duygularının da yer aldığı özelliklerinin bulunmasıyla ayrılmaktadır.

İnternet kullanımının en yaygın olarak görüldüğü popülasyon olan gençlerin ergenlik döneminde yaşadıkları kimlik krizi, duygusal iletişime yönelmeleri, meslek seçimi gibi kritik kararları verme sürecinde olmaları gerginlik yaratarak, çeşitli sorunların oluştuğu bu dönemde genç için internet önemli bir yere sahip olmakta ve gençlerin internette geçirdikleri zaman arttıkça bağımlılığın oluşma riski de artmaktadır.

Sonuçta ergenlik döneminde görülen uyum problemleri ile baş etme becerisi olarak görülen problemlerli internet kullanımı beraber ilerlemektedir. İnternetin ve bilgisayar oyunlarının çok fazla kullanılmasının, ödül şeklinde değerlendirilmesi ve bunun sonucunda oluşan olumsuz duygularla ( kaygı, sıkıntı ve düş kırıklığı) uğraşan bir yöntem olarak görülmesi internet kullanımına yönelimi arttırmaktadır ( akt.,Gökçearsan ve Günbatır, 2012 ).

### **2.1.3. Komorbidite**

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar sosyal fobinin, majör depresyonun, kaygı ile ilgili bozuklukların, utangaçlığın, içe kapanıklığın ve kişilik bozukluklarının internet bağımlılığı ile paralellik gösteren faktörler olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik çağında aşırı internet kullanımının sigara ve alkol kullanıma riskini arttırabildiği ve anne-babaları alkol bağımlısı olan çocukların ise bu riski daha fazla taşıdıkları ifade edilmiştir (akt.,Konkan vd., 2010).

Ülkemizde yapılmış olan bir çalışma özellikle gençlerde dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğunun, sosyal fobinin ve hafif depresyonun görülmesinin ya da

aile içinde bağımlılığa olan yatkınlığın internet kullanımında risk faktörü taşıdığını belirtmiştir (akt., Arısoy, 2009 ).

Sonuç olarak internet bağımlılığının bir çok psikiyatrik problemle aynı zamanda beraber görüldüğü, bu nedenle internetin aşırı derecede kullanılmasının ise gerçekte farklı bir sorun mu yoksa farklı bir nedenden kaynaklanan başka bir psikiyatrik problemin semptomumu olduğu iyi incelenmeli ve tedavi yöntemi buna göre belirlenmelidir ( Arısoy, 2009).

#### **2.1.4. Sağlıklı ve Sağlıklı Olmayan İnternet Kullanımı**

Psikologların bakış açısına göre kişinin bilgisayarın ve internetin karşısında geçirdiği sürenin kendisini tanınmasında ve kimliğini keşfetmesinde faydalı ve doğru olduğu düşünülmektedir. Bilhassa ergenlik çağında her şeyden çekinen ve kendisine güveni olmayan gençlerin sanal ortamlarda kişiliğini tanıma ve doğru davranışları deneyimleyerek öğrenme fırsatı doğmaktadır. İnternet yabancı kültürlerle tanışma olanağı sağlayarak, dünyada farklı ülkelerde yaşamakta olan insanların müşterek hobileri ve ilgi alanları doğrultusunda bağlantı kurmalarını ve kişinin çevresini genişletmesini sağlar. Sanal ortamdaki arkadaşlıklar, aşklar gerçek hayatta da devam edebilir. Fakat, sanal ortamdaki ilişkiler gerçek hayattaki ilişkilerin yerine geçmemeli ve tercih edilmemelidir. Sanal ortamdaki deneyimlenen davranış şekilleri gerçek hayatta yer alabildiği zaman sağlıklı ve faydalı bir durumdan bahsedilebilir. Ancak, kişinin sanal ortamdaki yaşamını gerçeğe uyarlayamadığı ve kendisini sanal bir kişi olarak tanımladığı durumlarda kişi kişilik karmaşası yaşayabilir ( akt., Döner, 2011 ).

Takıntılı olarak interneti muhakeme etmek, düşkünlük, internete olan arzuyu denetim altına alma davranışında azalma, internet kullanımından vazgeçememek ve mahrumiyet tarzı belirtiler internet kullanımının sağlıklı olmadığını tipik belirtileridir (akt., Gürcan, 2010).

İnternette doğru şekilde yararlanan kullanıcılarla sağlıksız şekilde kullanıcılar arasında birtakım başlıklar bulunmuştur. İnternet bağımlılığının görüldüğü kişiler söyleşi, oyun, alış-veriş gibi etkileşimli internet uygulamalarına kendilerini kaptırırken,

bağımlı olmayanların interneti yalnızca e-mail göndermek ve bilgi araştırmak için kullandıkları bulunmuştur ( akt., Gürcan, 2010 ).

Suler'in (1999), yaptığı araştırmada 8 faktörün incelendiği sağlıklı internet kullanımı ile sağlıksız internet kullanımı için farklılık söz konusu olabilir. Bu farklılık kişinin internete karşı olan tutkusunun sağlıklı ya da patolojik olarak bağımlılığa yönelik veya ikisinin arasında da yer alabilir ( akt., Gürcan,2010).

#### **2.1.4.1 Suler'a Göre Sağlıklı ve Problematik İnternet Kullanımı**

- 1.Çevrim içindeki etkinliklerle ulaşılan gereksinimlerin çeşidi ve miktarı,
2. Karşılanmayan gereksinimler sonunda meydana gelen yoksunluk hissiyatında artış,
3. Online etkinliklerin çeşidi,
4. İnternet kullanımının, bireyin günlük yaşamındaki sürece tesiri,
5. Bireysel problemler,
6. İhtiyaçlarının bilincinde olmak,
7. Tecrübe ile iştirak aşaması,
8. Gerçek ile farazi gerçek arasında dengenin ve bütünleşmenin olması (Gürcan, 2010).

Kısaca özetlersek; Suler (2004), Bütünleme İlkesi'ne göre sağlıklı ve sağlıksız internet kullanımı arasındaki farkı, bireyin gerçek yaşantısı ile siber-yaşantısı arasındaki bağlantının kopmasıyla oluştuğunu ifade etmektedir. Sağlıklı olan durum gerçek yaşamla siber-yaşamın bütünleşmesidir. Çünkü kişiler hayattan koptuklarında zamanla sanal dünyanın içindeki farklı bir alemde kendilerini görüp bağımlı hale gelebilmektedirler (akt., Döner, 2011).

Ögel (2014) ise sağlıklı internet kullanımını, bilişsel veya davranışsal bozukluklar oluşmadan makul görülen zamanlarda internetin kullanımı olarak tanımlamıştır. Ve sağlıklı internet kullanıcılarının özelliklerini 5 başlık altında

toplamıştır. Buna göre;

#### **2.1.4.2. Sağlıklı İnternet Kullanıcılarının Özellikleri**

Eğer Kişiler;

1. Yüz yüze yaşantılarıyla, sanal ortamdaki yaşantılarını birleştiriyorlarsa,
2. İnternet üzerinde yaşanan hayattan gerçek hayattaki yakınlarına bahsediyorlarsa,
3. İnternette tanışılan kişilerle telefonda konuşuyor ve şahsen görüşüyorlarsa,
4. Gerçek yaşamda tanınan insanların bazılarıyla e-posta veya sohbet ortamlarında iletişime geçiyorlarsa,
5. Ve internet ortamındaki gruplarda gerçek kimliğini, ilgilerini ve becerilerini gizlemiyorlarsa, sağlıklı bir şekilde interneti kullanmanın avantajlarından yararlandıkları söylenebilir (Ögel,2014).

Sonuç olarak; Sağlıklı bir şekilde kullanılan internet, çocukların ve gençlerin yaşanan tecrübelerine yol göstermesine, hızını ayarlamasına, araştırma yaparken okuma, yazma, tercih, bölümlendirme gibi birçok becerilerinin kullanılmasına yardım etmektedir. Kontrol dışı kullanılan internetin çocuk ve genç üzerinde fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişimi ile ilgili olumsuz etkileri olmaktadır ( akt., Cömert ve Kayıran, 2010).

#### **2.1.5. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar**

Günümüzde internet ve bilgisayar kullanımı gençlerin bilgiye ulaşmalarında, ödev ve benzeri konularda araştırma yapmalarında, problem çözme becerilerini geliştirmelerinde, üretkenlik, kritik düşünme yönünde kişisel gelişimlerini pozitif yönde desteklerken, aşırı, kontrolsüz ve amacı dışında bilinçsizce kullanılması nedeniyle kaygı ve korkulara neden olarak, ergenlerin gelişimini negatif yönde etkilemektedir.

Öğrencilerin bilgi arama ve öğrenmek yerine interneti fazlasıyla eğlence amacıyla kullanmaları internetin başında daha çok vakit geçirmeleri sonucunu doğurmaktadır (Doğan ve Kılınç, 2014).

Ülkemizde 3-18 yaş aralığındaki çocuk ve ergenler ile ilgili yapılmış olan bir çalışmaya göre evlerin %35.7'sinde bilgisayar,% 21.7'sinde ise internetin bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan araştırmaya göre anne-babanın eğitim seviyeleri yükseldikçe evlerde teknolojik araçların sayısında da artış olmaktadır ( akt., Cömert ve Kayıran, 2010 ). Çocuklar ve gençler kendi evlerinden, gittikleri okullarından, kütüphanelerden ya da arkadaşlarının evleri gibi birçok mekandan internete ulaşabilmektedirler. Ülkemizdeki interneti kullananların % 44'ünün internet kafelerden, % 41'inin kendi evlerinden diğerlerinin ise iş ortamlarından genel ağa ulaştıkları görülmektedir. Öğrencilere baktığımızda ise internet kullanımının daha çok kafelerden gerçekleştirildiği saptanmıştır (akt., Cömert ve Kayıran, 2010).

Balcı ve Gülnar ( 2009 ) Selçuk üniversitesinde öğrenimini sürdüren 953 üniversite öğrencisinin katılımıyla internet bağımlılığı ile ilgili araştırma yapmıştır. Bu çalışmada katılımcıların % 23.2'sinde internet bağımlılığının semptomlarını gösterdiği saptanmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı ile ilgili sosyo-demografik faktörlerin ayırıcı bir tesiri bulunmamakla birlikte, İnternet bağımlılıklarını, bağımlı olmayan kullanıcılardan ayırt eden en kuvvetli iki faktörün internette geçirilen süre ve internete duyulan güven olduğu sonucuna varılmıştır.

Kelleci ve arkadaşlarının 2009'da 673 lise öğrencisinin katılımından oluşan araştırmasına göre kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında internet kullandıkları zaman bakımından istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup, yaklaşık olarak kızların % 70'inin, erkeklerin ise % 60'ının gün içinde 1-2 saatlerini internet başında geçirdikleri, 5 saat ve üzeri kullanımların ise erkeklerde (% 16.8) oranı ile daha fazla olduğu saptanmıştır ( akt., Cömert ve Kayıran, 2010).

Bayhan (2010) tarafından Malatyada merkez ilçedeki lise gençlerinin internet kullanma alışkanlığını ve internet bağımlılığı eğilimini belirlemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada 1800 öğrenciye 50 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır.

Bu anket, internetin bağımlılık derecesini ölçerek 6'lı likert tipi ölçeği ve 20 sorudan oluşmaktadır. Yapılan değerlendirmede ölçekten alınan puanlarda 0-19 arası ortalama değerlerin altında, 20-49 arası orta, 50-79 arası ortalama değerlerin üstünde ve 80-100 aralığı ise ortalama değerlerin çok üstünde şeklinde değerlendirilerek bağımlılığın olduğunu göstermektedir. Ortalamanın üstü dikkate alındığında araştırmanın örnekleminin %14'ünde internet bağımlılığının görüldüğü sonucu çıkmıştır. Kendisinin internete bağımlı olduğunu düşünen kişilerin internete bağımlılık düzeylerinin de yüksek çıkması arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Ailelerin aylık gelirinin artmasıyla evden internete bağlanma ve bağımlı olma derecelerinde artış görülmektedir. İnternet bağımlılığının fazla olduğu bireylerin internet kafelerde uzun süre vakit geçirmelerinden dolayı aileleriyle tartışma oranları da daha yüksektir (Bayhan, 2010)

Ergenlerdeki problemlili internet kullanımı ve uyumu açısından anlamlı derecede bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek amacıyla Gürcan ( 2010 ) tarafından Konyanın merkezinde bulunan bir lisede eğitim gören 1, 2, 3 ve 4. sınıflardan rastlantısal küme örnekleme tekniği ile belirlenen 330 kız ve 380 erkek öğrenci üzerinde araştırmaya yapılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımı cinsiyet faktörüne göre manidar şekilde farklılaşmaktadır. Erkeklerdeki sağlıksız internet kullanımının değerleri, internetin negatif neticeleri, sosyal yararları, sosyal rahatlığı ve fazla kullanımının puan ortalamaları açısından kızlardan manidar derecede fazla çıkmıştır. Okul türünün farklılığına göre ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımlarının toplam puanları ve sosyal yarar/rahatlık, fazla kullanımlarının alt boyutta manidar derecede farklılaştığı saptanmıştır. Meslek lisesinde okuyan ergenlerin sosyal yarar/rahatlık değerleri Anadolu lisesindeki ergenlerden daha yüksektir. Genel lisede okuyan öğrencilerin interneti aşırı kullanım değerleri Anadolu ve İmam hatip lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere oranla manidar derecede fazla çıkmıştır. Sağlıksız internet kullanımının değerlerine baktığımızda genel ve meslek lisesinde okuyanların puanları Anadolu ve İmam hatip lisesinde okuyanlara göre manidar derecede yüksektir. Sınıfların seviyesi açısından bakıldığında ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımının

manidar derecede farklılaşmadığıdır. Ergenlerdeki sağlıksız internet kullanımı (internetin negatif neticeleri, sosyal yararları, sosyal rahatlığı ve fazla kullanımı) ve uyum puanları (antisosyal davranışlar, öfke kontrolünde sorunlar, duygusal problemler, pozitif benlik) arasında manidar derecede ilişkinin bulunduğu görülmüştür (Gürcan, 2010).

Batıgün ve Kılıç ( 2011 ) tarafından Ankarada ve İstanbulda bulunan özel üniversitelerde ve devletin üniversitelerinde eğitim gören öğrenciler üzerinde internet bağımlılığı ile kişiliğe ait özelliklerin, toplumsal desteğin, ruhsal semptomların ve birtakım sosyo-demografik değişkenlerin arasındaki bağlantı incelenmiştir. Yapılan araştırma, öğrencilerin gün içinde yaklaşık 1.53 saat internette olduklarını, yaklaşık %19'una yakınının ise internete bağımlı olduklarını ve erkeklerde internete bağımlı olma durumunun bayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca üst sosyo-ekonomik seviyeye sahip olan gençlerin alt sosyo-ekonomik seviyede olan gençlere göre manidar derecede daha fazla internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları da dikkat çekmektedir.

Döner (2011) ilköğretimin ikinci kademesinde öğrenimine devam eden öğrencilerden internet bağımlılığının seviyelerinin belirlendiği farklı değişkenlerin incelendiği araştırmasını Afyonkarahisar il merkezindeki devlet okullarındaki bilişim teknolojileri sınıfında bulunan ve internet kullanan 624 öğrenci üzerinde yapmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; İnternet kullanan öğrencilerin %10'unun da sınırlı bağımlılık semptomları görülürken %90'ının da semptom görülmemiştir. Ölçekten elde edilen puanların, cinsiyet, interneti kullanma süresi, günlük kullanımının sıklık derecesi ve kullanım ortamlarının değişkenleri açısından farklılık gösterdiği görülmektedir. Haftada internet başında kalma süresinin sıklığı internet bağımlılığını belirleyen en önemli değişkendir. İnternet bağımlılığı ile gün içinde kullanılma süresi ve yaş değişkeni arasında düşük seviyede ve pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Esen ve Siyez, (2011) İzmir ilinde bulunan Çeşme ilçesindeki lisede okuyan 700 öğrenci üzerinde yapılan çalışmanın sonunda ergenlerdeki internet bağımlılığının yalnızlıkla arasında olumlu bir ilişki ; internet bağımlılığının aileden algılanan sosyal destekle ise olumsuz bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Aynı zamanda internete olan bağımlılık ve çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğindeki alt boyutta yer alan



yoldaştan algılanan sosyal destek ve hususi kimseden algılanan sosyal destek arasında manidar bir münasabet saptanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ergenler üzerinde incelenen cinsiyetin, akademik başarının, yalnızlığın ve aileden algılanan sosyal dayanağın internete olan bağımlılığı yordadığını göstermektedir.

Tanıdır ve Üneri (2011) Ankarada bir lisede internet bağımlılığı üzerine kesitsel bir değerlendirme çalışması yaparak, internet bağımlılığı ölçek puanı ile değişkenlerin ilişkisini incelemiştir.

Araştırmanın sonucunda internet başında geçirilen zaman ile depresyon durumu artış gösterdikçe bağımlılığında artış gösterdiği, erkeklerdeki bağımlılık ölçeğinin değerlerinin kızlardan istatistiki olarak manidar düzeyde fazla olduğu, bunun dışındaki faktörlerle bağımlılık ölçek değerleri arasında istatistiki anlamda manidar bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda bağımlılığın görüldüğü grup ile görülmediği grup arasında, erkek olma, depresyon değerlerinin fazla olması ve internet başında uzun zaman geçirmenin istatistiki olarak manidar derecede etkili olduğunun sonucuna varılmıştır (Tanıdır ve Üneri, 2011).

Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol (2014 ) tarafından Balıkesir ilinin Merkez ilçesindeki 32 liseden rastgele seçilmiş 2853 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada İnternet Bağımlılık Ölçeği uygulanmış ve öğrencilerin % 17'sinde düşük, % 67'sinde orta ve % 16'sın da ise yüksek seviyede internete bağımlılığın görüldüğü sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda lisede eğitimine devam eden öğrencilerin internete olan bağımlılık seviyeleri cinsiyet, sınıf düzeyi, evveliyette interneti kullanma amacı ile gün içinde internete ayrılan süre açısından ayrımlılık gösterdiği görülmektedir.

Kır ve Sulak (2014 ) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinde öğrenim gören ve araştırmaya katılan 337 öğrencinin internet bağımlılık düzeylerini belirleyerek, farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara baktığımızda; internete olan bağımlılığın toplam puanları ile cinsiyet, gün içinde internetin kullanılma süresi, sosyal ağların kullanılma durumu ve kişisel bilgisayara sahip olma durumu arasında manidar düzeyde bir farklılaşma görülürken; akademik başarı ve buldukları mekandan veya cep telefonlarından internete bağlanabilme durumu arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Lisans öğrencilerindeki sağlıksız internetin kullanımının belirlenmesi ve sağlıksız internetin kullanılması ile duygulara dayanan zekanın ve birtakım sosyo-demografik değişkenlerin arasında olan münasebeti araştırmak için yapılan çalışmada; İnternetin sağlıksız kullanımının yaklaşık %16 oranında bulunduğu, İBDÖ ve DZÖ puan değerleri arasında ise olumsuz, manidar bir bağlantı bulunduğu, cinsiyet (erkek) ile öğrencilerin okumakta olduğu alanın, internette sosyal etkileşimin gerçekleştirilmesi için kullanıldığı ve duygulara dayalı zekanın sağlıksız internet kullanımını yordadığı saptanmıştır (Açıkgöz vd, 2015).

Işık ve Taylan'ın ( 2015 ) öğrenim gören ilk ve ortaöğrenim öğrencileri üzerinde İnternet Bağımlılığı ile ilgili yapmış olduğu çalışmada yüz yüze görüşme yöntemiyle İnternet bağımlılığı ölçeği uygulanmış ve öğrencilerin %82'sinin evinde internet bağlantısı olduğu ve öğrencilerin %93,8'inin interneti her gün kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin üçte ikisi olağan internet kullanıcısıyken üçte birlik kısmı internete bağımlı (%4,1) ve internete bağımlı olma tehlikesi (%28,5) sınırlarındadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) Nisan ayının 2015 Yılında yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasının bulguları sonucunda, Türkiyenin genelindeki evlerin %69,5'unun internete erişim sağladığı tespit edilmiştir ( TUİK, 2015).

2015 yılı Nisan ayında yapılan aynı çalışmanın bulguları bilgisayarın ve internetin kullanım oranlarınının 16-74 yaşındaki erkeklerde %64 ile %65,8 ; kadınlarda %45,6 ile %46,1 olduğunu belirtmektedir. İnternetin kullanımı 2015 yılının ilk üç ayında 16-74 yaş grubu bireyler tarafından %87,1'lik bir oranla evden gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bunu %42,5 oranında işyerleri, %37,7 oranında akrabaların, arkadaşların evleri, %29,2 oranında alışveriş merkezleri, hava alanları ve benzeri kablosuz bağlantının sağlanabildiği mekanlar, %10,6 ila internet kafeler takip etmiştir.

İnternetin bireyler tarafından haftanın her gününün kullanılması ya da haftalık olarak en az bir kez düzenli olarak kullanılmasının 2015 yılındaki ilk üç ay içinde %94,2 oranında olduğu saptanmıştır (TUİK, 2015).

Yapılan araştırmalar internet kullanımının ülkemizde her geçen gün artmakta

olduğunu göstermektedir. İnternet kullanımının sağlıklı olması ve karşılaşılabilecek zararlardan bireylerin korunabilmesi için toplumun geleceğini oluşturacak yetişkinlerin çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı internet kullanımı için bilinçlendirilmesi ve internet bağımlılığına gençleri iten faktörlerin ortadan kaldırılması için de ailelere yönelik eğitimler verilebilir. Bu amaçla bu konu ile ilgili daha kapsamlı araştırmaların yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir.

### **2.1.6.İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Yurt dışında da internet bağımlılığı ile ilgili bir çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalara göre;

Lin ve Tsai (2002)'de Tayvanda ayrı bölgelerdeki liselerde eğitimlerine devam eden 753 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına baktığımızda anketi cevaplayanların %17'sinin internet bağımlılığı belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Aynı zamanda internet bağımlısı olanların olmayanlarla karşılaştırıldığında ruh durumunda değişiklik ve mahcubiyetten kurtulmak istemeleri sebebiyle interneti daha çok kullanma eğiliminin olduğu görülmüştür. Lin ve Tsai'ye göre ergenlerin arasında bireysel kimlik kazanımı gibi kuvvetli gelişim ihtiyacı, sosyal utangaçlıklarla baş edilmesiyle gerçekleştirilirken; bu durum internet bağımlılığını arttıran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Nalwa ile Anand (2003)'te Hindistanda 16-18 yaşındaki öğrencilerde görülen internete bağımlı olma durumunun ilk safhasını incelemişlerdir. Buna göre internet bağımlısı olanlarla olmayanların manidar şekilde davranış ve fonksiyonellik bakımından internet kullanımının farklılık gösterdiği sonucu çıkmıştır. Bağımlı olanlar bağımlı olmayanlara göre internet başında daha çok kalmaktadır. Bağımlı olanların çevrimiçi kalabilmek için başka şeyleri öteledikleri, geç saatlere kadar internet başında kalarak uyumadıkları ve internetsiz bir yaşamın manasız olacağı düşüncesinde oldukları saptanmıştır. Aynı zamanda araştırmaya katılanlara UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmış, bu iki grubun manidar derecede farklılık gösterdiği ve internet bağımlısı olanların değerlerinin fazla olduğu belirlenmiştir.

Tsai ve Lin (2003) Tayvan da lise öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında, bağımlı olanların interneti kullanırken zamanı kontrol etmede güçlük çektiklerini ve bundan dolayı internetin başında çok vakit geçirdiklerini saptamışlardır. Ayrıca internetin karşısında çok vakit geçirmek bağımlılığa sebebiyet vermektedir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığının belli başlı en belirleyici etkeni de internetin kullanım süresidir.

Çek Cumhuriyeti'nde üniversitedeki öğrenciler ile yapılmış farklı bir çalışmada Simkova ile Cincera (2004) katılımcıları cinsiyet açısından değerlendirdiğinde kız öğrencilerin %1'ini bağımlı bulurken Erkeklerin %9'unun bağımlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre üniversitedeki öğrencilerden erkeklerin internet bağımlılığı noktasında daha fazla problem yaşadıkları belirlenmiştir. Yine aynı şekilde bağımlı olanlarla olmayanlar arasında internette kalınan süre bakımından da manidar derecede değişiklikler bulunmuştur. Bağımlı olan deneklerin haftalık 44 saatini internette geçirdiği, bağımlı olmayanların da haftada 13 saat interneti kullandıkları saptanmıştır. Simkova ve Cincera'ya göre sürekli chatleşerek, hemen mesajlaşan gençlerde , ortalama lisans öğrencileri ile karşılaştırıldığında internet bağımlılığı semptomlarının görülme olasılığı daha fazladır.Fakat chat'leşmenin mi bağımlılık yaptığı, aksi takdirde bağımlı olanların mı chat'leşmeyi seçtikleri bilinmemektedir

Johansson ve Göttestam (2004 ) Norveçli gençlerdeki internete olan bağımlılığın yaygınlık durumunu incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Çalışmanın gayesi gençlerdeki haddinden fazla internet kullanımı ile birbirinden ayrı internet etkinliklerini incelemektir. Johansson ve Göttestam, Young'un (1998)'de geliştirmiş olduğu İnternet Bağımlılığının Tanımlanması ile ilgili anketin Norveç'e uyarlamasını yaparak, bu anketi 12-18 yaş grubu toplamda 3237 genç üzerinde uygulamışlardır. Çalışmaya göre internetin %35.8'inde aralıksız olarak kullanmadıkları, %4.9'unun internet kullanmadıkları, %49.6'sının ise haftalık olarak sık kullandığı saptanmıştır.Bu durumda katılımcıların haftalık olarak yaklaşık 4.3 saatlerini internet başında geçirdikleri bulunmuştur.Young'un tanı anketinin sonucuna göre %1.98'lik değerde olanların internete bağımlı, %8,68'lik değerdeki internet kullanıcılarının ise bağımlılık riski

taşıdığı belirtilmiştir. Aynı zamanda 12-15 ile 16-18 yaş aralığındakilerin kullanım çokluğu açısından bir farklılık yoktur. Fakat, çalışmaya göre erkeklerdeki internetin kullanımı kızlarla kıyaslandığında daha çoktur. Tam zamanlı çalışanlar yarım mesai yapanlara göre, büyük şehirlerde yaşayanlarda küçük şehirlerde yaşamlarını sürdürenlere göre internet daha fazla kullanılmaktadır.

2005'te İngiltere'de 9-19 yaş aralığındaki çocuklar ve ergenler üzerindeki araştırma verileri internetin ve bilgisayarın kullanımı hakkında aydınlatmaktadır. Bu çalışmada çocukların ev ortamında internet kullanımında artış görülmektedir. Çocukların % 75'i evlerindeki bilgisayar sayesinde internete girmektedir. Örneklem grubunun % 92'si okullarından internete ulaşmaktadır. İnternete erişimi sağlayacak şekilde % 71'inin bir bilgisayara, % 38'inin cep telefonuna, % 17'sinin ev telefonuna ve % 8'inin oyun konsoluna sahip olduğu görülmektedir. %19'unun ise kendi odalarındaki şahsi bir bilgisayarı mevcuttur. 12-19 yaş aralığındakilerin evde internet kullanırken % 63'ünün çevrimiçi ortamlardaki aktivitelerini anne-babalarından saklamak amacıyla farklı yöntemlere başvurdukları belirtilmiştir (akt.,Cömert ve Kayıran, 2010).

Liau ve arkadaşlarının 2005'te yapmış oldukları araştırmada erkeklerdeki internet kullanımının ve kullanım gayesinin kızlarınkinden farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yapılmış başka bir araştırmada ise internet başında uzun süre kalan çocukların ve ergenlerin gitgide yalnız kaldığı ve karşılıklı iletişimde zorlandıkları belirtilmiştir (akt.,Cömert ve Kayıran, 2010).

Niemz ve arkadaşlarının (2005) üniversitede okuyan 371 İngiliz öğrenci ile yapmış oldukları çalışmalarının sonucunda, araştırmaya katılanların %18.3'ünde sağlıklı internet kullanımının semptomları görülmüştür. Araştırmada internet bağımlısı olanların olmayanlarla kıyaslandığında akademik, sosyal ve kişilerle olan ilişkilerinde daha çok sorun yaşadıkları saptanmıştır.

Sally (2006) Hong Kong Üniversitesi'nde eğitimlerine devam eden 410 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada 20 itemden meydana gelen Young'ın İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni kullanmıştır. Araştırmaya katılanların %18'inde bağımlılığın belirtilerinin görüldüğü sonucu çıkmıştır. Regresyon analizinden elde

edilen bulgulara göre, Hong Kong’lu öğrencilerdeki akademik başarı ile cinsiyet, internet bağımlılığındaki en mühim belirleyicilerdir (akt., Balcı ve Gülnar, 2009)

Chisholm 8-18 yaş grubundaki çocukların ve gençlerin günlük olarak 8 saatlerini bilginin ve iletişimin sağlandığı aletlerle geçirdiklerini dile getirmektedir. Berson ve Berson ise 12-18 yaşındaki genç kızlardan % 74’lük kısmının zamanlarının çoğunluğunu sanal sohbet odaları ile elektronik posta ve mesajlaşma şeklinde geçirdiklerini ifade etmektedir (akt.,Cömert ve Kayıran, 2010).

Young, (1996) sağlıksız internet kullanımı ile ilgili ilk deneysel araştırmasını DSM-IV’teki sağlıksız kumar oynama kriterlerinden adapte ederek gerçekleştirmiştir. Çalışmasını veri toplarken kullanacağı araçlara göre oluşturduğu 396 internete bağımlı kişi ve bağımlılığı vuku bulmayan 100 kişi üzerinde yapmıştır. Bağımlıların haftalık 38.5 saatinterneti kullandıkları ve bunun %35’inin söyleşi, %28’inin birden fazla kullanıcısı olan oyun, %13’ünün ise elektronik posta şeklinde olduğu saptanmıştır. Haftalık 4.9 saat internetin kullanıcısı olan fakat bağımlı olmayanların ise %24’ünün bilgiye erişmek, %30’unun ise elektronik posta göndermek için internet kullandığı görülmüştür. Dikkati çeken bir başka husus da söyleşi ortamlarında internetin kullanma oranının %7, çok amaçlı oyun kullanımının ise % 5 olmasıdır.Aynı zamanda interneti orta ve daha ileri seviyede kullananların ekonomik, eğitim, meslek ve toplumsal ilişkilerinde problemlere maruz kaldığı sonucuna varılmıştır. Bu durum internete olan bağımlılığın asıl hayatta bireyin bir çok açıdan zarar gördüğünün göstergesidir (akt.,Döner, 2011 ).

## **2.2. ŞEMA TERAPİ**

### **2.2.1. Şema Terapinin Kavramsal Çerçevesi**

Şema terapi, 1990’lı yılların başlarında Jeffrey Young ve arkadaşlarının geliştirdiği geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi modelinin tedavileri ve mefhumlarının önemli ölçüde genişletildiği, yenilikçi ve bütüncü bir terapidir. Şema Terapi, bilişsel davranışçı, bağlanma, geştalt, obje ilişkileri, kontrüktivist ve psikanalitik terapilerin

zenginliklerinin harmanlandığı bir terapi modelidir (Klosko vd, 2013).

Şema Terapi Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarından, sadece var olan semptomlar üzerinde değil, doğrudan bu semptomların gelişimi ile ilgilenme noktasında farklılık gösterir. Danışmada terapist ile danışan arasındaki ilişki düzeltici duygusal tecrübe ve empatik yüzleştirmenin oluşmasına zemin hazırlar. Danışman terapiye yönelik net hedefler koyarak, danışanlarına bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal kalıplarının değiştirilmesinde ve temel duygusal gereksinimlerini fark ederek karşılanmaları noktasında çeşitli yollar öğrenmelerine yardımcı olur ( Bernstein vd, 2013).

Şema terapi, bilhassa bugüne kadar tedavisi güç olan, yerleşmiş süregelen psikolojik bozuklukların görüldüğü hastalar için uygun bir psikoterapi yöntemidir. İleri derecede kişilik bozukluğu olan hastalarda ve duygu durum, anksiyete, cinsellik, yeme, somatoform ve madde kullanımı bozukluklarını içeren Eksen I bozukluğu olan hastaların tedavisinde de olumlu sonuçlar vermiştir (Klosko vd, 2013).

Ruh sağlığı, kişinin temel gereksinimlerinin sağlıklı ve uyumlu biçimde karşılanması becerisidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde hedef temel gereksinimlerin karşılanması ve çocuk yetiştiren ebeveynler tarafından bu gereksinimlerin karşılanması noktasında çocuğa yardım edilmesidir. Şema Terapi'nin temel amacı ise çocukluk döneminde ihtiyaçları karşılanmamış yetişkin bireylere, ihtiyaçlarının karşılanması noktasında yardımcı olmaktır ( Bernstein vd, 2013).

### **2.2.2. Şema Kavramının Tarihsel Gelişimi**

Şema mefhumu tarihi açıdan İlkçağ Yunan felsefesinin, Kant felsefesinin, psikolojide yer alan gestalt hareketinin, Barlett'in hatırlama üzerine görüşlerinin ve Piaget'in düşüncelerin gelişimi kuramının temeline dayanmaktadır (Yaka, 2011).

Umimi anlamda şema, yapı, temel çatı, eskiz anlamlarına gelmektedir. İlkçağ Yunan felsefesindeki Stoacı mantıkçı Chrysippus'un (M.Ö. 279-206) "çıkarım

şemaları” biçiminde kanıt göstererek tanımladığı şema kavramı Kant felsefesi açısından, rastgele bir kümenin bütün azaları için müşterek olan şeyin ifade edilmesidir. Bu terim aynı zamanda kümeler teorisi, cebirsel geometri, eğitim, edebi analiz ve bilgisayar proglamlamada kullanılmaktadır (akt., Yaka, 2011).

Şema kavramı psikoloji literatüründe en fazla çocukluk dönemi bilişsel gelişimin farklı evrelerinde şemaları detaylarıyla ele alan Piaget tarafından kullanılmış; yeni bilgi öğrenme ve anıları geri çağırmada şemaların rolünü ispatlamış olan Barlett ile de ilişkilendirilmiştir. Bilişsel psikolojiden sonra bilişsel terapiye baktığımızda Beck’in de erken dönem yazılarında şemalardan bahsettiğini görürüz ( Bernstein vd, 2013).

Psikoloji ve psikoterapi bağlamında ele aldığımız şema , temelde bireylerin yaşam tecrübelerinin anlam kazanmasında etkili bir prensip olarak düşünülebilir. Psikoterapi açısından önemli bir bakış açısı da bireylerin çoğunun hayatının erken evresinde biçimlenen şemaların uzun yıllar sonra uygulanmadığında bile karmaşıklığa devam ettiği, daha sonraki yaşam tecrübelerini de üzerine koyduğu anlayışıdır. Bireylerin dünyaya ve kendisine olan stabil bakışını sürdürmek için bundan, bazen ‘bilişsel uyumluluk’ olarak ta bahsedilmektedir. Gerçekte böyle olsa bile şema kusurlu ve çarpıktır. Bu genel açıklamaya göre şema, olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilir. Buna göre şemalar, çocuklukta, ergenlikte ya da yaşamın daha sonraki aşamalarında oluşup, gelişmektedir .

Young (2013) çocukluk ve ergenlik dönemi yaşantılarının bir neticesi şeklinde oluşan şemaların bir çoğunun kişilik bozukluğunun, güç olmayan karakterolojik problemlerin ve bir çok kronik Eksen I bozukluklarının temelini meydana getirebileceği varsayımını oluşturmuştur. Bu düşünceyi açıklamak için de Erken Dönem Uyumsuz Şemalar olarak adlandırdığı şemaların alt kümesini şu şekilde tanımlamıştır. Bu tanıma göre Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ;

- Genel, yaygın tema ve örüntülerden oluşur
- Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duylardan oluşur
- Bir kişinin kendisini ve diğerleri ile olan ilişkilerini konu alır
- Çocukluk ya da ergenlik döneminde ortaya çıkar
- Kişinin yaşamı boyunca gelişirler



- Önemli bir dereceye kadar işlevselliği bozular.

### 2.2.3. Şemaların Temeli

Young, Klosko ve Weishaar (2003) , çocukluk döneminde üniversal birtakım temel duygusal gereksinimlerin karşılanması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bunlar başkalarına güvenle bağlanmak; özerklik, olgunluk ve kimliğin algılanması; duygu ve ihtiyaçların belirtilmesi ile spontanelik ve oyundur. Young, Klosko ve Weishaar'a göre, kişilerin psikolojik açıdan sağlıklı olabilmeleri ve uyum içerisinde gelişebilmelerinde bu ihtiyaçlarının karşılanmasının önemi vurgulanmaktadır. Bu bakımdan, şemaların kökenindeki erken dönem yaşantılarına dikkat çekilerek, bilhassa pek çok uyumsuz olan şemaların kökeninde bazı örselenmiş çocukluk deneyimlerinin olduğu ifade edilmektedir. Bu açıdan, öncelikle bağlanma kuramından başlarsak, bir çok kuramın içeriğinde değinilmiş olan, çocuğun ailesini temsil edişi, çocuğun tüm dünyaya ilişkin temsillerinin kökenini meydana getirdiğinden hayatın erken dönemlerinde anne-babasıyla olan karşılıklı etkilenme süreci büyük önem arz etmektedir. Uyumsuz şemaların vuku bulmasıyla genellikle çocuklukta anne-babalarla deneyimlenen görüntüye yakın olan bir durum yaşanmaktadır. Young ve arkadaşları (2003), şemaların oluşumunda, akran, okul ve başka sosyal-kültürel yapıların da etkisinin gözlemlendiğini, fakat bu faktörlerin meydana getirdiği şemaların, bireyin anne-babasıyla etkileşimi sonucu oluşan şemaları kadar kuvvetli veya yaygın olmadığını ifade etmişlerdir (örn., sosyal izolasyon şeması). Yazarların tavsiye ettiği modele göre, ihtiyaçların engellenme durumu; örselenerek kurbanlaştırılması; aşırı korunması; mühim olan başka bireylerin seçici olarak içselleştirilmesi veya seçici özdeşim kurulması erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi ile bağlantılı olan dört ana erken dönem yaşantısı olarak ifade edilmektedir (akt., Çakır vd, 2008 ).

## **2.2.4. Şema Mekanizmaları**

### **2.2.4.1. Şema Alanları**

#### **A. Bağlantısız Olma ve Reddetme Alanı**

Bu şema alanına sahip gereksinimleri doyurulmayan bireyler, güven, tasdik edilme ile diğer kişilere bağlanma sorunları yaşarlar. Ayrıca bu kişiler güven, bakılma, sevgi ile aidiyet gibi ana gereksinimlerinin hiçbir zaman karşılanmayacağını düşünürler. Bu bireylerin ailelerinin yapılarını incelediğimizde, dengesiz, örseleyen, soğuk, itici ya da çevreden tecrit edici olduklarını görürüz. Bu şemaya sahip kişiler, çocukluk dönemlerinde aşırı biçimde travmatize edilerek ziyan görmüş ve zedelenmişlerdir. Bu alanda yer alan şemalar, terkedilme, şüphecilik, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyondur ( akt., Salimoğlu, 2015).

#### **B. Hasar Görmüş Özerklik ve Performans Alanı**

Özerklik, bireyin aileden ayrılarak, ailesi ve çevresindeki ortamlardan bağımsız hareket ederek bir şeyler oluşturabilmesidir. Özerklik sahasındaki gereksinimleri karşılanmayan ya da hasar gören bireyler, ailelerinden farklı ve ayrı bir kişi olma yönünde sorun yaşarlar. Bu şemaya sahip kişilerin çocukluğuna baktığımızda, ailelerinin onların adına nerdeyse her şeyi şahsen ya kendilerinin yapmış olduklarını veya çocuklarıyla hiç ilgilenmediklerini görürüz ( akt., Salimoğlu, 2015).

Özerklik alanının kazanılması için çocuklukta istenen, kendisinin tek başına bir şey yapabileceği özgüveninin edinilmesidir. Anne-babaların aşırı koruyucu tavırları çocuklarının özgüvenlerini zedelemekte ya da özgüven oluşumunu engellemektedir. Bu alanda yer alan şemalar, bağımlılık/ yetersizlik, dayanıksızlık veya zarar görme, gelişmemiş benlik/ İç içelik ve başarısızlıktır ( akt., Salimoğlu, 2015).

#### **C. Zedelenmiş Sınırlar Alanı**

Bu alana sahip kişilerin ana gereksinimleri tam olarak karşılanmadığından, içsel sınırlarını geliştirirken, diğerleri ile empati kurarken ya da diğerleri ile olan bağlantılarında onlara ait sınırlara saygı gösterirken zorluk yaşarlar. Bu kişilerde narsistik tutumlar, şımarıklık, sorumsuzluk fazlasıyla görülür. Diğer kişilerle olan

bağlantılarında kendilerinin haklı olduklarını düşünmeye eğilimlidirler. Zedelenmiş sınırlar alanına sahip kişilerin anne-babalarının tavırları aşırı hoşgörülü olmalarıdır. Bu alandaki şemalar Haklılık ve yetersiz öz denetimdir ( akt., Salimoğlu, 2015).

#### **D.Diğerleri Yönelimlilik Alanı**

Bu alanda yer alan şemaların görüldüğü kişiler kendi ihtiyaçlarından çok diğerlerinin ihtiyaçlarına öncelik verirler. Genellikle başkaları ile olan ilişkilerinde onların ihtiyaçlarını dikkate alırlar ve bu şekilde göstermiş oldukları davranışları kendilerinin herhangi bir ihtiyaçlarının olmadığı istikametindedir. Bu davranışlarının arka planında diğerleri tarafından onaylanmak istemeleri ile diğerlerinin sevgisini yitirme tehlikesi yatmaktadır ( akt., Salimoğlu, 2015).

Bu hastalar çocukluk yıllarında, kendi doğallıklarını serbestçe sergileyemeyen çocuklardır. Doğallıklarını sergileyememelerinin en temel nedeni de anne-babalarının onlara sevmeyeceklerine dair gözdağı vermeleridir .Böylelikle ebeveyninin sevgisini kaybetmek istemeyen çocuk, anne-babasının hoşlanmayacağını düşündüğü spontane davranma biçimini durdurmayı öğrenmektedir. Boyun eğme, kendini feda etme, onay arayıcılık bu alana ait şemalardır ( akt., Salimoğlu, 2015).

#### **E.Aşırı Tetikte Olma ve Ketleme Alanı**

Bu alanda yer alan gereksinimleri giderilmeyen bireylerde, dürtülerinin ve doğal duygularının bastırıldığı görülür. Diğerleri yönelimlilik alanında yer alan şemalara sahip olan hastalardaki benzer durum bu alanda da görülmekte kişiler içselleştirdiği katı kurallara göre davranmaya çalışmaktadır. Ayrıca bu hastaların çocukluk dönemindeki ebeveynlerinin tutumları da fazlasıyla katı, sert, cezalandıran, mahrum eden anne-baba tutumlarıdır. Bu bireyler genelde diğerleri ile hoş ilişkilerde bulunabilmek için içselleştirmiş oldukları katı kurallarını uygulamaya çalışırlar ( akt., Salimoğlu, 2015).

Aynı zamanda bu alana sahip kişilerin devamlı surette karamsar bir ruh hali içinde oldukları da görülmektedir. Bu olumsuz düşünce yapısı ile hayatlarında devamlı surette bir şeylerin kötü olabileceğinin ipuçlarını bulmaya çalışırlar. Kendileri veya bağlantılı oldukları başkalarına karşı hiçbir müsaama tanımazlar. Bu alanda yer alan şemalar karamsarlık, duyguları ketleme, yüksek standartlar ve cezalandırıcılıktır ( akt.,

Salimoğlu, 2015).

#### 2.2.4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema Terapide söz edilen 18 uyum bozucu şema, kısaca belirtilmiştir.

1. **Terk Edilme Şeması:** Bu şema kişilerin, hayatlarındaki önemiyet verdikleri başkalarının, aniden kendilerini bırakıp gidecekleri ve ortadan kaybolacakları algısını içermektedir. Bu algının temelinde ise diğer kişilere güvenilemeyeceğine dair bir düşünce yatmaktadır ( akt., Salimoğlu, 2015).
2. **Şüphencilik /Kötüye Kullanılma Şeması:** Bu şema , diğerlerinin en küçük bir fırsatta kendisine kötü davranacağıının, aldatacağıının, kandıracağıının, aşağılayacağıının beklentisinden kaynaklanmaktadır. Diğerlerine göre birey her an aldatılabilir durumdadır ( Bernstein vd, 2013).
3. **Duygusal Yoksunluk Şeması:** Bu şemanın temelinde kişilerin duygusal yönden desteklenme isteğinin diğerleri tarafından ihtiyaç duyulunan derecede karşılanmayacağı inancını içermektedir. Duygusal Yoksunluk; sevgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır ( Bernstein vd, 2013).
4. **Kusurluluk Şeması:** Bu şemanın görüldüğü kişiler, kendilerini kusuru ve yanlış olan, istenilmeyen, aşağılık, hiçbir işe yaramayan, diğerleri tarafından sevilmez oldukları algısına sahiptirler. Bundan dolayı da bu kişilerde utanma duygusu görülmektedir. Bu kusurlar bireysel ( bencillik, agresif dürtüler vb. ) olabileceği gibi umumi de ( sakarlıklar, nahoş fiziki görünüş vb.) olabilir ( Bernstein vd, 2013).
5. **Sosyal İzolasyon Şeması:** Bu şema kişilerin, başkalarından farklı oldukları veya ailelerinin dışında yer alan daha büyük çevrelere yakışır olmadıkları duygusundan kaynaklanır. Genel anlamda bu kişiler herhangi bir gruba veya bir cemiyete aidiyet hissetmezler (Klosko vd, 2013).

- 6. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması:** Bu şemanın görüldüğü bireyler, günlük yaşantılarını tek başlarına dışarıdan başkalarının yardımı olmadan idare edemeyecekleri inancına sahiptirler ( Salimoğlu, 2015 ).
- 7. Dayanaksızlık veya Zarar Görme Şeması:** Bu şemanın görüldüğü kişilerde mübalağlı şekilde felaketin yanbaşlarında olduğu, her an o felakete karşılaşılabilecekleri ve bunu engelleyemeyeceklerine dair bir korku mevcuttur. Bu korkular sağlık (verem vb.), duygusal (delirmek) ve çevresel (yangın vb.) durumlardan kaynaklanır ( Bernstein vd, 2013).
- 8. Gelişmemiş Benlik/İççelik Şeması:** Bu şemaya sahip bireyler, kişisel ve sosyal gelişim alanlarının zarara uğramasına rağmen ehemmiyet verdikleri kişi ya da kişilerle yapışık bir halde olmadan başkalarıyla sağlıklı ilişkiler geliştiremezler. Genellikle de içiçe geçilen bu kişiler aile fertlerinden biri olmaktadır (Klosko vd, 2013).
- 9. Başarısızlık Şeması:** Bu şemaya sahip olan kişiler, kariyer, para, okul ve spor gibi birçok başarı alanlarında, diğer akranları ile kıyaslandığında, başarısız oldukları ve başarısız olacakları inancına sahiptirler. Bu şema kişilerin zeki olmadıkları, beceriksiz oldukları, diğerlerine göre daha az başarılı olduklarına dair inançları içermektedir ( Bernstein vd, 2013).
- 10. Haklılık Şeması:** Bu kişiler kendilerini özel ve ayrıcalıklı hissederler. Bu şemaya sahip kişiler kendilerini diğerlerinden üstün olduklarını düşünmektedirler. Bunun sonucu olarak ta özel haklara ve imtiyazlara sahip olduklarına inandıkları ve ona göre hareket ettikleri görülmektedir (Klosko vd, 2013).
- 11. Yetersiz Özdenetim Şeması:** Bu şema, kişinin şahsi amaçlarını gerçekleştirirken ya da duygularını ve dürtülerini kontrol ederken ve engellenmelere karşı tolerans gösterirken güçlük yaşaması ya da başarısız olacağına inanmasıdır ( Bernstein vd, 2013).
- 12. Boyun Eğicilik Şeması:** Bu şemaya sahip olan kişi zorlandığı durumlarda denetimi diğerlerine bırakarak, boyun eğmektedir. Bunun altında ise öfkeden

kaçınma, tepkilere maruz kalmama ve terk edilmekten kaçınma amacı yatmaktadır. Kişinin gereksinimlerini ve taleplerini bastırması ile duygusal tepkilerini bastırması şeklinde iki şekli bulunmaktadır (Klosko vd, 2013).

**13. Kendini Feda Etme Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler kendi mutlulukları için başkalarının gereksinimlerini gönüllü bir şekilde gidermeye eğilimlidirler. Bunu da başkalarını üzüntüden korumak, suçluluk duymamak, kendi saygınlığını kazanmak ve ihtiyaç sahibi olanlarla duygusal birliktelik sağlamak için yaparlar (Klosko vd, 2013).

**14. Onay Arama Şeması:** Bu şemanın görüldüğü bireyler güvenli ve hakiki kendi özlerini gerçekleştirmek yerine diğer insanların onayını alarak tanınmayı önemserler. Bunun içinde hayatlarında sosyal statüyü, dış görüntüyü, parayı ve başarıyı fazla dikkate alırlar (Klosko vd, 2013).

**15. Karamsarlık Şeması:** Bu şema, kişinin yaşamındaki pozitif ve güzel olan şeyleri küçümseyerek, görmemezlikten gelmesini ve hayatın ölüm, düş kırıklıkları, çatışmalar vb. olumsuzluklarına odaklanmayı içermektedir. Şema, büyük çapta mesleki, ekonomik ve kişiler arası hususlarda her şeyin kötüye gideceği beklentisini kapsamaktadır (Klosko vd, 2013).

**16. Duyguları Ketleme Şeması:** Bu şemaya sahip bireyler, diğerleriyle iletişimlerini ketleyerek kendi içinden geldiği gibi eylemde bulunma davranışını ve düşüncelerini sürekli kısıtlama eğilimindedirler. Hastalar bu spontan gelişen duygu ve davranışlarını, eleştirilmekten ve dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten korktukları için bastırırlar ( Salimoğlu, 2015 ).

**17. Yüksek Standartlar Şeması:** Bu şemada kişiler genel anlamda ayıplanmaktan ve utanmaktan kaçındıklarından kabullenilmiş yüksek standartları karşılamak için sürekli çabalamak gerektiği inancını taşırlar. Şema genelde kendisini mükemmeliyetçilik, katı kurallar , zaman ve verimlilik kaygısı olarak üç boyutta gösterir (Klosko vd, 2013).

**18. Cezalandırıcılık Şeması:** Bu şema, kişilerin ( bireyin kendisinin de ) yaptıkları yanlışlardan dolayı şiddetle cezalandırılmalarının gerektiği inancına sahiptir.

Beklentilerine ve standartlarına cevap vermeyen tüm kişilere sınırlı, hoşgörülü olmayan, cezalandıran bir eğilim içerisindedir. Şema, genelde insanoğlunun kusurlarını kabullenme noktasında isteksiz olduğundan kişilerin hatalarını affetmekte zorlanır ( Bernstein vd, 2013).

### **2.2.5.Şemalarla Baş Etme Becerileri**

**1-Teslim Olma:** Hasta şemaya teslim olarak onu kabullenir ve ona uyum sağlar. Şemayı onayladığına dair davranışlarda bulunur.Teslim olarak şema ile baş etme becerisini kullanan hastaların ‘Diğeri- yönelimlilik’ alanındaki şemalar ile bağlantılı olduğu görülür. Onay arama, Fedakarlık, Boyun Eğme şemalarına sahip olan hastalar başkalarının gereksinimlerine aşırı derecede önem verirken, kendi ihtiyaçlarını dışarıda bırakırlar. Bu şekilde teslim olarak şemaları ile baş ederler (Bernstein vd, 2013).

**2-Kaçınma:** Hastalar şema hakkında düşünmekten ve duygusal şemayı hissetmekten kaçınır. Hastaların temel bir ihtiyaç olan sevgiyi elde etmeye çalışma, yaptıkları işten doyum sağlama ve günlük meşguliyetlerinden zevk alma becerileriyle mühim derecede çatışarak hayatlarında şemayı tetikleyebilecek durumlardan kaçınmaları sözkonusudur (Bernstein vd, 2013).

**3-Aşırı Telafi :** Hastalar sahip olan şemanın zıddını yaparak şemalarla baş etmeye çalışırlar. Örneğin duygusal yoksunluk şeması geliştirmiş bir çocuk başkalarının ilgisini çekecek şekilde cilveli, mübalağalı davranışlarda bulunabilir. Aşırı Telafi, B kümesinde olan, kişilik bozukluğuna sahip pek çok hastada görülen bir baş etme özelliğidir (Bernstein vd, 2013).

### **2.2.6. Şema Terapi Alanında Yapılan Çalışmalar**

Şema Terapi alanında yurt dışında ve ülkemizde pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların bir kısmının Eksen I ve Eksen II bozukluklarına yönelik olduğu görülmektedir. Son yıllarda özellikle Şema Terapi alanında yapılan çalışmalarda bariz bir çoğalma gözlemlenmektedir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımızda depresyon üzerine Shah ve Waller'in (2000)'li yıllarda, Renner ile arkadaşlarının (2012)'de; çocukluk dönemi depresyonu olarak Rusinek, Charbonnier, Boudoukha, Graziani ile Dafonseca'nın (2013)'teki ve Curtin'in (2002)'deki araştırmaları ön plana çıkmaktadır. McGinn, Young ve Sanderson'ın (1995)'te travma üzerine yaptıkları araştırmaları, yeme bozuklukları ile ilgili olarak Meyer ve Gillings'in (2004)'te, Turner, Rose ve Cooper'ın (2005)'teki çalışmaları; Antisosyal Kişilik Bozukluğu ile ilgili ise Petrocelli, Glaser, Calhaun ve Campell (2001)'in araştırmaları; şema modeli kapsamında çalışılan bozukluklardan bazılarıdır.

Ayrıca ülkemizde Çakır ve Soygüt'ün (2009) bireylerin karşılaştığı ebeveynlik biçimleri ile ilgili algıları ve ebeveynlerine karşı geliştirdikleri kişilerarası şemaların aracı rolünün incelendiği çalışması; Çakır, Karaosmanoğlu ve Soygüt (2008) tarafından Young Ebeveynlik Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik araştırması ve yine Çakır, Karaosmanoğlu ve Soygüt (2009) tarafından erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesinin de yapıldığı Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3'ün geçerlilik ve güvenilirlik araştırması , Barışkın ve Eldoğan'ın (2014) erken dönem uyum bozucu şema alanları ile sosyal fobi semptomları arasındaki duyguları düzenleme zorluğunun aracı rolünün incelendiği çalışması ile Erden ve Yiğit'in (2015) çocukluk çağı istismar yaşantılarının ve genel ruhsal sağlığın arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü'nün incelendiği araştırmalar alana ait önemli çalışmalardır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma evren ve örnekleme ile verilerin elde edilmesinde kullanılan ölçeklere, verilerin toplanma işlemi ve verilerin analizinde kullanılan istatistik tekniklere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Tarama modelleri, geçmişteki ya da şu anda varolan bir durumun varoluş biçimini betimleyen araştırma şekilleridir. Bu modelde araştırmanın konusu olan vaka, kişi veya obje kendi imkanları doğrultusunda ve olduğu şekliyle tarif edilmeye çalışılır (Karasar, 1998).

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Çalışmanın bu şekilde yapılmasındaki en önemli etken varolan durumun olduğu gibi betimlenmek istenmesidir. Araştırmada 14-18 yaş grubu ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmış; ayrıca ergenlerin internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, okunulan sınıf, son dönemdeki not ortalaması, anne-babanın hayatta olma, birliktelik ve eğitim durumu, ailenin toplam geliri ve internetin kullanım amacına göre farklılaşmış farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın çalışma evrenini İstanbul İli Üsküdar İlçesi'nde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak eğitim-öğreten veren Özel İrfan Anadolu Lisesinde eğitim gören 14-18 yaş grubu ergenler oluşturmaktadır.

Çalışma grubunun yalnız bir lise ile sınırlı tutulmasının nedeni, araştırma olanaklarının daha kolay ve ulaşılabilir olması, zaman ve mali kaynaklar açısından da daha ekonomik olmasıdır.

Veri toplama sürecinde uygulanacak olan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, Young-Rygh Kaçınma Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin cevaplanmasında bilgi eksikliği, hatalı cevaplama, boş bırakma ve ergenlerde aranan yaş , bedensel ve nörolojik problemi olanların eleneceği göz önüne alınarak çalışma grubunun örnekleme oluşturulurken ergenlerin 14-18 yaş grubunda olmasına, bedensel ve nörolojik herhangi bir probleminin olmamasına ve araştırmanın sağlıklı olması açısından bu kriterleri sağlayan ve gönüllülük esasına dayanan bir çalışma grubunun oluşturulmasına karar verilmiştir.

Böylece araştırmanın çalışma örnekleme, Üsküdar İlçesi'ndeki Özel İrfan Anadolu Lisesinin 1,2,3 ve 4. Sınıflarında eğitimlerini sürdürmekte olan 14-18 yaş grubu ergenleri temsil eden 75'i kız, 72'si erkek, 1 kişide cinsiyetini belirtmemiş toplam 148 öğrenciden oluşmuş ve istatistiksel çözümlenmeler bu gruptan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### **3.3. Araştırmada Verilerin Elde Edilmesinde Kullanılan Araçlar**

Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği, Young-Rygh Kaçınma Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan bu veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda kısaca belirtilmiştir.

**3.3.1.Sosyo-Demografik Bilgi Formu:** Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, okunulan sınıf, son dönemdeki not ortalaması, anne-babanın hayatta olma, birliktelik ve eğitim durumu, ailenin toplam geliri ve internetin kullanım amaçlarını gösteren bilgilerin yer aldığı on sorudan oluşan bireysel bir bilgi formu hazırlanmıştır.

**3.3.2.Young Şema Ölçeği :**J. Young tarafından Şema Terapinin temelini oluşturan kısa formu, Bağılantısız olma ve Reddetme, Hasar Görmüş Özerklik ve Performans,

Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Ketleme şema sahasını içeren 18 kategoride ele alınmaktadır. Alt ölçekler, Terk Edilme , Şüphencilik, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık/ Yetersizlik, Dayanısızlık veya Zarar Görme, Gelişmemiş Benlik/İçicilik, Başarısızlık, Haklılık, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda Etme, Onay Arama, Karamsarlık, Duyguları Ketleme, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık şeklinde isimlendirilmektedir. 90 itemden meydana gelen ölçeğe katılanlar, itemlerin her birini 6'lı Likert üzerinden derecelendirmektedir. Ölçeğin orjinal formundaki her alt ölçek 5 itemden oluşarak, bunun sonucunda alt ölçeklerden elde edilen puanlar 5 ile 30 arasında değişim gösterebilmektedir ( akt., Çakır vd, 2009).

**3.3.3.Young-Rygh Kaçınma Ölçeği:** Young ve Rygh'nin 1994'te geliştirdiği ölçek, erken dönemlerde görülen uyumsuz şema mekanizmaları ile baş edebilmek için kullanılan birçok türdeki savunma mekanizmasını kapsamaktadır. 40 itemden meydana gelen kendini-beyana dayanmakta olan ölçeğin nazari şekilde önerilmiş 14 alt ölçekten oluştuğu görülmektedir: teessür veren olaylar ile ilgili kasten düşünmemek, maddenin kullanılması, mutsuzluğu yok saymak, gereğinden fazla mantıksallaştırmak ile denetim, öfke ketlemesi, ruhsal-bedensel belirtiler, kişilerden uzaklaşmak, hatıraların inkarı, uyku ile kaçınma, etkinlik yaparak dimağdan uzaklaştırmak, kendisini sakinleştirmek (alışveriş yaparak vb.), negatif hislerin pasif engellenmesi, pasif dimağdan uzaklaştırmak (hayaller), sıkıntı veren hallerden kaçınmak. Young-Rygh Kaçınma Ölçeğinin itemlerini cevaplayanların 1 ile 6 arasında değişmekte olan Likert tipi bir ölçek üzerinden derecelendirilerek puanlanmaktadır. Herhangi bir yer işaretlenmiş olmamakla birlikte ölçekten elde edilen yüksek puanların daha çok kaçınma davranışını gösterdiği belirtilmiştir. Kaçınma ölçeğinin orjinal formu üzerine psikometrik araştırmalar sürmektedir. Yurt içindeki geçerlilik-güvenirlilik çalışmasının üniversite örneklemindeki araştırmacıları ise Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakırdır (akt., Ölçüm Araçları).

**3.3.4.İnternet Bağımlılık Ölçeği:** Sağlıksız internet kullanımının belirlenmesi amacıyla Young'ın (1998) geliştirdiği ve Bayraktar'ın (2001) Türkçemize uyarlamış olduğu İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. K. Young'ın (1998) , DSM-IV'teki "Psikoaktif Maddeye Bağımlılık" kriterlerinden adapte edilen ve 20 sorudan oluşan bir

“İnternet Bağımlılık Ölçeği” meydana getirilmiştir. 6’lı likert tipi şeklindeki İnternet Bağımlılık Ölçeği’nde katılımcılardan 6 alternatiften birinin seçilmesi istenilmektedir. Bu seçenekler 5, 4, 3, 2, 1 ve 0 olarak puanlandırılmaktadır. Puan olarak 80 ve üzerinde alanların “Sağıksız İnternet Kullanıcıları”, 50-79 arasında alanların “Sınırlı Belirtiler Görülen Kullanıcılar”, 50 puan ve altı alanların ise “Belirti Göstermeyen Kullanıcılar” olarak tanımlandığı belirtilmektedir (akt., Döner, 2011).

Bayraktar’ın (2001) yapmış olduğu çalışmanın amacı çerçevesinde İngilizce’den Türkçemize tercüme edilen ölçeğin, Ege Üniversitesindeki Edebiyat Fakültesinin Psikoloji Anabilim dalında çalışan beş öğretim görevlisinin incelemesi ve soruların mana tamamiyetinin bozulmayacak biçimde 12-17 yaşındaki ergenler tarafından anlaşılabilir tarzda uyarlaması yapılmıştır. Tercüme edilmiş test standardize edilerek alpha değeri bakımından güvenilirliği .91, Spearman-Brown değeri bakımından ise .87 olarak elde edilmiştir (akt., Döner, 2011).

### **3.4 Araştırma Verilerinin Toplanması İşlemi**

Uygulamanın yapılacağı İstanbul İli Üsküdar İlçesi’ndeki İrfan Anadolu Lisesinden gerekli iznin alınmasının ardından 14-18 yaş grubu ergenlerden oluşturulan çalışma grubuna Young Şema Ölçeği, Young-Rygh Kaçınma Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından farklı değişkenlerin istatistiksel olarak analiz edilebilmesi için de on sorudan oluşturulmuş sosyo-demografik bilgi formu ile ergenlerin verdikleri cevaplar doğrultusunda veriler toplanmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi formunda ergenlerin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, okunulan sınıf, son dönemdeki not ortalaması, anne-babanın hayatta olma, birliktelik ve eğitim durumu, ailenin toplam geliri ve internetin kullanım amaçları ile ilgili soruları cevaplandırmaları istenmiştir.

Çalışma okul ders saatleri içerisinde rehberlik dersinde yapılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce, cevaplandırılacak olan ölçeklerle ilgili araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılarak, katılımcılardan yapılan bilimsel çalışmaya katkıda bulunma

bilinciyle ölçekleri yönergeler doğrultusunda içten ve özgür iradeleriyle cevaplamaları istenmiştir.

### **3.5. Araştırma Verilerinin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Teknikler**

Verilerin analizi SPSS 21.0 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Analizlerdeki uygun testin tercih edilmesinde normallik analizi neticesine göre karar verilmiştir. Normalliğin belirlenmesi amacıyla yapılan Shapiro-Wilk testi sonucuna göre normal dağılım gösteren ölçeklerin analizinde parametrik testlerin, normal dağılım göstermeyenlerde parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

**1.Bağımsız Gruplar Mann-Whitney U Testi:** Bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için gruplardan herhangi birinin ya da ikisinin normal dağılım varsayımını sağlamaması gerekir. Mann-Whitney U Testi, gerçek gözlemler yerine sıralama puanlarını kullanır. İki örnek tek bir gözlem dizisine dönüştürülerek sıralama puanlarına dönüştürülür. Bu sıralama puanlarının 1.örneğe ait değerlerinin toplamı R1, 2.örneğe ait değerlerinin toplamı R2 bulunur. Sıra toplamalarının birim sayısına bölünmesi ile sıra ortalamaları hesaplanır. Gruplar arası değerlendirmeler bu ortalama değerleri ile yapılır.

**2.Kruskal-Wallis H Testi:** Bağımsız k grubun ( $k>2$ ) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için gruplardan herhangi birinin ya da ikisinin normal dağılım varsayımını sağlamaması gerekir. Kruskal-Wallis H Testi, parametrik tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan alternatifidir. Gerçek gözlem değerleri yerine sıralama puanları kullanılarak test uygulanır. Sıra toplamalarının birim sayısına bölünmesi ile sıra ortalamaları hesaplanır. Gruplar arası değerlendirmeler bu ortalama değerleri ile yapılır.

**3.T Testi:** Bağımsız iki örnek T testi (Independent-Samples T-Test), iki örneklem grubu arasında ortalamalar açısından fark olup olmadığını araştırmak amacıyla kullanılır. İki grubun üyeleri birbirinden farklıdır. Gruplar arasında aynı özelliğe sahip üye bulunmaması gerekiyor. Örneğin kadın-erkek, evli-bekar arasındaki farklılığa bakmak için bağımsız iki örnek t testi kullanılır.T testi, bir gruptaki ortalamanın diğer gruptaki ortalamadan önemli derecede farklı olup olmadığını belirler.

**4.Anova Testi:** Bağımsız değişken sınıflama (2 veya daha fazla kategori olmalı) ölçeğiyle, bağımlı değişken ise normal dağılımlı aralıklı/oranlı ölçekle toplanmış veriler içermelidir. Bağımsız değişkenin düzeylerine göre bağımlı değişkenin ortalamaları arasında fark olup olmadığı ölçülür.

**5.Spearman Korelasyon Katsayısı:** Bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvvetinin belirlenmesi kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için değişkenlerde herhangi birinin ya da ikisinin normal dağılım varsayımını sağlamaması gerekir.

# DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Bulgular

**Tablo 1: Kişisel Bulgular**

		n	%
Cinsiyetiniz	Kız	75	51,0%
	Erkek	72	49,0%
Yaşınız	14	18	12,3%
	15	47	32,2%
	16	45	30,8%
	17-18	36	24,7%
Kaç kardeşiniz?	Tek çocuğum	10	6,8%
	1 kardeşim var	55	37,2%
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	56,1%
Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?	9	40	28,0%
	10	50	35,0%
	11	26	18,2%
	12	27	18,9%
Anne-babanız	Sağ ve birlikteler	137	93,2%
	Diğer	10	6,8%
Anninizin eğitim durumu	İlkokul ve altı	39	26,5%
	Ortaokul mezunu	10	6,8%
	Lise mezunu	51	34,7%
	Üniversite ve üstü	47	32,0%
Babanızın eğitim durumu	İlkokul ve altı	25	17,1%
	Ortaokul-Lise mezunu	44	30,1%
	Üniversite mezunu	55	37,7%
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	15,1%
Ailenizin aylık toplam geliri	2000 TL'den az	13	11,3%
	2000 TL-4000 TL arası	31	27,0%
	4000 TL'den fazla	71	61,7%
Son dönemdeki not ortalamanız nasıldı?	4.50-5.00	82	59,4%
	2.00-3.99 arası	56	40,6%
İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	58,9%

İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	24,1%
Eğitim (araştırma ve ödev yapma)	15	10,6%
Diğer-Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	6,4%

Ankete cevap veren katılımcılardan cinsiyeti kız olanların oranı %51,0; erkek olanların oranı %49,0; 14 yaşında olanların oranı %12,3; 15 yaşında olanların oranı %32,2; 16 yaşında olanların oranı 30,8; 17-18 olanların oranı %24,7; tek çocuk olanların oranı %6,8; 1 kardeşi olanların oranı %37,2; 2 ve daha fazla kardeşi olanların oranı %56,1; 9.sınıfta okuyanların oranı %28,0; 10.sınıfta okuyanların oranı %35,0; 11.sınıfta okuyanların oranı %18,2; 12.sınıfta okuyanların oranı %18,9'dur.

Katılımcılardan anne babası sağ ve birlikte olanların oranı %93,2; anne babasının durumu diğer olanların oranı %6,8; annesinin eğitim durumu ilkökul ve altı olanların oranı %26,5; ortaokul olanların oranı %6,8; lise olanların oranı %34,7; üniversite ve üstü olanların oranı %32,0; babasının eğitim durumu ilkökul ve altı olanların oranı %17,1; ortaokul-lise olanların oranı %30,1; üniversite olanların oranı %37,7; yüksek lisans-doktora olanların oranı %15,1; ailesinin aylık geliri 2000 TL'den az olanların oranı %11,3; 2000-4000 TL arası olanların oranı %27,0; 4000 TL'den fazla olanların oranı %61,7'dir.

Katılımcılardan son dönemdeki not ortalaması 4.50-5.00 arası olanların oranı %59,4; 2.00-399 arası olanların oranı %40,6; interneti daha çok Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb) amacıyla kullananların oranı %58,9; İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj) amacıyla kullananların oranı %24,1; Eğitim (araştırma ve ödev yapma) amacıyla kullananların oranı %10,6; Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık) amacıyla kullananların oranı %6,4'tür.

**Tablo 2: Betimsel İstatistikler**

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss
Duygusal Yoksunluk	148	5,00	30,00	11,34	5,96
Terk Edilme	148	5,00	30,00	13,30	5,57
Kuşkuculuk	148	5,00	30,00	14,15	5,95
Sosyal İzolasyon	148	5,00	30,00	13,82	6,23
Kusurluluk	148	5,00	30,00	11,29	5,79
Bağımlılık	148	5,00	30,00	10,19	4,73
Dayanısızlık	148	5,00	30,00	13,74	6,02



Boyun Eğicilik	148	5,00	30,00	11,59	5,17
Kendini Feda Etme	148	5,00	30,00	14,98	4,98
Duyguları Bastırma	148	5,00	30,00	13,08	6,37
Yüksek Standartlar	148	5,00	30,00	14,30	5,38
Haklılık	148	5,00	30,00	15,65	5,56
Yetersiz Özdenetim	148	5,00	30,00	16,03	5,18
Onay Arama	148	5,00	30,00	16,06	6,22
Karamsarlık	148	5,00	30,00	15,36	6,57
Cezalandırıcılık	148	5,00	30,00	13,74	5,36
Başarısızlık	148	5,00	30,00	11,93	6,02
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	148	5,00	30,00	12,53	5,04
İnternet Bağımlılık Ölçeği	148	0,00	75,00	29,68	16,60
Psikosomatizm	148	7,00	42,00	17,76	7,39
Sıkıntıyı Yok Saymak	148	4,00	24,00	11,59	4,66
Duygu Kontrolü	148	4,00	24,00	14,10	4,51
Sosyal Çekilme	148	3,00	18,00	11,36	4,51
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	148	3,00	18,00	9,52	3,91
Hissizlik Duyguları Bastırma	148	3,00	18,00	7,20	2,88
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	148	24,00	144,00	71,53	19,17

Ankete cevap veren katılımcıların Duygusal Yoksunluk puanı ortalaması 11,34±5,96; Terk Edilme puanı ortalaması 13,30±5,57; Kuşkuculuk puanı ortalaması 14,15±5,95; Sosyal İzolasyon puanı ortalaması 13,82±6,23; Kusurluluk puanı ortalaması 11,29±5,79; Bağımlılık puanı ortalaması 10,19±4,73; Dayanıksızlık puanı ortalaması 13,74±6,02; Boyun Eğicilik puanı ortalaması 11,59±5,17; Kendini Feda Etme puanı ortalaması 14,98±4,98; Duyguları Bastırma puanı ortalaması 13,08±6,37; Yüksek Standartlar puanı ortalaması 14,30±5,38; Haklılık puanı ortalaması 15,65±5,56; Yetersiz Özdenetim puanı ortalaması 16,03±5,18; Onay Arama puanı ortalaması 16,06±6,22; Karamsarlık puanı ortalaması 15,36±6,57; Cezalandırıcılık puanı ortalaması 13,74±5,36; Başarısızlık puanı ortalaması 11,93±6,02; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik puanı ortalaması 12,53±5,04; İnternet Bağımlılık Ölçeği puanı ortalaması 29,68±16,60; Psikosomatizm puanı ortalaması 17,76±7,39; Sıkıntıyı Yok Saymak puanı ortalaması 11,59±4,66; Duygu Kontrolü puanı ortalaması 14,10±4,51; Sosyal Çekilme puanı ortalaması 11,36±4,51; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma puanı ortalaması 9,52±3,91; Hissizlik Duyguları Bastırma puanı ortalaması 7,20±2,88; Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı ortalaması 71,53±19,17'dir.

**Tablo 3: Normallik Testi**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Duygusal Yoksunluk	,888	148	,000
Terk Edilme	,956	148	,000
Kuşkuculuk	,962	148	,000
Sosyal İzolasyon	,948	148	,000
Kusurluluk	,897	148	,000
Bağımlılık	,889	148	,000
Dayanıksızlık	,955	148	,000
Boyun Eğicilik	,926	148	,000
Kendini Feda Etme	,985	148	,110
Duyguları Bastırma	,938	148	,000
Yüksek Standartlar	,979	148	,021
Haklılık	,983	148	,071
Yetersiz Özdenetim	,988	148	,248
Onay Arama	,976	148	,011
Karamsarlık	,969	148	,002
Cezalandırıcılık	,975	148	,009
Başarısızlık	,913	148	,000
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	,963	148	,000
İnternet Bağımlılık Ölçeği	,965	148	,001
Psikosomatizm	,956	148	,000
Sıkıntıyı Yok Saymak	,973	148	,006
Duygu Kontrolü	,970	148	,002
Sosyal Çekilme	,945	148	,000
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	,970	148	,003
Hissizlik Duyguları Bastırma	,941	148	,000
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	,961	148	,000

Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı ortalaması ölçekleri için yapılan Shapiro-Wilk normallik analizi sonucu söz konusu ölçek puanının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik

Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı ortalaması ölçekleri için yapılmış olan gruplar arası karşılaştırma testlerinde parametrik olmayan test teknikleri kullanılmıştır.

Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanı ortalaması ölçekleri için yapılan Shapiro-Wilk normallik analizi sonucu söz konusu ölçek puanının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanı ortalaması ölçekleri için yapılmış olan gruplar arası karşılaştırma testlerinde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır.

## İlişki Analizi Sonuçları

**Tablo 4: İnternet Bağımlılığının Şema Ve Kaçınma Özellikleri İle İlişkisi**

	İnternet Bağımlılık Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	,189*
Terk Edilme	,208*
Kuşkuculuk	,256**
Sosyal İzolasyon	,263**
Kusurluluk	,317**
Bağımlılık	,214**
Dayanıksızlık	,260**
Boyun Eğicilik	,307**
Kendini Feda Etme	,217**
Duyguları Bastırma	,261**
Yüksek Standartlar	,101
Haklılık	,253**
Yetersiz Özdenetim	,313**
Onay Arama	,295**
Karamsarlık	,201*
Cezalandırıcılık	,110
Başarısızlık	,179*
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	,217**
Psikosomatizm	,218**
Sıkıntıyı Yok Saymak	-,001
Duygu Kontrolü	,014
Sosyal Çekilme	,088
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	,294**
Hissizlik Duyguları Bastırma	,075

\*\*p&lt;0,01

\*p&lt;0,05

Yapılan analiz sonucuna göre internet bağımlılığı ile Kusurluluk, Yetersiz Özdenetim ve Boyun Eğicilik arasında pozitif yönlü orta kuvvetli, Onay Arama, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Dayanıksızlık, Kuşkuculuk, Haklılık, Kendini Feda Etme, İç/İçelik Gelişmemiş Benlik, Bağımlılık, Terk Edilme ve Karamsarlık arasında pozitif yönlü zayıf ve Duygusal Yoksunluk ve Başarısızlık arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 5: Şema Ve Kaçınma Özelliklerinin İlişkisi**

	Psikosomatizm	Sıkıntıyı Yok Saymak	Duygu Kontrolü	Sosyal Çekilme	Aktiviteyle Zihinden Uzaklaşırma	Hissizlik Duyguları Bastırma	Young-Rygh Kaçınma Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	,339**	,052	,174*	,126	,247**	,281**	,303**
Terk Edilme	,511**	,119	,180*	,353**	,385**	,194*	,463**
Kuşkuculuk	,532**	,083	,170*	,371**	,342**	,210*	,466**
Sosyal İzolasyon	,476**	,029	,131	,256**	,351**	,225**	,398**
Kusurluluk	,470**	,157	,157	,262**	,374**	,312**	,444**
Bağımlılık	,381**	,258**	,125	,179*	,461**	,234**	,397**
Dayanıksızlık	,530**	,151	,208*	,313**	,504**	,249**	,487**
Boyun Eğicilik	,384**	,132	,272**	,236**	,371**	,276**	,390**
Kendini Feda Etme	,345**	,096	,288**	,132	,364**	,144	,358**
Duyguları Bastırma	,361**	,067	,176*	,223**	,313**	,201*	,307**
Yüksek Standartlar	,329**	,160	,276**	,244**	,239**	,180*	,342**
Haklılık	,425**	,119	,198*	,170*	,381**	,199*	,377**
Yetersiz Özdenetim	,433**	,223**	,215**	,300**	,500**	,222**	,471**
Onay Arama	,408**	,151	,251**	,315**	,422**	,162*	,441**
Karamsarlık	,515**	,091	,323**	,375**	,459**	,249**	,516**
Cezalandırıcılık	,381**	,050	,302**	,256**	,309**	,231**	,398**
Başarısızlık	,490**	,178*	,166*	,228**	,428**	,216**	,433**
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	,374**	,188*	,295**	,228**	,403**	,129	,409**

\*\*p&lt;0,01

\*p&lt;0,05

Yapılan araştırma sonuçlarına göre Psikosomatizm ile Kuşkuculuk, Dayanıksızlık, Karamsarlık, Terk Edilme, Başarısızlık, Sosyal İzolasyon, Kusurluluk, Yetersiz Özdenetim, Haklılık ve Onay Arama arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunurken Boyun Eğicilik, Bağımlılık, Cezalandırıcılık, İç/İçelik Gelişmemiş Benlik, Duyguları Bastırma, Kendini Feda Etme, Duygusal Yoksunluk ve Yüksek Standartlar arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Sıkıntıyı yok saymak ile Bağımlılık, Yetersiz Özdenetim, İç/İçelik Gelişmemiş Benlik ve Başarısızlık arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Duygu kontrolü ile Karamsarlık ve Cezalandırıcılık arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunurken İç/İçelik Gelişmemiş Benlik, Kendini Feda Etme, Yüksek Standartlar, Boyun Eğicilik, Onay Arama, Yetersiz Özdenetim, Dayanıksızlık, Haklılık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma, Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk ve Başarısızlık arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmaktadır.

Sosyal çekilme ile Karamsarlık, Kuşkuculuk, Terk Edilme, Onay Arama, Dayanıksızlık ve Yetersiz Özdenetim arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunurken Kusurluluk, Cezalandırıcılık, Sosyal İzolasyon, Yüksek Standartlar, Boyun Eğicilik, İç/İçelik Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Duyguları Bastırma, Bağımlılık ve Haklılık arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma ile Dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim, Bağımlılık, Karamsarlık, Başarısızlık, Onay Arama, İç/İçelik Gelişmemiş Benlik, Terk Edilme, Haklılık, Kusurluluk, Boyun Eğicilik, Kendini Feda Etme, Sosyal İzolasyon, Kuşkuculuk, Duyguları Bastırma ve Cezalandırıcılık arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunurken Duygusal Yoksunluk ve Yüksek Standartlar arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Hissizlik Duyguları Bastırma ile kusursuzluk arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunurken Duygusal Yoksunluk, Boyun Eğicilik, Dayanıksızlık, Karamsarlık, Bağımlılık, Cezalandırıcılık, Sosyal İzolasyon, Yetersiz Özdenetim, Başarısızlık,

Kuşkuculuk, Duyguları Bastırma, Haklılık, Terk Edilme, Yüksek Standartlar ve Onay Arama arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre kaçınma ile Karamsarlık, Dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim, Kuşkuculuk, Terk Edilme, Kusurluluk, Onay Arama, Başarısızlık, İç/İçelik Gelişmemiş Benlik, Cezalandırıcılık, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık, Boyun Eğicilik, Haklılık, Kendini Feda Etme, Yüksek Standartlar, Duyguları Bastırma ve Duygusal Yoksunluk arasında pozitif yönlü orta kuvvetli ilişki bulunmaktadır.

### İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi

**Tablo 6: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi**

Cinsiyetiniz		n	Sıra Ort.	U	P
Duygusal Yoksunluk	Kız	75	75,39	2596,000	,685
	Erkek	72	72,56		
Terk Edilme	Kız	75	81,81	2114,000	,023
	Erkek	72	65,86		
Kuşkuculuk	Kız	75	79,93	2255,500	,084
	Erkek	72	67,83		
Sosyal İzolasyon	Kız	75	72,65	2599,000	,695
	Erkek	72	75,40		
Kusurluluk	Kız	75	76,17	2537,500	,527
	Erkek	72	71,74		
Bağımlılık	Kız	75	73,41	2655,500	,862
	Erkek	72	74,62		
Dayanıksızlık	Kız	75	79,76	2268,000	,094
	Erkek	72	68,00		
Boyun Eğicilik	Kız	75	74,92	2631,000	,789
	Erkek	72	73,04		
Duyguları Bastırma	Kız	75	75,56	2583,000	,650
	Erkek	72	72,38		
Yüksek Standartlar	Kız	75	73,41	2656,000	,864
	Erkek	72	74,61		
Onay Arama	Kız	75	79,84	2262,000	,089
	Erkek	72	67,92		
Karamsarlık	Kız	75	78,91	2332,000	,153
	Erkek	72	68,89		
Cezalandırıcılık	Kız	75	72,38	2578,500	,637
	Erkek	72	75,69		
Başarısızlık	Kız	75	80,99	2175,500	,042

	Erkek	72	66,72		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	Kız	75	80,01	2249,000	,080
	Erkek	72	67,74		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Kız	75	78,24	2382,000	,218
	Erkek	72	69,58		
Psikosomatizm	Kız	75	83,14	2014,500	,008
	Erkek	72	64,48		
Sıkıntıyı Yok Saymak	Kız	75	82,46	2065,500	,014
	Erkek	72	65,19		
Duygu Kontrolü	Kız	75	78,07	2395,000	,236
	Erkek	72	69,76		
Sosyal Çekilme	Kız	75	86,69	1748,000	,000
	Erkek	72	60,78		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	Kız	75	85,16	1863,000	,001
	Erkek	72	62,38		
Hissizlik Duyguları Bastırma	Kız	75	75,26	2605,500	,712
	Erkek	72	72,69		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	Kız	75	87,43	1693,000	,000
	Erkek	72	60,01		

#### Kız ile Erkek Grupları İçin Yapılan Mann Whitney Testine Göre:

Kız ile erkek grupları arasında Duygusal Yoksunluk; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Duygu Kontrolü ve Hissizlik Duyguları Bastırma puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kız ile erkek grupları arasında Terk Edilme puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için sıra ortalamaları 81,81; erkeklerin 65,86'dır. Buna göre kızların Terk Edilme puanı sıra ortalamaları daha yüksektir.

Kız ile erkek grupları arasında Başarısızlık puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için sıra ortalamaları 80,99; erkeklerin 66,72'dir. Buna göre kızların Başarısızlık puanı sıra ortalamaları daha yüksektir.

Kız ile erkek grupları arasında Psikosomatizm puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için sıra ortalamaları 83,14; erkeklerin 64,48'dir. Buna göre kızların Psikosomatizm puanı sıra ortalamaları daha yüksektir.

Kız ile erkek grupları arasında Sıkıntıyı Yok Saymak puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için sıra ortalamaları 82,46; erkeklerin 65,19'dur. Buna göre kızların Sıkıntıyı Yok Saymak puanı sıra ortalamaları daha yüksektir.

Kız ile erkek grupları arasında Sosyal Çekilme puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için sıra ortalamaları 86,69; erkeklerin 60,78'dir. Buna göre kızların Sosyal Çekilme puanı sıra ortalamaları daha yüksektir.

Kız ile erkek grupları arasında Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için sıra ortalamaları 85,16; erkeklerin 62,38'dir. Buna göre kızların Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma puanı sıra ortalamaları daha yüksektir.

Kız ile erkek grupları arasında Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için sıra ortalamaları 87,43; erkeklerin 60,01'dir. Buna göre kızların Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı sıra ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 7: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi**

Cinsiyetiniz		n	Ortalama	ss	t	P
Kendini Feda Etme	Kız	75	15,33	4,88	,843	,401
	Erkek	72	14,64	5,12		
Haklılık	Kız	75	16,11	5,33	,962	,338
	Erkek	72	15,22	5,81		
Yetersiz Özdenetim	Kız	75	17,21	4,52	2,815	,006
	Erkek	72	14,86	5,57		

Kız ile Erkek Grupları İçin Yapılan t Testine Göre:



Kız ile erkek grupları arasında Kendini Fedaya Etme ve Haklılık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kız ile erkek grupları arasında Yetersiz Özdenetim puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Kızların söz konusu puan için katılım düzeyleri ortalamaları 17,21; erkeklerin 14,86'dır. Buna göre kızların Yetersiz Özdenetim puanına katılım düzeyleri ortalamaları daha yüksektir.

### İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Yaş Açısından İncelenmesi

**Tablo 8: Ölçek Puanlarının Yaş Açısından İncelenmesi**

Yaşınız	n	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P	
Duygusal Yoksunluk	14	18	66,31	,648	,885
	15	47	75,27		
	16	45	74,71		
	17-18	36	73,28		
Terk Edilme	14	18	71,06	,388	,943
	15	47	73,38		
	16	45	71,78		
	17-18	36	77,03		
Kuşkuculuk	14	18	64,00	1,425	,700
	15	47	72,35		
	16	45	77,78		
	17-18	36	74,40		
Sosyal İzolasyon	14	18	69,42	1,484	,686
	15	47	69,50		
	16	45	74,01		
	17-18	36	80,13		
Kusurluluk	14	18	67,94	,755	,860
	15	47	77,27		
	16	45	71,88		
	17-18	36	73,39		
Bağımlılık	14	18	74,69	,095	,992
	15	47	72,06		
	16	45	73,62		
	17-18	36	74,63		
Dayanısızlık	14	18	58,39	3,583	,310
	15	47	74,21		
	16	45	72,53		

	17-18	36	81,33		
Boyun Eğicilik	14	18	65,06		
	15	47	76,30	1,686	,640
	16	45	70,11		
	17-18	36	78,31		
Duyguları Bastırma	14	18	71,75		
	15	47	69,94	,733	,865
	16	45	77,23		
	17-18	36	74,36		
Yüksek Standartlar	14	18	64,83		
	15	47	75,55	,901	,825
	16	45	73,90		
	17-18	36	74,65		
Onay Arama	14	18	69,58		
	15	47	75,89	,926	,819
	16	45	69,71		
	17-18	36	77,07		
Karamsarlık	14	18	58,22		
	15	47	74,51	4,102	,251
	16	45	71,41		
	17-18	36	82,43		
Cezalandırıcılık	14	18	72,67		
	15	47	68,77	2,228	,527
	16	45	71,77		
	17-18	36	82,26		
Başarısızlık	14	18	74,11		
	15	47	67,81	1,644	,649
	16	45	74,27		
	17-18	36	79,67		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	14	18	67,44		
	15	47	75,21	,529	,912
	16	45	72,70		
	17-18	36	75,29		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	14	18	68,92		
	15	47	78,55	7,917	,048
	16	45	60,58		
	17-18	36	85,35		
Psikosomatizm	14	18	63,11		
	15	47	64,99	7,494	,058
	16	45	74,64		
	17-18	36	88,38		
Sıkıntıyı Yok Saymak	14	18	91,67	4,507	,212
	15	47	69,21		

	16	45	75,12		
	17-18	36	67,99		
	14	18	66,47		
	15	47	70,06		
Duygu Kontrolü	16	45	67,71	6,370	,095
	17-18	36	88,74		
	14	18	80,39		
	15	47	67,95		
Sosyal Çekilme	16	45	73,36	1,619	,655
	17-18	36	77,49		
	14	18	78,58		
	15	47	65,72		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	16	45	69,29	5,673	,129
	17-18	36	86,38		
	14	18	67,81		
	15	47	68,01		
Hissizlik Duyguları Bastırma	16	45	68,99	6,676	,083
	17-18	36	89,15		
	14	18	73,17		
	15	47	65,15		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	16	45	71,88	5,357	,147
	17-18	36	86,60		

Farklı Yaş Grupları İçin Yapılan Kruskal Wallis Testine Göre:

Farklı yaş grupları arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Farklı yaş grupları arasında İnternet Bağımlılık Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 14 yaşında olanların söz konusu ölçek için puan sıra ortalamaları 68,92; 15 yaşında olanların 78,55; 16 yaşında olanların 60,58; 17-18 yaşında olanların 85,35'tir. Buna göre 17-18 yaşında olanların İnternet Bağımlılık Ölçeği puan sıra ortalamaları en yüksektir.

**Tablo 9: Ölçek Puanlarının Yaş Açısından İncelenmesi**

Yaş	n	Ortalama	ss	F	P	
Kendini Feda Etme	14	18	14,72	4,56	,918	,434
	15	47	14,72	5,46		
	16	45	14,51	4,68		
	17-18	36	16,19	4,68		
Haklılık	14	18	14,44	5,01	,680	,566
	15	47	16,53	5,37		
	16	45	15,51	5,59		
	17-18	36	15,61	5,94		
Yetersiz Özdenetim	14	18	16,72	4,31	,715	,545
	15	47	15,36	5,04		
	16	45	16,02	5,35		
	17-18	36	16,92	5,40		

Farklı Yaş Grupları İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Farklı yaş grupları arasında Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

### İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi

**Tablo 10: Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi**

Kaç kardeşiniz?	n	Sıra Ort.	X2	P	
Duygusal Yoksunluk	Tek çocuğum	10	57,60	3,352	,187
	1 kardeşim var	55	69,97		
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	79,54		
Terk Edilme	Tek çocuğum	10	57,90	1,655	,437
	1 kardeşim var	55	76,58		
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	75,12		
Kuşkuculuk	Tek çocuğum	10	79,45	0,146	,930
	1 kardeşim var	55	73,92		
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	74,29		
Sosyal İzolasyon	Tek çocuğum	10	48,90	3,853	,146
	1 kardeşim var	55	75,85		

	2 ve daha fazla kardeşim var	83	76,69		
Kusurluluk	Tek çocuğum	10	38,85		
	1 kardeşim var	55	78,98	7,657	,022
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	75,83		
Bağımlılık	Tek çocuğum	10	70,85		
	1 kardeşim var	55	71,75	0,534	,766
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	76,76		
Dayanıksızlık	Tek çocuğum	10	53,55		
	1 kardeşim var	55	75,85	2,572	,276
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	76,13		
Boyun Eğicilik	Tek çocuğum	10	52,05		
	1 kardeşim var	55	75,02	3,018	,221
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	76,86		
Duyguları Bastırma	Tek çocuğum	10	54,85		
	1 kardeşim var	55	74,24	2,405	,300
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	77,04		
Yüksek Standartlar	Tek çocuğum	10	65,35		
	1 kardeşim var	55	82,33	3,054	,217
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	70,42		
Onay Arama	Tek çocuğum	10	66,55		
	1 kardeşim var	55	79,27	1,250	,535
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	72,30		
Karamsarlık	Tek çocuğum	10	63,95		
	1 kardeşim var	55	76,61	0,741	,690
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	74,37		
Cezalandırıcılık	Tek çocuğum	10	51,20		
	1 kardeşim var	55	75,94	3,186	,203
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	76,36		
Başarısızlık	Tek çocuğum	10	55,15		
	1 kardeşim var	55	76,47	2,214	,331
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	75,52		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	Tek çocuğum	10	79,40		
	1 kardeşim var	55	74,42	0,145	,930

	2 ve daha fazla kardeşim var	83	73,96		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Tek çocuğum	10	68,70		
	1 kardeşim var	55	80,47	1,732	,421
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	71,24		
Psikosomatizm	Tek çocuğum	10	52,60		
	1 kardeşim var	55	81,23	4,124	,127
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	72,68		
Sıkıntıyı Yok Saymak	Tek çocuğum	10	53,90		
	1 kardeşim var	55	82,36	4,521	,104
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	71,77		
Duygu Kontrolü	Tek çocuğum	10	79,45		
	1 kardeşim var	55	72,99	0,210	,900
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	74,90		
Sosyal Çekilme	Tek çocuğum	10	48,85		
	1 kardeşim var	55	81,67	5,280	,071
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	72,84		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	Tek çocuğum	10	52,30		
	1 kardeşim var	55	82,26	4,797	,091
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	72,03		
Hissizlik Duyguları Bastırma	Tek çocuğum	10	46,35		
	1 kardeşim var	55	73,54	5,164	,076
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	78,53		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	Tek çocuğum	10	42,80		
	1 kardeşim var	55	81,39	6,919	,031
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	73,75		

Kardeş Sayısı Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan Kruskal Wallis Testine Göre:

Kardeş sayısı farklı olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma ve

Hissizlik Duyguları Bastırma puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kardeş sayısı farklı gruplar arasında Kusurluluk puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Tek çocuk olanların söz konusu puan için sıra ortalamaları 38,85; 1 kardeşi olanların 78,98; 2 ve daha fazla kardeşi olanların 75,83'tür. Buna göre 1 kardeşi olanların Kusurluluk puanı sıra ortalamaları en yüksektir.

Kardeş sayısı farklı gruplar arasında Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Tek çocuk olanların söz konusu puan için sıra ortalamaları 42,80; 1 kardeşi olanların 81,39; 2 ve daha fazla kardeşi olanların 73,75'tir. Buna göre 1 kardeşi olanların Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı sıra ortalamaları en yüksektir.

**Tablo 11: Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi**

Kardeş sayınız?	n	Ortalama	ss	F	P	
Kendini Feda Etme	Tek çocuğum	10	14,60	5,95	,056	,946
	1 kardeşim var	55	14,89	4,97		
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	15,08	4,92		
Haklılık	Tek çocuğum	10	13,10	6,31	2,159	,119
	1 kardeşim var	55	16,65	5,37		
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	15,29	5,51		
Yetersiz Özdenetim	Tek çocuğum	10	13,60	5,70	1,765	,175
	1 kardeşim var	55	16,78	5,03		
	2 ve daha fazla kardeşim var	83	15,82	5,18		

Kardeş Sayısı Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Kardeş sayısı farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

## İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Okunulan Sınıf Açısından İncelenmesi

**Tablo 12: Ölçek Puanlarının Okunulan Sınıf Açısından İncelenmesi**

Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz?	n	Sıra Ort.	X2	P	
Duygusal Yoksunluk	9	40	68,15	1,074	,783
	10	50	75,61		
	11	26	74,83		
	12	27	68,30		
Terk Edilme	9	40	75,44	6,179	,103
	10	50	61,48		
	11	26	85,10		
	12	27	73,78		
Kuşkuculuk	9	40	76,05	6,346	,096
	10	50	61,77		
	11	26	85,81		
	12	27	71,65		
Sosyal İzolasyon	9	40	74,50	3,388	,336
	10	50	64,03		
	11	26	81,29		
	12	27	74,11		
Kusurluluk	9	40	75,70	1,459	,692
	10	50	67,80		
	11	26	77,56		
	12	27	68,94		
Bağımlılık	9	40	70,96	0,806	,848
	10	50	71,64		
	11	26	78,08		
	12	27	68,35		
Dayanıksızlık	9	40	67,63	1,942	,585
	10	50	68,88		
	11	26	78,27		
	12	27	78,22		
Boyun Eğicilik	9	40	74,74	0,385	,943
	10	50	69,38		
	11	26	72,06		
	12	27	72,74		
Duyguları Bastırma	9	40	74,89	2,765	,429
	10	50	65,16		
	11	26	80,88		
	12	27	71,83		
Yüksek Standartlar	9	40	71,75	2,439	,486
	10	50	66,36		



	11	26	81,87		
	12	27	73,31		
Onay Arama	9	40	82,70		
	10	50	58,70	9,025	,029
	11	26	80,79		
	12	27	72,31		
Karamsarlık	9	40	69,53		
	10	50	64,79	4,229	,238
	11	26	83,50		
	12	27	77,94		
Cezalandırıcılık	9	40	72,84		
	10	50	69,68	0,973	,808
	11	26	68,63		
	12	27	78,30		
Başarısızlık	9	40	72,80		
	10	50	66,64	1,685	,640
	11	26	79,12		
	12	27	73,89		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	9	40	75,85		
	10	50	67,74	2,804	,423
	11	26	81,06		
	12	27	65,46		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	9	40	76,49		
	10	50	71,97	3,586	,310
	11	26	59,00		
	12	27	77,93		
Psikosomatizm	9	40	67,64		
	10	50	64,35	5,978	,113
	11	26	78,83		
	12	27	86,06		
Sıkıntıyı Yok Saymak	9	40	80,50		
	10	50	69,89	4,905	,179
	11	26	76,67		
	12	27	58,81		
Duygu Kontrolü	9	40	67,90		
	10	50	68,58	3,058	,383
	11	26	72,33		
	12	27	84,09		
Sosyal Çekilme	9	40	74,55		
	10	50	68,16	0,680	,878
	11	26	73,27		
	12	27	74,11		
Aktiviteyle Zihinden	9	40	72,50	2,163	,539

Uzaklaştırma	10	50	68,11		
	11	26	68,52		
	12	27	81,81		
Hissizlik Duyguları Bastırma	9	40	72,08	4,595	,204
	10	50	66,89		
	11	26	66,63		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	12	27	86,52	2,281	,516
	9	40	71,74		
	10	50	66,85		
	11	26	72,15		
	12	27	81,78		

Okuduğu Sınıfı Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan Kruskal Wallis Testine Göre:

Okuduğu sınıfı farklı olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Okuduğu sınıfı farklı gruplar arasında Onay Arama puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 9.sınıf olanların söz konusu puan için sıra ortalamaları 82,70; 10.sınıf olanların 58,70; 11.sınıf olanların 80,78; 12.sınıf olanların 72,31'dir. Buna göre 9.sınıf olanların Onay Arama puanı sıra ortalamaları en yüksektir.

**Tablo 13: Ölçek Puanlarının Okunulan Sınıf Açısından İncelenmesi**

Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz?	n	Ortalama	ss	F	P
Kendini Feda Etme	9	40	15,33	,846	,471
	10	50	14,24		
	11	26	15,08		
	12	27	16,07		
Haklılık	9	40	16,68	,983	,403
	10	50	14,70		

	11	26	15,85	4,81		
	12	27	15,48	6,28		
	9	40	17,38	3,81		
Yetersiz	10	50	14,12	5,26	3,951	,010
Özdenetim	11	26	17,08	5,00		
	12	27	16,70	5,94		

Okuduğu Sınıfı Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Okuduğu sınıfı farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme ve Haklılık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Okuduğu sınıfı farklı gruplar arasında Yetersiz Özdenetim puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 9.sınıf olanların söz konusu puan için katılım düzeyleri ortalamaları 17,38; 10.sınıf olanların 14,12; 11.sınıf olanların 17,08; 12.sınıf olanların 16,70'tir. Buna göre 9.sınıf olanların Onay Arama puanına katılım düzeyleri ortalamaları en yüksektir.

### İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Anne-Baba Durumu Açısından İncelenmesi

**Tablo14 : Ölçek Puanlarının Anne-Baba Durumu Açısından İncelenmesi**

Anne-babanız		n	Sıra Ort.	U	P
Duygusal Yoksunluk	Sağ ve birlikteler	137	73,62	633,500	,690
	Diğer	10	79,15		
Terk Edilme	Sağ ve birlikteler	137	73,98	682,000	,982
	Diğer	10	74,30		
Kuşkuculuk	Sağ ve birlikteler	137	73,45	609,500	,561
	Diğer	10	81,55		
Sosyal İzolasyon	Sağ ve birlikteler	137	73,65	636,500	,709
	Diğer	10	78,85		
Kusurluluk	Sağ ve birlikteler	137	72,95	541,500	,268
	Diğer	10	88,35		
Bağımlılık	Sağ ve birlikteler	137	72,98	545,000	,279
	Diğer	10	88,00		
Dayanıksızlık	Sağ ve birlikteler	137	74,31	642,000	,740
	Diğer	10	69,70		

Boyun Eğicilik	Sağ ve birlikteler	137	73,47	612,500	,576
	Diğer	10	81,25		
Duyguları Bastırma	Sağ ve birlikteler	137	73,69	643,000	,746
	Diğer	10	78,20		
Yüksek Standartlar	Sağ ve birlikteler	137	74,87	565,500	,357
	Diğer	10	62,05		
Onay Arama	Sağ ve birlikteler	137	74,66	594,000	,483
	Diğer	10	64,90		
Karamsarlık	Sağ ve birlikteler	137	74,08	673,500	,929
	Diğer	10	72,85		
Cezalandırıcılık	Sağ ve birlikteler	137	73,76	651,500	,796
	Diğer	10	77,35		
Başarısızlık	Sağ ve birlikteler	137	73,54	622,500	,630
	Diğer	10	80,25		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	Sağ ve birlikteler	137	73,85	664,000	,871
	Diğer	10	76,10		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Sağ ve birlikteler	137	72,34	457,500	,080
	Diğer	10	96,75		
Psikosomatizm	Sağ ve birlikteler	137	73,32	592,500	,476
	Diğer	10	83,25		
Sıkıntıyı Yok Saymak	Sağ ve birlikteler	137	74,45	623,000	,632
	Diğer	10	67,80		
Duygu Kontrolü	Sağ ve birlikteler	137	75,24	514,500	,188
	Diğer	10	56,95		
Sosyal Çekilme	Sağ ve birlikteler	137	75,35	499,500	,152
	Diğer	10	55,45		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	Sağ ve birlikteler	137	73,55	623,500	,635
	Diğer	10	80,15		
Hissizlik Duyguları Bastırma	Sağ ve birlikteler	137	74,23	653,500	,807
	Diğer	10	70,85		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	Sağ ve birlikteler	137	74,39	631,500	,681
	Diğer	10	68,65		

Anne-Babası Sağ ve Birlikte Olanlar İle Durumu Diğer Olan Gruplar İçin Yapılan Mann Whitney Testine Göre:

Anne-babası sağ ve birlikte olanlar ile durumu diğer olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuçuluk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü;

Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 15: Ölçek Puanlarının Anne-Baba Durumu Açısından İncelenmesi**

Anne-babanız		n	Ortalama	ss	t	P
Kendini Feda Etme	Sağ ve birlikteler	137	14,87	5,00	-,875	,383
	Diğer	10	16,30	4,85		
Haklılık	Sağ ve birlikteler	137	15,75	5,54	,904	,368
	Diğer	10	14,10	6,19		
Yetersiz Özdenetim	Sağ ve birlikteler	137	16,18	5,12	1,404	,163
	Diğer	10	13,80	6,00		

Anne-Babası Sağ ve Birlikte Olanlar İle Durumu Diğer Olan Gruplar İçin Yapılan t Testine Göre:

Anne-babası sağ ve birlikte olanlar ile durumu diğer olan gruplar arasında Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

### **İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi**

**Tablo 16: Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi**

Annenizin eğitim durumu		n	Sıra Ort.	X2	P
Duygusal Yoksunluk	İlkokul ve altı	39	80,51	5,976	,113
	Ortaokul mezunu	10	99,10		
	Lise mezunu	51	67,67		
	Üniversite ve üstü	47	70,13		
Terk Edilme	İlkokul ve altı	39	74,26	2,818	,421
	Ortaokul mezunu	10	94,30		
	Lise mezunu	51	73,99		
	Üniversite ve üstü	47	69,48		
Kuşkuculuk	İlkokul ve altı	39	73,49	1,288	,732
	Ortaokul mezunu	10	84,95		
	Lise mezunu	51	76,21		

	Üniversite ve üstü	47	69,70		
Sosyal İzolasyon	İlkokul ve altı	39	74,03		
	Ortaokul mezunu	10	95,25	3,129	,372
	Lise mezunu	51	69,31		
	Üniversite ve üstü	47	74,54		
Kusurluluk	İlkokul ve altı	39	80,88		
	Ortaokul mezunu	10	73,55	1,431	,698
	Lise mezunu	51	71,63		
	Üniversite ve üstü	47	70,96		
Bağımlılık	İlkokul ve altı	39	80,31		
	Ortaokul mezunu	10	74,55	1,228	,746
	Lise mezunu	51	71,25		
	Üniversite ve üstü	47	71,64		
Dayanısızlık	İlkokul ve altı	39	82,65		
	Ortaokul mezunu	10	91,45	7,129	,068
	Lise mezunu	51	75,09		
	Üniversite ve üstü	47	61,93		
Boyun Eğicilik	İlkokul ve altı	39	86,74		
	Ortaokul mezunu	10	70,95	5,342	,148
	Lise mezunu	51	72,28		
	Üniversite ve üstü	47	65,94		
Duyguları Bastırma	İlkokul ve altı	39	77,74		
	Ortaokul mezunu	10	89,95	2,240	,524
	Lise mezunu	51	70,82		
	Üniversite ve üstü	47	70,95		
Yüksek Standartlar	İlkokul ve altı	39	83,55		
	Ortaokul mezunu	10	95,80	6,936	,074
	Lise mezunu	51	70,47		
	Üniversite ve üstü	47	65,27		
Onay Arama	İlkokul ve altı	39	79,47		
	Ortaokul mezunu	10	80,20	1,300	,729
	Lise mezunu	51	71,63		
	Üniversite ve üstü	47	70,71		
Karamsarlık	İlkokul ve altı	39	81,32		
	Ortaokul mezunu	10	97,35	7,390	,060
	Lise mezunu	51	74,08		
	Üniversite ve üstü	47	62,87		
Cezalandırıcılık	İlkokul ve altı	39	84,29		
	Ortaokul mezunu	10	87,85	5,478	,140
	Lise mezunu	51	71,33		
	Üniversite ve üstü	47	65,40		
Başarısızlık	İlkokul ve altı	39	78,58	0,641	,887
	Ortaokul mezunu	10	74,10		

	Lise mezunu	51	72,48		
	Üniversite ve üstü	47	71,83		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	İlkokul ve altı	39	72,81		
	Ortaokul mezunu	10	87,55	1,575	,665
	Lise mezunu	51	75,95		
	Üniversite ve üstü	47	69,99		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	İlkokul ve altı	39	67,55		
	Ortaokul mezunu	10	67,60	1,685	,640
	Lise mezunu	51	77,02		
	Üniversite ve üstü	47	77,44		
Psikosomatizm	İlkokul ve altı	39	80,77		
	Ortaokul mezunu	10	80,35	1,831	,608
	Lise mezunu	51	71,17		
	Üniversite ve üstü	47	70,11		
Sıkıntıyı Yok Saymak	İlkokul ve altı	39	78,67		
	Ortaokul mezunu	10	76,75	0,761	,859
	Lise mezunu	51	71,91		
	Üniversite ve üstü	47	71,81		
Duygu Kontrolü	İlkokul ve altı	39	77,05		
	Ortaokul mezunu	10	81,35	0,724	,868
	Lise mezunu	51	71,59		
	Üniversite ve üstü	47	72,52		
Sosyal Çekilme	İlkokul ve altı	39	80,73		
	Ortaokul mezunu	10	88,00	3,129	,372
	Lise mezunu	51	71,44		
	Üniversite ve üstü	47	68,21		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	İlkokul ve altı	39	78,62		
	Ortaokul mezunu	10	85,75	3,206	,361
	Lise mezunu	51	75,96		
	Üniversite ve üstü	47	65,54		
Hissizlik Duyguları Bastırma	İlkokul ve altı	39	83,69		
	Ortaokul mezunu	10	89,15	5,418	,144
	Lise mezunu	51	71,40		
	Üniversite ve üstü	47	65,55		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	İlkokul ve altı	39	84,21		
	Ortaokul mezunu	10	87,90	5,350	,148
	Lise mezunu	51	71,19		
	Üniversite ve üstü	47	65,63		

Annesinin Eğitim Durumu Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan Kruskal Wallis Testine Göre:

Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuçuluk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 17: Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi**

Annelerin Eğitim Durumu	n	Ortalama	ss	F	P	
Kendini Feda Etme	İlkokul ve altı	39	15,13	4,48	1,947	,125
	Ortaokul mezunu	10	18,40	4,67		
	Lise mezunu	51	14,80	5,70		
	Üniversite ve üstü	47	14,28	4,45		
Haklılık	İlkokul ve altı	39	16,08	5,48	1,265	,289
	Ortaokul mezunu	10	17,70	5,74		
	Lise mezunu	51	15,96	5,74		
	Üniversite ve üstü	47	14,49	5,40		
Yetersiz Özdenetim	İlkokul ve altı	39	16,77	5,30	1,340	,264
	Ortaokul mezunu	10	16,20	3,58		
	Lise mezunu	51	16,55	5,67		
	Üniversite ve üstü	47	14,79	4,77		

Annesinin Eğitim Durumu Farklı Olan Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).



**İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi**

**Tablo 18: Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi**

Babanızın eğitim durumu	n	Sıra Ort.	X2	P	
Duygusal Yoksunluk	İlkokul ve altı	25	75,22	2,392	,495
	Ortaokul-Lise mezunu	44	78,51		
	Üniversite mezunu	55	66,74		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	78,43		
Terk Edilme	İlkokul ve altı	25	59,50	6,150	,105
	Ortaokul-Lise mezunu	44	77,95		
	Üniversite mezunu	55	70,47		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	88,07		
Kuşkuculuk	İlkokul ve altı	25	59,22	3,935	,269
	Ortaokul-Lise mezunu	44	77,44		
	Üniversite mezunu	55	73,85		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	80,95		
Sosyal İzolasyon	İlkokul ve altı	25	70,02	0,966	,809
	Ortaokul-Lise mezunu	44	73,56		
	Üniversite mezunu	55	71,97		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	81,16		
Kusurluluk	İlkokul ve altı	25	80,16	2,174	,537
	Ortaokul-Lise mezunu	44	77,02		
	Üniversite mezunu	55	67,21		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	74,61		
Bağımlılık	İlkokul ve altı	25	82,52	2,647	,449
	Ortaokul-Lise mezunu	44	76,98		
	Üniversite mezunu	55	69,75		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	65,68		
Dayanısızlık	İlkokul ve altı	25	79,04	7,306	,063
	Ortaokul-Lise mezunu	44	83,86		
	Üniversite mezunu	55	61,87		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	75,55		
Boyun Eğicilik	İlkokul ve altı	25	85,86	4,524	,210
	Ortaokul-Lise mezunu	44	77,50		

	Üniversite mezunu	55	65,64		
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	71,11		
Duyguları Bastırma	İlkokul ve altı	25	71,56		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	80,72		
	Üniversite mezunu	55	69,87	1,868	,600
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	70,34		
Yüksek Standartlar	İlkokul ve altı	25	77,28		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	76,03		
	Üniversite mezunu	55	67,48	1,875	,599
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	79,18		
Onay Arama	İlkokul ve altı	25	79,42		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	73,15		
	Üniversite mezunu	55	69,46	1,202	,753
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	77,57		
Karamsarlık	İlkokul ve altı	25	78,86		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	81,00		
	Üniversite mezunu	55	62,17	6,391	,094
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	80,73		
Cezalandırıcılık	İlkokul ve altı	25	80,70		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	82,19		
	Üniversite mezunu	55	62,53	6,358	,095
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	75,36		
Başarısızlık	İlkokul ve altı	25	81,32		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	77,38		
	Üniversite mezunu	55	68,59	2,211	,530
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	69,14		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	İlkokul ve altı	25	81,88		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	75,18		
	Üniversite mezunu	55	66,92	2,552	,466
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	77,07		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	İlkokul ve altı	25	71,92		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	74,70		
	Üniversite mezunu	55	74,39	0,194	,978
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	70,66		
Psikosomatizm	İlkokul ve altı	25	75,66	2,018	,569

	Ortaokul-Lise mezunu	44	76,84		
	Üniversite mezunu	55	67,31		
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	79,84		
Sıkıntıyı Yok Saymak	İlkokul ve altı	25	81,80		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	79,98		
	Üniversite mezunu	55	63,18	5,442	,142
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	76,91		
Duygu Kontrolü	İlkokul ve altı	25	79,00		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	74,52		
	Üniversite mezunu	55	69,31	1,055	,788
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	75,68		
Sosyal Çekilme	İlkokul ve altı	25	72,30		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	76,53		
	Üniversite mezunu	55	71,19	0,428	,935
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	74,57		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	İlkokul ve altı	25	84,16		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	79,28		
	Üniversite mezunu	55	63,71	5,407	,144
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	74,30		
Hissizlik Duyguları Bastırma	İlkokul ve altı	25	79,70		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	77,05		
	Üniversite mezunu	55	66,95	2,269	,519
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	75,75		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	İlkokul ve altı	25	79,18		
	Ortaokul-Lise mezunu	44	81,56		
	Üniversite mezunu	55	62,95	5,657	,130
	Yüksek lisans- Doktora mezunu	22	77,32		

Babasının Eğitim Durumu Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan Kruskal Wallis Testine Göre:

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği;

Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 19: Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi**

Babanızın Eğitim Durumu	n	Ortalama	ss	F	P
Kendini Feda Etme	İlkokul ve altı	25	14,84	1,229	,301
	Ortaokul-Lise mezunu	44	15,91		
	Üniversite mezunu	55	14,09		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	15,64		
Haklılık	İlkokul ve altı	25	16,28	2,374	,073
	Ortaokul-Lise mezunu	44	16,73		
	Üniversite mezunu	55	14,18		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	16,86		
Yetersiz Özdenetim	İlkokul ve altı	25	15,84	0,327	,806
	Ortaokul-Lise mezunu	44	16,70		
	Üniversite mezunu	55	15,71		
	Yüksek lisans-Doktora mezunu	22	16,14		

Babasının Eğitim Durumu Farklı Olan Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Babasının eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

### **İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Ailenin Aylık Toplam Geliri Açısından İncelenmesi**

**Tablo 20: Ölçek Puanlarının Ailenin Aylık Toplam Geliri Açısından İncelenmesi**

Ailenizin aylık toplam geliri	n	Sıra Ort.	X2	P
-------------------------------	---	-----------	----	---

Duygusal Yoksunluk	2000 TL'den az	13	52,65		
	2000 TL-4000 TL arası	31	55,32	,840	,657
	4000 TL'den fazla	71	60,15		
Terk Edilme	2000 TL'den az	13	37,42		
	2000 TL-4000 TL arası	31	61,63	5,650	,059
	4000 TL'den fazla	71	60,18		
Kuşkuculuk	2000 TL'den az	13	38,69		
	2000 TL-4000 TL arası	31	58,31	5,121	,077
	4000 TL'den fazla	71	61,40		
Sosyal İzolasyon	2000 TL'den az	13	41,77		
	2000 TL-4000 TL arası	31	58,85	3,548	,170
	4000 TL'den fazla	71	60,60		
Kusurluluk	2000 TL'den az	13	45,19		
	2000 TL-4000 TL arası	31	56,44	2,595	,273
	4000 TL'den fazla	71	61,03		
Bağımlılık	2000 TL'den az	13	41,42		
	2000 TL-4000 TL arası	31	62,50	3,896	,143
	4000 TL'den fazla	71	59,07		
Dayanısızlık	2000 TL'den az	13	37,19		
	2000 TL-4000 TL arası	31	66,40	7,063	,029
	4000 TL'den fazla	71	58,14		
Boyun Eğicilik	2000 TL'den az	13	40,96		
	2000 TL-4000 TL arası	31	67,65	6,099	,047
	4000 TL'den fazla	71	56,91		
Duyguları Bastırma	2000 TL'den az	13	47,35		
	2000 TL-4000 TL arası	31	52,34	3,487	,175
	4000 TL'den fazla	71	62,42		
Yüksek Standartlar	2000 TL'den az	13	37,58		
	2000 TL-4000 TL arası	31	60,48	5,523	,063
	4000 TL'den fazla	71	60,65		
Onay Arama	2000 TL'den az	13	42,50		
	2000 TL-4000 TL arası	31	55,69	3,916	,141
	4000 TL'den fazla	71	61,85		
Karamsarlık	2000 TL'den az	13	34,46		
	2000 TL-4000 TL arası	31	66,92	8,733	,013
	4000 TL'den fazla	71	58,42		
Cezalandırıcılık	2000 TL'den az	13	43,42	3,193	,203

	2000 TL-4000 TL arası	31	62,92		
	4000 TL'den fazla	71	58,52		
Başarısızlık	2000 TL'den az	13	43,08		
	2000 TL-4000 TL arası	31	58,45	3,037	,219
	4000 TL'den fazla	71	60,54		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	2000 TL'den az	13	42,85		
	2000 TL-4000 TL arası	31	62,94	3,405	,182
	4000 TL'den fazla	71	58,62		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	2000 TL'den az	13	41,73		
	2000 TL-4000 TL arası	31	56,19	4,098	,129
	4000 TL'den fazla	71	61,77		
Psikosomatizm	2000 TL'den az	13	49,15		
	2000 TL-4000 TL arası	31	56,66	1,278	,528
	4000 TL'den fazla	71	60,20		
Sıkıntıyı Yok Saymak	2000 TL'den az	13	51,35		
	2000 TL-4000 TL arası	31	56,31	,848	,655
	4000 TL'den fazla	71	59,96		
Duygu Kontrolü	2000 TL'den az	13	40,92		
	2000 TL-4000 TL arası	31	62,00	4,009	,135
	4000 TL'den fazla	71	59,38		
Sosyal Çekilme	2000 TL'den az	13	33,54		
	2000 TL-4000 TL arası	31	58,95	8,135	,017
	4000 TL'den fazla	71	62,06		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	2000 TL'den az	13	54,00		
	2000 TL-4000 TL arası	31	57,47	,257	,880
	4000 TL'den fazla	71	58,96		
Hissizlik Duyguları Bastırma	2000 TL'den az	13	44,23		
	2000 TL-4000 TL arası	31	56,53	2,984	,225
	4000 TL'den fazla	71	61,16		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	2000 TL'den az	13	41,12		
	2000 TL-4000 TL arası	31	56,98	4,164	,125
	4000 TL'den fazla	71	61,54		

Ailesinin Aylık Geliri Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan Kruskal Wallis Testine Göre:

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Dayanıksızlık puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Aylık geliri 2000 TL'den az olanların söz konusu puan için sıra ortalamaları 37,19; 2000-4000 TL arası olanların 66,40; 4000 TL'den fazla olanların 58,14'tür. Buna göre ailesinin aylık geliri 2000-4000 TL arası olanların Dayanıksızlık puanı sıra ortalamaları en yüksektir.

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Boyun Eğicilik puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Aylık geliri 2000 TL'den az olanların söz konusu puan için sıra ortalamaları 40,96; 2000-4000 TL arası olanların 67,65; 4000 TL'den fazla olanların 56,91'dir. Buna göre ailesinin aylık geliri 2000-4000 TL arası olanların Boyun Eğicilik puanı sıra ortalamaları en yüksektir.

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Karamsarlık puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Aylık geliri 2000 TL'den az olanların söz konusu puan için sıra ortalamaları 34,46; 2000-4000 TL arası olanların 66,92; 4000 TL'den fazla olanların 58,42'dir. Buna göre ailesinin aylık geliri 2000-4000 TL arası olanların Karamsarlık puanı sıra ortalamaları en yüksektir.

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Sosyal Çekilme puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Aylık geliri 2000 TL'den az olanların söz konusu puan için sıra ortalamaları 33,54; 2000-4000 TL arası olanların 58,95; 4000 TL'den fazla olanların 62,06'dır. Buna göre ailesinin aylık geliri 4000 TL'den fazla olanların Sosyal Çekilme puanı sıra ortalamaları en yüksektir.

**Tablo 21: Ölçek Puanlarının Ailenin Aylık Toplam Geliri Açısından İncelenmesi**

Ailenizin aylık toplam geliri	n	Ortalama	ss	F	P	
Kendini Feda Etme	2000 TL'den az	13	11,85	5,24	3,385	,037
	2000 TL-4000 TL arası	31	15,90	4,22		
	4000 TL'den fazla	71	14,38	4,89		
Haklılık	2000 TL'den az	13	14,00	5,57	0,819	,443
	2000 TL-4000 TL arası	31	15,10	5,39		
	4000 TL'den fazla	71	15,97	5,58		
Yetersiz Özdenetim	2000 TL'den az	13	12,15	4,72	6,689	,002
	2000 TL-4000 TL arası	31	15,45	4,99		
	4000 TL'den fazla	71	17,34	4,90		

Ailesinin Aylık Geliri Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Aylık geliri 2000 TL'den az olanların söz konusu puan için katılım düzeyleri ortalamaları 11,85; 2000-4000 TL arası olanların 15,90; 4000 TL'den fazla olanların 14,38'dir. Buna göre ailesinin aylık geliri 2000-4000 TL arası olanların Kendini Feda Etme puanına katılım düzeyleri ortalamaları en yüksektir.

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Haklılık puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Ailesinin aylık geliri farklı olan gruplar arasında Yetersiz Özdenetim puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Aylık geliri 2000 TL'den az olanların söz konusu puan için katılım düzeyleri ortalamaları 12,15; 2000-4000 TL arası olanların 15,45; 4000 TL'den fazla olanların 17,34'tür. Buna göre ailesinin aylık geliri 4000 TL'den fazla olanların Yetersiz Özdenetim puanına katılım düzeyleri ortalamaları en yüksektir.



**İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının Son Dönemdeki Not Ortalaması Açısından İncelenmesi**

**Tablo22: Ölçek Puanlarının Son Dönemdeki Not Ortalaması Açısından İncelenmesi**

Son dönemdeki not ortalamanız nasıldı?	n	Sıra Ort.	U	P	
Duygusal Yoksunluk	4.50-5.00	82	66,63	2060,500	,305
	2.00-3.99 arası	56	73,71		
Terk Edilme	4.50-5.00	82	68,68	2229,000	,771
	2.00-3.99 arası	56	70,70		
Kuşkuculuk	4.50-5.00	82	71,44	2137,000	,490
	2.00-3.99 arası	56	66,66		
Sosyal İzolasyon	4.50-5.00	82	71,52	2130,500	,472
	2.00-3.99 arası	56	66,54		
Kusurluluk	4.50-5.00	82	68,93	2249,000	,838
	2.00-3.99 arası	56	70,34		
Bağımlılık	4.50-5.00	82	65,38	1958,500	,141
	2.00-3.99 arası	56	75,53		
Dayanısızlık	4.50-5.00	82	67,30	2115,500	,433
	2.00-3.99 arası	56	72,72		
Boyun Eğicilik	4.50-5.00	82	66,72	2068,000	,321
	2.00-3.99 arası	56	73,57		
Duyguları Bastırma	4.50-5.00	82	68,70	2230,500	,776
	2.00-3.99 arası	56	70,67		
Yüksek Standartlar	4.50-5.00	82	70,09	2247,500	,833
	2.00-3.99 arası	56	68,63		
Onay Arama	4.50-5.00	82	71,01	2172,500	,592
	2.00-3.99 arası	56	67,29		
Karamsarlık	4.50-5.00	82	68,36	2202,500	,685
	2.00-3.99 arası	56	71,17		
Cezalandırıcılık	4.50-5.00	82	69,50	2296,000	1,000
	2.00-3.99 arası	56	69,50		
Başarısızlık	4.50-5.00	82	66,30	2033,500	,254
	2.00-3.99 arası	56	74,19		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	4.50-5.00	82	69,20	2271,500	,915
	2.00-3.99 arası	56	69,94		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	4.50-5.00	82	70,74	2194,500	,660
	2.00-3.99 arası	56	67,69		
Psikosomatizm	4.50-5.00	82	69,96	2258,500	,871
	2.00-3.99 arası	56	68,83		
Sıkıntıyı Yok Saymak	4.50-5.00	82	71,29	2149,500	,524
	2.00-3.99 arası	56	66,88		

Duygu Kontrolü	4.50-5.00	82	72,49	2051,000	,286
	2.00-3.99 arası	56	65,13		
Sosyal Çekilme	4.50-5.00	82	71,12	2163,500	,564
	2.00-3.99 arası	56	67,13		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	4.50-5.00	82	67,38	2122,000	,449
	2.00-3.99 arası	56	72,61		
Hissizlik Duyguları Bastırma	4.50-5.00	82	67,38	2122,500	,448
	2.00-3.99 arası	56	72,60		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	4.50-5.00	82	70,70	2197,500	,669
	2.00-3.99 arası	56	67,74		

Son Dönemdeki Not Ortalaması 4.50-5.00 ile 2.00-3.99 Arası Olan Gruplar İçin Yapılan Mann Whitney Testine Göre:

Son dönemdeki not ortalaması 4.50-5.00 ile 2.00-3.99 arası olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuculuk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik; İnternet Bağımlılık Ölçeği; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 23: Ölçek Puanlarının Son Dönemdeki Not Ortalaması Açısından İncelenmesi**

Son dönemdeki not ortalamanız nasıldı?	n	Ortalama	ss	t	P
Kendini Feda Etme	4.50-5.00	82	14,89	-,416	,678
	2.00-3.99 arası	56	15,25		
Haklılık	4.50-5.00	82	15,71	,180	,857
	2.00-3.99 arası	56	15,54		
Yetersiz Özdenetim	4.50-5.00	82	16,15	,684	,496
	2.00-3.99 arası	56	15,50		

Son Dönemdeki Not Ortalaması 4.50-5.00 ile 2.00-3.99 Arası Olan Gruplar İçin Yapılan t Testine Göre:

Son dönemdeki not ortalaması 4.50-5.00 ile 2.00-3.99 arası olan gruplar arasında Kendini Feda Etme; Hakklılık ve Yetersiz Özdenetim puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

## **İnternet Bağımlılık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Young-Rygh Kaçınma Ölçek Puanlarının İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığı Açısından İncelenmesi**

**Tablo 24: Ölçek Puanlarının İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığı Açısından İncelenmesi**

İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?		n	Sıra Ort.	X2	P
Duygusal Yoksunluk	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	72,48	4,588	,205
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	59,66		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	83,80		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	78,89		
Terk Edilme	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	70,64	0,791	,852
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	70,44		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	78,50		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	63,94		
Kuşkuculuk	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	69,72	0,392	,942
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	71,01		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	76,53		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	73,50		
Sosyal İzolasyon	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	73,72	3,440	,329
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	60,07		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	79,07		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	73,72		
Kusurluluk	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	73,48	1,846	,605
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	62,94		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	75,73		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	70,67		
Bağımlılık	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	73,22	1,400	,706
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	69,46		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	60,27		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	74,22		
Dayanısızlık	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	70,27	1,003	,800
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	71,87		

	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	78,53		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	61,89		
Boyun Eğicilik	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	69,13		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	77,84	1,749	,626
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	72,17		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	60,44		
Duyguları Bastırma	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	72,04		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	66,22	0,923	,820
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	70,90		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	79,61		
Yüksek Standartlar	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	74,37		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	61,94	2,332	,506
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	70,50		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	75,00		
Onay Arama	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	69,58		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	72,57	0,397	,941
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	71,27		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	77,72		
Karamsarlık	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	68,44		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	70,31	2,577	,461
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	86,77		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	70,94		
Cezalandırıcılık	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	69,46		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	64,62	5,647	,130
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	93,80		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	71,28		
Başarısızlık	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	71,75		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	76,57	2,435	,487
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	63,20		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	56,00		
İç/İçelik Gelişmemiş Benlik	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	66,81		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	78,71	2,365	,500
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	72,70		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	77,72		
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	80,62		
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	71,46	21,398	,000
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	34,03		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	42,17		

Psikosomatizm	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	70,32	0,934	,817
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	75,47		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	70,40		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	61,39		
Sıkıntıyı Yok Saymak	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	70,85	0,225	,973
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	69,10		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	74,43		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	73,83		
Duygu Kontrolü	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	70,03	2,965	,397
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	65,21		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	86,03		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	76,78		
Sosyal Çekilme	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	66,67	2,299	,513
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	77,66		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	76,20		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	77,11		
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	71,10	0,897	,826
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	75,01		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	66,20		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	62,89		
Hissizlik Duyguları Bastırma	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	72,73	1,781	,619
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	64,54		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	79,20		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	65,78		
Young-Rygh Kaçınma Ölçeği	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	69,96	0,327	,955
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	73,00		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	74,53		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	67,17		

İnterneti Daha Çok Hangi Amaçla Kullandığı Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan Mann Whitney Testine Göre:

İnterneti daha çok hangi amaçla kullandığı farklı olan gruplar arasında Duygusal Yoksunluk; Terk Edilme; Kuşkuçuluk; Sosyal İzolasyon; Kusurluluk; Bağımlılık; Dayanıksızlık; Boyun Eğicilik; Duyguları Bastırma; Yüksek Standartlar; Onay Arama; Karamsarlık; Cezalandırıcılık; Başarısızlık; İç/İçelik Gelişmemiş Benlik;; Psikosomatizm; Sıkıntıyı Yok Saymak; Duygu Kontrolü; Sosyal Çekilme; Aktiviteyle

Zihinden Uzaklaştırma; Hissizlik Duyguları Bastırma ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

İnterneti daha çok hangi amaçla kullandığı farklı olan gruplar arasında İnternet Bağımlılık Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p<0,05$ ). İnterneti daha çok Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb) amacıyla kullananların söz konusu ölçek için puan sıra ortalamaları 80,62; İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj) amacıyla kullananların 71,46; Eğitim (araştırma ve ödev yapma ) amacıyla kullananların 34,03; Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık) amacıyla kullananların 42,17'dir. Buna göre interneti daha çok Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb) amacıyla kullananların İnternet Bağımlılık Ölçeği puan sıra ortalamaları en yüksektir.

**Tablo 25: Ölçek Puanlarının İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığı Açısından İncelenmesi**

İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?		n	Ortalama	ss	F	P
Kendini Feda Etme	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	15,21	5,23	,231	,874
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	14,52	4,83		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	15,53	4,06		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	14,55	4,27		
Haklılık	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	15,34	6,17	,340	,796
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	16,23	5,25		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	16,46	3,60		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	16,33	3,35		
Yetersiz Özdenetim	Eğlence (oyun, tv izleme, müzik dinleme vb)	83	16,26	5,70	,025	,995
	İletişim ( e-mail, sohbet, mesaj)	34	16,23	5,21		
	Eğitim (araştırma ve ödev yapma )	15	16,13	2,53		
	Diğer- Ticari (alışveriş, bankacılık)	9	15,78	3,99		

İnterneti Daha Çok Hangi Amaçla Kullandığı Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

İnterneti daha çok hangi amaçla kullandığı farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, genel bir değerlendirme yapılmıştır. Araştırma konusu ile ilgili önerilerde bulunulmuştur.

#### 5.1.Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre çalışmaya katılan ergenlerin %51'i kız %49'u da erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu 15-16 yaş grubundadır. Kardeş sayısının iki ve üzerinde olduğu sayı çoğunluktadır. Araştırmaya katılım en fazla 10. Sınıf öğrencilerinden olmuştur. Anne-babanın sağ ve birliktelik durumu %93,2 oranındadır. Ebeveynlerin eğitim durumuna baktığımızda Lise ve Üniversite mezunlarının diğer eğitim seviyelerine göre ön planda olduğu görülmektedir. Ailelerin %61,7'inin aylık geliri 4000 TL'den fazladır. Öğrencilerden %59,4'ünün başarı durumları 4.50 ile 5.00 arasındadır. Ergenler interneti sırasıyla eğlence, iletişim, eğitim ve diğer ( alışveriş, bankacılık ) amaçları için kullanmaktadır.

Araştırma verilerine baktığımızda Kendini Feda Etme, Haklılık, Yetersiz Özdenetim şemalarının Shapiro-Wilk normallik analizi sonucu söz konusu ölçek puanının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ile Kusurluluk, Yetersiz Özdenetim ve Boyun Eğicilik şemaları arasında pozitif yönlü orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışma grubunda yer alan ergenlerin 18 uyumsuz şema ile baş etme becerilerinden kaçınma biçimi arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır. Ergenler, şemalara karşı kaçınma tepkilerini verirken psikosomatik, duyguların kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ve duygularını bastırma şekillerini orta kuvvetli şekilde kullanmaktadır.

Genel olarak Şemalar ve İnternet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeninin arasında istatistiki açıdan manidar bir farklılık bulunmamakla birlikte, kız ile erkek grupları arasında Terk Edilme, Başarısızlık şemaları ve Psikosomatik, Sıkıntıyı Yok Sayma, Sosyal Çekilme, Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma biçimindeki kaçınma davranışlarını içeren Young-Rygh Kaçınma Ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır.

Tortamış'ın (2014)'te yapmış olduğu araştırmasında erken dönemdeki uyumsuz şema mekanizmalarının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan analizlerin sonucu, kadın ve erkek katılımcıların arasında manidar bir farklılık bulunmamaktadır. Kadın ve erkekler arasındaki şema mekanizmalarının manidar bir farklılığın bulunmamasına dair elde edilen bulgular, şema mekanizmalarının büyük bölümünün cinsiyet değişkeni bakımından manidar biçimde farklılaşmadığını gösteren alanyazınla tutarlılık göstermektedir (akt., Tortamış, 2014). Ayrıca Boysan'ın (2012)'de ki çalışmasında bizim araştırmamızdan farklı olarak baş etme becerileri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel yönde mühim bir farklılık bulunmamaktadır.

Kız ve erkek grupları arasında Kendini Feda Etme ve Haklılık puanlarında istatistiki yönden manidar bir fark bulunmazken, yetersiz özdenetim puanları bakımından istatistiki yönde manidar bir fark bulunmaktadır. Kızların yetersiz özdenetim puanına katılım düzeyleri ortalamaları daha yüksektir. Batıgün ve Kılıç'ın (2011) çalışması kişilik boyutları yönünden incelediğinde, internet bağımlılığının düşük olduğu gruptakilerin internet bağımlılığının yüksek olduğu gruptakilerle kıyaslandığında özdenetimlerinin daha fazla, daha uysal ve nörotizm değerlerinin de manidar derecede daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada internet bağımlılığı sıra ortalamaları cinsiyete göre kızlarda erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Doğan ve Kılınç'a (2014) göre cinsiyet bakımından erkek öğrencilerde görülen internet bağımlılığının kız öğrencilerle kıyaslandığında istatistiki yönden manidar derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Çıkan bu netice Tanıdır ve Üneri (2011) ile Gökçearslan ve Günbatır (2012)'in Öztürk ve diğerlerinin (2007) araştırmalarıyla aynı doğrultudadır. Young'ın (1998)



araştırmasına göre ise kızlardaki internet bağımlılığının erkeklerde görülen internet bağımlılığına oranla daha fazla olduğudur (akt., Doğan ve Kılıç, 2014). Lee ve diğerleri (2007) tarafından kızlarla erkekler arasında internete bağımlılık noktasında herhangi bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

Batıgün ve Kılıç (2011)'in yaptıkları araştırma sonuçlarına göre de İnternet Bağımlılığı ölçeği'nden alınan puanlarda erkekler kızlardan daha yüksek bağımlılık puanlarına sahiptir. Bu çalışma yurt içinde yapılan alan yazından farklı olarak, Young'ın çalışmalarıyla paralellik göstermiştir.

Ölçek puanları yaş grupları açısından incelendiğinde sahip olunan Şema ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği değerleri bakımından istatistiki olarak manidar bir fark bulunmamıştır. Salimoğlu'nun (2015) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında Türk öğrencilerin şema puanlarının yaş faktörüne bakıldığında iççelik, haklılık ve cezalandırıcılık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kırgız öğrencilerinin şemalardan aldıkları puanları ise yaş değişkenine göre manidar derecede farklılık göstermemektedir.

Farklı yaş grupları arasında İnternet Bağımlılık Ölçeği puanı bakımından istatistiki olarak manidar bir farklılık bulunmaktadır. 17-18 yaşında olan ergenlerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puan sıra ortalamaları en yüksek değerde çıkmıştır. Çocuklardaki ve ergenlerdeki, internet kullanımı negatif etkileri nedeniyle yetişkinlerden daha çok risk taşımaktadır. Aşırı derecede internetin ve bilgisayarın kullanımıyla bu risk daha da artmaktadır (Tanıdır ve Üneri, 2011). Çocukların yaşlarının artmasıyla bilgisayarın ve internetin kullanılma ve bilgisayar oyunlarına ayrılan zamanın da artış gösterdiği ifade edilmektedir (Arnas, 2005). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TUİK) 2014 yılında yapmış olduğu araştırmada bilgisayarın ve internetin kullanılma değerlerinin en fazla görüldüğü yaş aralığı 16-24 yaş arasındadır. Doğan'ın 2013'te İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında ergenlerin yaşına göre internet bağımlılık durumları anlamlı bir farklılık göstererek, 16 yaşındakilerin en yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu

durum ergenlerde yaş grupları arasında internet bağımlılığının farklılık gösterdiğini doğrulamaktadır. Bozkurt vd., 2013 ; Açıkgöz ve ark. 2015 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalar ise yaş faktörünün internet kullanımında önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Kardeş sayısı farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme; Haklılık ve Yetersiz Özdenetim ve diğer şema alanlarının puanları ile İnternet bağımlılık ölçeği açısından istatistiki yönden manidar bir fark bulunmamaktadır. Doğan'ın (2013)'te yaptığı çalışmada da ergenlerin kardeş sayıları bakımından internete bağımlılık durumlarının istatistiki açıdan manidar derecede bir fark göstermediği ifade edilmektedir.

Kardeş sayısı farklı olan gruplar arasında sadece Kusurluluk şeması ve Young-Rygh Kaçınma ölçeği puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. İstatistiksel olarak baktığımızda bir kardeşi olanların hiç kardeşi olmayan veya daha fazla kardeşi olan ergenlerden sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Harris ve Curtin'e (2002) göre, ebeveynlerin çocuklarıyla yetersiz ilgilenmeleri sonucu kusurluluk, yetersiz özdenetim, tehlikelere karşı dayanıksızlık ve yetersizlik şemaları aktive olurken, ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı koruyucu tutum sergilemesi de yine kusurluluk, dayanıksızlık ve yetersiz özdenetim şemalarını aktive etmektedir.

Narimani, Mahmmodi-Aghdam ve Abolghasemi (2012)'de, liseli öğrenciler üzerinde yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, fiziksel açıdan istismar etmenin bağlantısız olma ve hasar görmüş özerklik şema mekanizmaları ile bağlantılı olduğunu, duygusal istismarın ise tüm şema mekanizmaları ile ilişkisinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Bağlanma kuramı ise güvenli bir bağlanamamanın kişilerde zihindeki sembollerin oluşumunda negatif etkilerinin görülebileceği, bu zihindeki sembollerin ise kişilerin hayatı boyunca yakın ilişkilerinde ve duygularını düzene koyma becerilerinde negatif şekilde etkiler yaratabileceği varsayımında bulunmaktadır ( akt., Barışkın ve Eldoğan, 2014 ).

Bir kardeşe sahip olan ergenlerin, bencillik, kıyaslama, kıskançlık ve rekabet gibi gizli eğilimlerinden dolayı bu şemayı geliştirdiği düşünülebilir.

Ergenlerde Okuduğu sınıfı farklı olan gruplar arasında Şemalar, Baş etme Becerileri, İnternet bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamakla beraber, Kruskal Wallis Testine göre Sıra ortalamalarına baktığımızda 9. Sınıf öğrencilerinin Onay arama puanının diğer sınıflardaki ergenlerin puanlarından daha yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir. Anova Testine göre ise okuduğu sınıfı farklı gruplar arasında Yetersiz Özdenetim puanları bakımından istatistiki olarak manidar derecede fark bulunmaktadır . 9. Sınıfta olanların onay arama puanına katılım düzeyleri ortalamaları ise en yüksektir.

Anne-babaları tarafından onaylanma, beğenilme şartı beklemeyen duygu veya bazı gereksinimlerini ifade etmeyen çocukların, kendi hissi gereksinimlerine karşın önceliklerini her daim başkalarının memnuniyetine ve gereksinimlerinin karşılanmasına verdikleri görülür. Bu bireylerde boyun eğicilik, kendini feda etme ve onay arayıcılık şemaları gelişmiştir ( Atalar ve Gençöz, 2015 ).

Barışkın ve Eldoğan (2014)'teki Erken Dönem Uyumsuz Şema alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri ile ilgili çalışmasın da zedelenmiş sınırlar şema alanının yalnızca yetersiz özdenetim şemasını içerdiği, bu şemanın mevcut olduğu kişilerin ise dürtülerini denetim altında tutmada sorun yaşadıklarına değinmektedir.

Buna göre; öğrenciler içinde Lise 1'e yeni başlayan ergenlerin yeni bir ortamda ve eğitim kademesinde ergenliğin de etkisiyle dürtü ve duygularını kontrol etmede yaşanan zorluklar Yetersiz Öz Denetim Şemasının, başkalarının onayını alma, ilgisini, beğenisini kazanmaya çalışmalarından dolayı da Onay Arama şemasının aktivite olmasına neden olabilir. Yetersiz Öz Denetim şemasının aktive olmasıyla da internete bağımlılığına eğilim artabilir.

Doğan, (2013); Yılmaz vd., (2014) yılında yaptığı araştırmalarda ergenlerin sınıf düzeylerine göre internet bağımlılık durumları anlamlı bir farklılık gösterirken, yapılan

diğer araştırmalarda (Gürcan, 2010; Şahin ve Tuğrul, 2012; Bozkurt vd., 2013; Açıkğöz ve ark.,2015) sınıf düzeyinin kişinin internet bağımlılığını etkileyen bir etken olmadığı bulunmuştur.

Ergenlerde not ortalamaları, ebeveynin hayatta olma ve birliktelik durumu, anne-babanın eğitim durumu, aylık geliri bakımından, Şemalar, Baş Etme Becerileri, İnternet bağımlılığı açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kruskal Wallis Testine göre; geliri 2000-4000 TL arasında olanların Dayanıksızlık, Boyun Eğicilik ve Karamsarlık ; aylık geliri 4000 TL den fazla olanların ise Sosyal Çekilme puanı sıra ortalamaları en yüksektir. Anova Testine göre ise; Ailesinin aylık geliri 2000-4000 TL arası olanların Kendini Feda Etme ; Aylık geliri 4000 TL'den fazla olanların ise Yetersiz Özdenetim puanına katılım düzeyleri ortalamaları en yüksek çıkmıştır.

Hamamcı ve Kapçıya (2010) göre aileler görevini yerine getirmediğinde veya ailede negatif bir fonksiyon mevcut olduğunda, o aileden yetişen kişilerin oluşturdukları inanç sosyal izolasyon şemasını aktive edebilir. Bu tür inançların psikolojik semptomların görülmesinde ya da artışında katkısı bulunabilmektedir.

Alanyazında da, endişe ile bağlantısı bulunan şemaların arasında, Terk Edilme, Tehlikelere Karşı Dayanıksızlık, Başarısızlık, Duyguların Ketlenmesi, Kendini Feda Etme, Boyun Eğicilik Şemaları bulunmaktadır (akt., Çakır vd., 2008). Bu noktada bizim çalışmamızdaki dayanıksızlık, boyun eğicilik ve kendini feda etme şemaları alanyazınla örtüşmektedir.

Boysan'ın (2012) de yapmış olduğu araştırmasında Gelir seviyeleri bakımından öğrencilerdeki erken dönem uyumsuz şemaların derecesini değerlendirebilmek için yapılmış varyans analizlerine göre yalnızca gelişmemiş kişisel sınırlar şema mekanizması için anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yüksek gelire sahip gruptakilerin bu şema mekanizmasından almış oldukları değerlerin ortalama olarak diğer gelir gruplarındaki alınan puanlardan daha fazla olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sosyo-ekonomik düzeydekilerin tercih ettiği baş etme becerileri açısından da mühim bir farklılık görülmemektedir.

Esen ve Siyez'in (2011)'de ki çalışmasına göre öğrencilerin internete olan bağımlılığının puan ortalamaları arasında ailelerin sosyo-ekonomik seviyesine göre manidar bir farklılık görülmemiştir. Jackson ve arkadaşlarına (2003) göre, ekonomik gelirin ve eğitim seviyesinin internetin kullanıldığı ilk dönemlerde etkilerinin görüldüğü, fakat internetin zamanla yaygın hale getirilmesiyle bu ilişkinin son bulduğu ifade edilmektedir. Bunun yanısıra yapılan araştırmada Jackson ve arkadaşları gelir faktörünün internet kullanımıyla bağlantısının olmadığını ancak, sosyo-ekonomik yönden bir mevkinin belirtkesi şeklinde inceledikleri eğitim seviyesinin internetin kullanımında yordayıcı olduğunu ifade etmişlerdir .

Güllü ve diğerleri (2012) ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarında sınıf, anne-baba mesleklerinin, ailenin aylık gelirin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Gökçearslan ve Günbatar (2012) göre anne-babanın öğrenim düzeyleri internet bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Doğan'ın ( 2013 )'te yaptığı çalışmada da ergenlerin ekonomik durumlarına, ebeveynin yaşıyor olması ve birliktelik durumlarına, ebeveynin eğitim seviyelerine göre internet bağımlılık durumları istatistiki olarak manidar şekilde bir fark görülmemektedir. Bozkurt vd., (2013)'e göre ise sınıf, ebeveynin öğrenim derecesi, sosyo-ekonomik düzey bireyin internet bağımlılığını etkileyebilecek değişkenler olarak saptanmamıştır.

İnterneti daha çok hangi amaçla (eğlence, iletişim, eğitim, diğer-ticari) kullandığı farklı olan gruplar arasında Şemalar ve Başetme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Fakat İnternet Bağımlılık Ölçeği puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Eğlence amacıyla interneti kullananların İnternet Bağımlılık Ölçeği puan sıra ortalaması en yüksek çıkmıştır.

Lise öğrencilerinin internet kullanım amaçlarının belirlenmesi için Çevik vd., ( 2011) tarafından yapılan araştırmada kız öğrencilerin %39,7'si interneti ders içerikli konular için kullanırken, erkek öğrencilerin ise %26,9'unun interneti eğitim amaçlı kullandığı görülmektedir. Ayrıca kızların %42,4'ünün erkeklerin ise %37,3'ünün

genellikle arkadaşlarıyla sohbet (Messenger, facebook vb.) amaçlı interneti kullandıkları saptanmıştır.

Doğan'ın (2013) İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı ile ilgili çalışmasında ergenlerin internet kullanım amacına göre internet bağımlılık durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve ergenlerin interneti daha çok chat yapma amacı ile kullandığı görülmüştür. Yılmaz vd., (2014)'e göre interneti öncelikle sohbet ve oyun amaçlı kullanan öğrencilerin toplam bağımlılık değerleri; interneti kullanırken önceliği sosyal ağ, müzik-film ve ödev-araştırma olan öğrencilerden daha fazladır. Şahin'in (2014 ) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu internet bağımlılığı ve saldırganlık ile ilgili çalışmasında ise internet kullanım amacı eğlence olan öğrencilerin interneti eğitim amacıyla kullanan öğrencilere göre puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis (2002), ergenlerdeki internet kullanımının en çok iletişimi sağlamak amacıyla gerçekleştirildiğini; Yang ve Tung (2007), ise internetin eğlence ve bilgiye ulaşmada istek uyandıran önemli iki etken olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu çalışmaların bir benzerini gerçekleştiren Boyd (2008), ergen gençlerin internet arkadaşlığında nerdeyse bir mecburiyet durumunun oluştuğunu, web sayfası kullanımının, gencin arkadaşlık yaptığı kişiler ya da gruplar arasında popülerite kazanmasında etkili olduğunu, gencin internetteki arkadaşlarıyla görüşmediğinde arkadaşlarının grupları tarafından soyutlandığını saptamıştır.

Yurt dışında yapılan araştırmalar 13-19 yaş aralığındaki gençlerin interneti daha çok oyun oynamak, müzik dinlemek ve yeni kişilerle tanışmak için kullandığını göstermektedir (akt., Cömert ve Kayıran, 2010). Yapılan bu araştırmanın sonuçları yurt içi ve yurt dışındaki alanyazınla örtüşmektedir.

## 5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu araştırma yapılırken ülkemizde konu ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu çalışma internet bağımlılığı ve şema terapi alanında ülkemizde ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalara yol gösterici niteliktedir. İnternet bağımlılığının ergenlik dönemindeki şemalarla ilişkisinin incelendiği bu çalışma, Üsküdar ilçesinde bulunan özel bir Anadolu Lisesindeki 14-18 yaş grubu gönüllü öğrencilerin katılımıyla sınırlı olduğundan örneklem grubunundaha da büyütülerek, ve ergenlik dönemi oluşan şemalara ilişkin daha kapsamlı ve farklı alanlarda çalışmalar yapılarak, ergenlik döneminde bozulabilecek şemalara yönelik tedbirler alınması yetişkinlikte yaşanması olası problemlerin azaltılmasına ve toplum ruh sağlığının iyileştirilmesine yarar sağlayabilir. Ayrıca internet bağımlılığı ile ilgili ailelere ve ergenlere yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılarak teknolojinin sağlıklı ve bilinçli kullanımı için okullarda, halk eğitim merkezlerinde eğitimler verilebilir.

## KAYNAKÇA

Açıkgöz, İ., Ançel, G. ve Ayhan, A.G.Y., 2015, *“The relationship between problematic internet using emotional intelligence and some sociodemographic variables”* Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16(4): ss.255-263

Arısoy, Ö., 2009, *“Internet Addiction and Its Treatment”* Current Approaches In Psychiatry,1: p.55-67.

Arnas, A.Y., 2005, *“3-18 Yaş Grubu Çocuk ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”* The Turkish Online Journal of Educational Technology, 4(9): ss.59-66.

Atalar, D.S., ve Gençöz, T., 2015, *“Anne Ret Algısı ile Psikolojik Sorunlar Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü”* Türk Psikiyatri Dergisi, 26(1): ss. 40-47.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B., 2009, *“Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili”* Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, ss.5-22.

Barişkin, E. ve Eldoğan, D., 2014, *“Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Aracı Rolü Var mı?”* Türk Psikoloji Dergisi, 29 (74): ss. 108-115.

Batıgün, D.A. ve Kılıç, N., 2011, *“İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”* Türk Psikoloji Dergisi, 26 (67):ss.1-10.

Bayalan, Y., 2016, *“Şema Terapi Nedir? Nasıl Uygulanır?”* 10.02.2016’da <http://yusufbayalan.com/sema-terapi-nedir/> adresinden erişim sağlandı.

Bayraktar, F., 2001, *“İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü”* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bernstein, D.P., Rafaeli, E. & Young, J.E., 2013, Şema Terapi(Schema Therapy)-Ayrırcı Özellikler, (Çev., M.Şaşıoğlu), 2. Basım, Psikonet yayınları, İstanbul.

Boysan, M., 2012, *“Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması”* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ankara.

Boyd, D. M., 2008, *“American Teen Sociality in Networked Publics”* Unpublished Doctoral Thesis, University of California, Berkeley.

Bozkurt, A.İ., Ergin,A.ve Uzun, S.U., 2013, *“Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler”* Pamukkale Tıp Dergisi, 6(3): ss.134-142.



Cengizhan, C., 2005, “*Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut:İnternet Bağımlılığı*” M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 22: ss.83-98.

Cömert, I.T. ve Kayıran, S.M., 2010, “*Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı*” Çocuk Dergisi, 10(4): ss.166-170.

Çakır, Z., Karaosmanoğlu, A. ve Soygüt, G., 2008, “*Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme*” Türk Psikoloji Yazıları, 11(22):ss.17-30.

Çakır, Z., Karaosmanoğlu, A. ve Soygüt, G., 2009, “*Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme*” Türk Psikiyatri Dergisi, 20(1): ss.75-84.

Çakır, Z., Soygüt, G., 2009, “*Ebeveynlik Biçimleri İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış*” Türk Psikiyatri Dergisi, 20(2): ss.144-152

Çevik, C., Kahraman, S. ve Yalçın, S.A., 2011, “*Lise Öğrencilerinin İnternet Kullanımı*” 5 th International Computer& Instructional Technologies Symposium, Fırat University, Elazığ.

Doğan, A., 2013, “*İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*” Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı (Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı), İzmir.

Doğan, A. ve Kılınç, M., 2014, “*A Review On Secondary School 7th And 8th Grade Students' Internet Addiction And Metacognitive Awareness With Regards To Various Variables* ” Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 9/5: p. 1385-1396.

Döner, C., 2011, “*İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*” Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı ( Eğitim Teknolojisi Programı), Ankara.

Erden, G. ve Yiğit, İ., 2015, “*Çocukluk Çağı İstismar Yaşantıları ile Genel Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*” Türk Psikoloji Dergisi, 30 (75): ss.47-59.

Esen, E. ve Siyez, M.D., 2011, “*Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , 4 (36): ss.127-138.

Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M.S., 2012, “*Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*” Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 2(2): ss.10-24

Güllü, M. vd, 2012, “**İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi**” Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9: ss.89-100.

Gürcan, N., 2010, “**Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı,Konya.

Hamamcı, Z. ve Kapçı, E.G., 2010, “**Aile İşlevi İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü**” Klinik Psikiyatri, 13: ss.127-136.

Harris, A. E. & Curtin, L., 2002, “**Parental Perceptions, Early Maladaptive Schemas, and Depressive Symptoms in Young Adults**” Cognitive Therapy and Research, 26(3), p.405-416.

Işık, M. ve Taylan, H.H., 2015, “**İnternet Addiction Among Secondary School And High School Students In Sakarya**” Turkish Studies -International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume10/6: p. 855-874.

İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı,“**İnternet Ve Bilgisayar Bağımlılığı Sınıflaması**” 25.01.2015’da [www.internetbagimliliği.info.tr/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği-sinifla](http://www.internetbagimliliği.info.tr/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği-sinifla) adresinden erişim sağlandı.

Jackson, L. A et al., 2003, “**Personality, Conitive Style, Demographic Characteristics and Internet Use**” Findings from the HomeNetToo project, Swiss Journal of Psychology, 62, p.79-90.

Johansson, A. &Götestam, K. G., 2004, “**İnternet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12-18 years)**” Scandinavian Journal of Psychology, 45: p. 223-229.

Karaosmanoğlu, H.A., 2002,“**Şema NeDemektir?**”02.02.2016’da[https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir-\\_nedir-156.html](https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir-_nedir-156.html) adresinden erişim sağlandı.

Kır, İ. ve Sulak, Ş., 2014, “**Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi**” Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(51):ss.150-167.

Klosko, J.S.,Young, J.E. & Weishaar, M.E.,2013, Şema Terapi, (Çev., T.V.Soylu), 2. Baskı, Litera yayınları, İstanbul.

Konkan, R., Sungur, M.Z. ve Şenormancı, Ö., 2010, “**İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi**” Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11: ss.261-268.

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

Lee, M-S.et al., 2007, “**Characteristics of Internet Use in Relation to Game Genre in**

*Korean Adolescents*” Cyberpsychology ve Behavior. 10(2): p.278-285.

Liau, A.K., Khoo, A. &Ang, P.H.,2005, “*Factors Influencing Adolescents’ Engagement in Risky Internet Behavior*” CyberPsychology & Behaviour,8(2): p.513-20.

Lin, S. S. J. & Tsai, C. C., 2002, “*Sensation Seeking and Internet Dependence of Taiwanese High School Adolescents*” Computers in Human Behavior, 18: p. 411-426.

McGinn, L.K., Young, J.E., & Sanderson, W.C.,1995, “*When and How to do Longer-term Therapy Without Feeling Guilty*” Journal of Cognitive and Behavioral Practice, 2(1): p.187-212.

Meyer, C. &Gillings, K., 2004, “*Parental Bonding and Bulimic Psychopathology: The Mediating Role of Mistrust/Abuse Beliefs*” International Journal of Eating Disorders, 35(2) : p.229-233. (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.10236/abstract>).

Mitchell,P., 2000, “*Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?*” Lancet, p.355-632.

Morahan-Martin, J. & Schumacher, P., 2000, “*Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students*” Computers in Human Behavior,16: p.13-29.

Nalwa, K. &Anand, A.P., 2003,“*Internet Addiction in Students: A Cause of Concern*” CyberPsychology & Behavior, 6 (6): p. 653-656.

Narimani, M., Mahmmodi-Aghdam, M. & Abolghasemi, A., 2012, “*The Role of Child Abuse and Neglect in Predicting the Early Maladaptive Schemas Domain*” Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, 14(10), 28-32.

Niemz, K. Griffiths, M. &Banyard, P., 2005, “*Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition*” CyberPsychology & Behavior, 8 (6): p. 562-570.

Ölçüm Araçları, “*Young-Rygh Ölçeği*”06.02.2016’da [www.hupal.hacettepe.edu.tr/olcumaraclari.html](http://www.hupal.hacettepe.edu.tr/olcumaraclari.html)) adresinden erişim sağlandı.

Ögel, K., 2014, İnternet Bağımlılığı, 2.basım, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

Öztürk, Ö. vd, 2007, “*Internet Addiction: Clinical Aspects and Treatment Strategies*” Journal of Dependence, 8: p.36-41.

Petrocelli, J.V.et al., 2001, “*Cognitive Schemas as Mediating Variables of the Relationship Between the Self-Defeating Personality and Depression*” Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23: p.183-191.

([http://www.isstonline.com/sites/default/files/Petrocelli et al 2006 b.pdf](http://www.isstonline.com/sites/default/files/Petrocelli_et_al_2006_b.pdf) )

Renner, F. et al., 2012, “*Early Maladaptive Schemas in Depressed Patients: Stability and Relation with Depressive Symptoms Over the Course of Treatment*” Journal of Affective Disorders, 136(3): p.581-590

Rusinek, S. et al., 2013, “*Early Maladaptive Schemas Among Children: A New Way To Screen for Depressed Child?*” Psicoterapia Cognitiva e Comportamentate, 19(2): p.157-169

Salimoğlu, K.B., 2015, “*Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örneği*” Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(2): ss.131-154.

Sally L.P. M., 2006, “*Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong*” Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service.

Shah, R. & Waller, G., 2000 “*Parental Style and Vulnerability to Depression: The Role of Core Beliefs*” The Journal of Nervous and Mental Disease, 188(1): p.19-25. ([http://journals.lww.com/jonmd/Abstract/2000/01000/Parental\\_Style\\_and\\_Vulnerability\\_to\\_Depression\\_4.aspx](http://journals.lww.com/jonmd/Abstract/2000/01000/Parental_Style_and_Vulnerability_to_Depression_4.aspx))

Simkova, B. & Cincera, J., 2004, “*Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic*” CyberPsychology & Behavior, 7 (5): p.536-539.

Suler, J., 2004, “*Computer And Cyberspace Addiction*” International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 1: p.359-362.

Şahin, C. ve Tuğrul, V.M., 2012, “*İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*” ZfWT Journal of World of Turks Vol.4, No.3

Şahin, M., 2014, “*Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Saldırganlık*”28.02.2016’da <https://psikolik.wordpress.com/2014/04/28/universite-ogrencilerinde-internet-bagimlilik-ve-saldirganlik/> adresinden erişim sağlandı.

Tanıdır, C. ve Üneri, Ö.Ş.,2011, “*Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma*” Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24: ss.265-272 .

Tortamış, M., 2014, “*Evli Bireylerde Romantik Kıskaçlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*” Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.

Tsai, C. C. ve Lin, S. S. J., 2003, “*Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study*” CyberPsychology & Behavior, 6 (6): p. 649-652.

TUİK, 2014, “*Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*” 07.02.2016’da [www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198](http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198) adresinden erişim sağlandı.

TUİK, 2015, “*Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*” 03.02.2016’da [www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660](http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660) adresinden erişim sağlandı.

Turner, H.M., Rose, K.S., & Cooper, M.J., 2005, “*Schema and Parental Bonding in overweight and Nonoverweight Female Adolescents*” *International Journal of Obesity*.DOI: 10.1038/sj.ijo.0802915

Wikipedia, 2013, “*Bilişsel Şema*” 28.01.2016’da [https://tr.wikipedia.org/wiki/Bilişsel\\_şema](https://tr.wikipedia.org/wiki/Bilişsel_şema) adresinden erişim sağlandı.

Yaka, A.İ., 2011, “*Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Öz-Yönetim Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*” Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (uygulamalı/klinik psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.

Yang, S. C. & Tung, C. J., 2007, “*Comparison of Internet Addicts and Nonaddicts in Taiwanese High School*” *Comput Human Behavior*, 23: p.79-96.

Young, K. S., 1996, “*Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder*” *CyberPsychology and Behavior*, 1(3): p.237-244

Young, K. S., 1998, “*Internet Addiction Test (IAT)*” 24.01.2016’da <http://netaddiction.com/internet-addiction-test/> adresinden erişim sağlandı.

Young, K.S., 2007, “*Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications*” *CyberPsychology and Behavior*, 10(5): p.671-679.

Young, J.E, Klosko J.S, Weishaar, M.E ve ark., 2003, *Schema therapy: A practitioner’s guide*. New York. The Guilford Press, s.7.

Yılmaz, E. vd, 2014, “*Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği*” *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1): ss.133-144.

## **EKLER**

**EK 1:** Sosyo-Demografik Bilgi Formu

**EK 2:** Young Şema Ölçeği

**EK 3:** Young-Rygh Kaçınma Ölçeği

**EK 4:** İnternet Bağımlılık Ölçeği

**EK 5:** Etik Kurul Onay Raporu

**EK 6:** Araştırmanın Yapıldığı Kurumdan Alınan İzin Belgesi



## EK 1: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Formdaki soruları eksiksiz olarak cevaplandırmanız araştırmamız açısından çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetiniz için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz:

- a)Kız
- b)Erkek

2. Yaşınız

- a) 14 b) 15 c) 16 d) 17 e) 18

3. Kaç Kardeşiniz?

- a) Tek çocuğum
- b) 1 kardeşim var
- c) 2 ve daha fazla kardeşim var

4. Kaçınıcı Sınıfta okuyorsunuz?

- a) 9 b) 10 c) 11 d) 12

5. Anne-babanız:

- a)sağ ve birlikteler
- b) anne sağ- baba ölü
- c)anne ölü- baba sağ
- d) anne-baba ölü
- e)anne-baba boşanmış
- f) öz anne-üvey baba
- g)öz baba- üvey anne

6. Annenizin eğitim durumu :

- a)Okur-Yazar değil
- b) Okur-Yazar
- c)İlkokul mezunu
- d) Ortaokul mezunu
- e)Lise mezunu
- f) Üniversite mezunu
- g)Yüksek Lisans mezunu
- h)Doktora mezunu

7. Babanızın eğitim durumu : a)Okur-Yazar değil b) Okur-Yazar  
c)İlkokul mezunu d) Ortaokul mezunu  
e)Lise mezunu f) Üniversite mezunu  
g)Yüksek Lisans mezunu h)Doktora mezunu

8. Ailenizin ekonomik durumu( ailenizin aylık toplam geliri ):

- a) Asgari ücretten az b) Asgari ücret- 2000 TL arası  
c) 2000 TL -4000 TL arası d) 4000 TL'den fazla

9. Akademik Başarı Durumu:

Son dönemdeki not ortalamanız nasıldı?

- a) 4.50 - 5.00 b) 3.00 – 3.99  
c) 2.00 – 2.99 d) 1.99 ve altı

10. İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

- a) Eğlence ( oyun, tv izleme, müzik dinleme vb. )  
b) İletişim ( e-mail, sohbet,mesaj)  
c) Eğitim (araştırma ve ödev yapma )  
d) Ticari (alışveriş, bankacılık)  
e) Diğer (lütfen yazınız )....



## EK 2: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

### Derecelendirme:

- 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 ilgilenen kimsem olmadı.

2. \_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden 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, yaşlılarım 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 gibi).
13. \_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyarak 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 bırakmam 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 hiss ediyorum.
27. \_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; 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 saklısak, birbirimizi aldatmış hissedebilir 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. \_\_\_\_ İsteddiğimi 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 ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. \_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
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 kararlarıma 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 onaylanılmayı 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 hissederim.
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. \_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

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 hakeden kötü bir insanım.

### EK 3: Young- Rygh Kaçınma Ölçeği

İsim, Soyisim: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_

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.

- 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 duygulara 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. \_\_\_ Kızgınsam 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 birşeylerle 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 4: İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda , size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1.	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2.	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3.	Ne sıklıkla arkadaşlarımızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4.	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5.	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6.	Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7.	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8.	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	0	1	2	3	4	5
9.	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10.	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11.	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12.	Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13.	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14.	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
15.	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16.	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17.	Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18.	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19.	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20.	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5



## EK 5: ETİK KURUL ONAY RAPORU



www.uskudar.edu.tr

REKTÖRLÜK - FAKÜLTELER - MESLEK YÜKSEKOKULU  
Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14 PK:34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye  
Tel: +90 216 400 22 22 Fax: +90 216 474 12 56 E-posta: info@uskudar.edu.tr

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR  
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2015 /192

25 Kasım 15

Sayın Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol  
(Feyza Aksoy)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 23 Kasım 2015 tarihinde, 13 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu "Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Şema Mekanizmaları ve Baş Etme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhuri TAŞ  
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik  
Kurulu Başkanı

## EK 6: ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI KURUMDAN ALINAN İZİN BELGESİ



T.C.  
ÜSKÜDAR KAYMAKAMLIĞI  
Özel İrfan Anadolu Lisesi

Sayı : 99911730-405/322  
Konu :Yüksek Lisans Tez Çalışması  
(Feyza AKSOY)

11.11.2015

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
İLGİLİ MAKAMA

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans araştırması olarak belirlenen “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Şema Mekanizmaları ve Baş Etme Becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışmanın kurumumuzda yapılmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgi ve gereğini arz ederim.

