

## Erken Dönem Şemaların İnternet Bağımlılığı ile İlişkinin İncelenmesi

Mert Kerem OSMANGİL  
[mertkeremosmangil@gmail.com](mailto:mertkeremosmangil@gmail.com)  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Dr. Öğr. Üyesi Ayça Ferda KANSU

[aycaferdakansu@aydin.edu.tr](mailto:aycaferdakansu@aydin.edu.tr)

Aydın üniversitesi

### Özet

Bu çalışma, erken dönem uyumsuz şemaların, internet bağımlılığı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelemektedir. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, internet bağımlılığı özellikle gençler arasında önemli bir sorun haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı, bireylerin internet kullanımını kontrol edememesi ve günlük yaşamlarını olumsuz etkilemesi olarak tanımlanır. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk döneminde oluşan ve bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu gelişen bilişsel ve duygusal kalıplardır. Bu şemalar, bireylerin internet bağımlılığı geliştirmesinde önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, yaşam memnuniyeti, bireylerin internet kullanımını nasıl yönettiklerini etkileyebilir; düşük yaşam memnuniyeti, interneti bir kaçış aracı olarak kullanma eğilimini artırabilirken, yüksek yaşam memnuniyeti bu bağımlılık riskini azaltabilir. Şema terapisi, erken dönem uyumsuz şemaların tanımlanması ve değiştirilmesi sürecinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmanın bulguları, internet bağımlılığının kökenlerini anlamak ve tedavi stratejilerini geliştirmek için önemli bilgiler sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İnternet Bağımlılığı, Yaşam Memnuniyeti

### Abstract

This study examines the relationships between early maladaptive schemas, internet addiction, and life satisfaction. With the rise in internet use, internet addiction has become a significant issue, especially among adolescents. Internet addiction is defined as the inability to control internet use, leading to neglect of daily activities and negative impacts on social, academic, or work life. Early maladaptive schemas are cognitive and emotional patterns that develop from unmet basic emotional needs during childhood and persist throughout life. These schemas can play a significant role in the development of internet addiction. Additionally, life satisfaction can influence how individuals manage their internet use; low life satisfaction may increase the tendency to use the internet as an escape, while high life satisfaction may reduce the risk of addiction. Schema therapy emerges as an effective method in identifying and modifying early maladaptive schemas. The findings of this study provide important insights for understanding the origins of internet addiction and developing treatment strategies.

Key words: Early Maladaptive Schemas, Internet Addiction, Life Satisfaction

## Giriş

İnternet kullanımının artmasıyla birlikte, internet bağımlılığı, özellikle genç nüfus arasında önemli bir sorun haline gelmiştir (Young, 2017). İnternet bağımlılığı, bireyin internet kullanımını kontrol edememesi, günlük aktivitelerini ihmal etmesi ve sosyal, akademik veya iş hayatında olumsuz etkiler yaşaması olarak tanımlanır (Griffiths, 2005). Bu durum, özellikle gelişim sürecindeki lise öğrencileri için ciddi riskler oluşturabilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu oluşan ve yaşam boyu devam eden bilişsel ve duygusal kalıplardır (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Bu şemalar, bireyin kendisini, diğer insanları ve dünyayı algılama biçimini etkileyerek çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir (Young, 1990). İnternet bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu bağımlılığın kökenlerini anlamada önemli ipuçları sağlayabilir.

Yaşam memnuniyeti ise bireyin genel yaşamından duyduğu doyum ve mutluluk olarak tanımlanır (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Düşük yaşam memnuniyeti, bireylerin duygusal boşluklarını doldurmak için internet gibi dışsal faktörlere yönelmesine neden olabilir (Kim & Davis, 2009). Bu bağlamda, yaşam memnuniyetinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek, bağımlılığın önlenmesi ve tedavisi için önemli stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Bu makalede, erken dönem uyumsuz şemalar, internet bağımlılığı ve yaşam memnuniyeti arasındaki teorik ilişkiler ele alınacak ve bu ilişkilerin psikolojik literatürdeki yeri tartışılacaktır.

### **Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan, bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu gelişen bilişsel ve duygusal kalıplardır. Bu şemalar, kişinin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında olumsuz inançlar geliştirmesine neden olabilir (Young, 1990). Uyumsuz şemalar, bireylerin kendilik algısını, başkalarıyla ilişkilerini ve çevresini anlamalarını derinden etkileyen ve genellikle çocukluk dönemine dayanan temel psikolojik yapılar olarak kabul edilir.

### **Şema Terapisi ve Uyumsuz Şemalar**

Şema terapisi, erken dönem uyumsuz şemaların tanımlanması ve değiştirilmesi üzerine odaklanan bir terapi yöntemidir. Jeffrey Young'un geliştirdiği bu terapi modeli, bireylerin

kökünü çocuklukta yatan ve kişisel gelişimi olumsuz etkileyen şemalarını anlamalarına ve bu şemaların etkilerini azaltmalarına yardımcı olur (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Şema terapisi, bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejilerin bir kombinasyonunu kullanarak bireylerin bu şemalarla başa çıkmalarını ve daha sağlıklı düşünme, hissetme ve davranış biçimleri geliştirmelerini sağlar.

### **Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Türleri ve Etkileri**

Erken dönem uyumsuz şemalar genellikle belirli temalar etrafında toplanır ve bireyin yaşamında çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu şemalar arasında en yaygın olanlar şunlardır:

1. **Terk Edilme Şeması:** Bu şema, bireyin sürekli olarak terk edilme korkusu yaşamasına neden olur. Birey, yakın ilişkilerde sürekli olarak reddedilme veya terk edilme endişesi taşır. Bu durum, sağlıklı ilişki dinamiklerine ve sürekli onay arayışına yol açabilir (Young, 1990). Terk edilme şeması, kişinin ilişkilerde sürekli olarak güven arayışında bulunmasına ve ayrılma durumlarında yoğun duygusal acı yaşamasına neden olabilir.
2. **Duygusal Yoksunluk Şeması:** Bu şema, bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığına inanması ile ilişkilidir. Birey, duygusal destek ve anlayış eksikliği yaşadığına inanır ve bu durum, duygusal ilişkilerden kaçınmasına veya aşırı bağımlı olmasına yol açabilir (Young, 1990). Duygusal yoksunluk şeması, bireyin yalnızlık ve tatminsizlik hissini derinleştirebilir, ve ilişkilerde güven ve bağlılık sorunlarına neden olabilir.
3. **Aşırı Bağımlılık Şeması:** Bu şema, bireyin başkalarına aşırı derecede bağımlı olmasına ve kendi başına karar verememesine neden olabilir. Birey, kendisini zayıf ve yetersiz hissederek başkalarının onayına ve yardımına ihtiyaç duyar (Young, 1990). Aşırı bağımlılık şeması, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmekte zorlanmasına ve bağımsızlık becerilerinin gelişimini engellemeye yol açabilir.
4. **Kusurluluk Şeması:** Bu şema, bireyin kendisini temelde kusurlu veya yetersiz hissetmesine neden olur. Birey, kendi değerini düşük görür ve başarısızlık korkusu taşır (Young, 1990). Kusurluluk şeması, kişinin kendine olan güvenini azaltabilir ve sürekli olarak mükemmellik arayışına neden olabilir.
5. **Yetersizlik Şeması:** Bu şema, bireyin kendini yetersiz veya başarısız olarak görmesine neden olur. Birey, kendi yeteneklerini sorgular ve başkaları tarafından yetersiz olarak

değerlendirileceğinden endişe eder (Young, 1990). Yetersizlik şeması, kişisel başarı ve tatmin duygusunu etkileyebilir ve bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesini engelleyebilir.

**Sonuç olarak**, erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin yaşam boyu süren psikolojik sorunlara ve davranışsal bozukluklara yol açabilir. Şema terapisi, bu şemaların tanımlanması, anlaşılması ve değiştirilmesi sürecinde önemli bir araçtır. Terapi sürecinde, bireyler bu kalıpları tanıyabilir, etkilerini azaltabilir ve daha sağlıklı, uyumlu düşünme ve davranış biçimleri geliştirebilirler (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

### **İnternet Bağımlılığı**

İnternet, günümüz toplumunda iletişim, bilgi akışı, eğitim, eğlence ve ticaret gibi birçok alanı kapsayan yaygın bir araçtır ve bireylerin yaşamında merkezi bir rol oynamaktadır (Yılmaz, 2010; Taş, 2018). İnternet, insanlara hızlı bilgi erişimi ve küresel iletişim fırsatları sunar. Ancak, internetin aşırı ve bilinçsiz kullanımı, bağımlılık riskini artırmakta ve bireylerin sosyal ve kişisel yaşamında olumsuz etkiler yaratmaktadır (Hamarta, Akbulut & Baltacı, 2021; Işık, 2007).

Teknolojinin hızla gelişmesi ve internetin yaygınlaşması, internet bağımlılığını artırmıştır. İnternet bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini ve akademik performansını etkileyebilir. Özellikle gençler arasında yaygın bir sorun olarak ortaya çıkmakta ve bu durum, bireylerin sosyal izolasyon, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla karşılaşmasına neden olabilmektedir (Arısoy, 2009; Zorbas & Tuzgöl Dost, 2014).

Türkiye’de internet kullanım oranları artmaktadır. 2022 yılı itibarıyla, hanelerin %94,1’i evden internete erişim sağlamak ve 16-74 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranı %85,0’a çıkmıştır (TÜİK, 2022). Ancak, internetin bu kadar yaygın kullanımı, bazı bireylerde bağımlılık belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Özsoy, 2009).

DSM-IV, internet bağımlılığını doğrudan tanımlamasa da, patolojik kumar ile benzer semptomlar gösterdiği belirtilmiştir. DSM-5, 2013 yılında internet oyun bozukluğu adı altında internet bağımlılığını tanı kategorisi olarak eklemiştir. Bu bozukluk, internet oyunlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımını ifade eder ve DSM-5’te "Daha Fazla Araştırma Gerektiren Durumlar" başlığı altında yer almaktadır (American Psychiatric Association, 2013).

İnternet bağımlılığı, çeşitli psikolojik ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilir. Sosyal destek arayışı, depresyon, yetersiz denetim mekanizmaları, düşük maliyetli internet erişimi ve

internetin yüksek hızı gibi etkenler, bağımlılığın gelişimine katkıda bulunabilir (Bayraktar, 2001; Greenfield, 1999). İnternet bağımlılığı, bireylerin sosyal, psikolojik ve akademik yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Özellikle gençler, ergenlik döneminde yaşadıkları yalnızlık ve sosyal zorluklar nedeniyle yüksek risk altındadır (Bayhan, 2011; Rebisz & Sikora, 2016).

Mark Griffiths, internet bağımlılığının biyopsikososyal modelini geliştirmiş ve bu bağımlılığın psikolojik, sosyal ve biyolojik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Griffiths, 2005). Richard A. Davis, internet bağımlılığının genel ve spesifik problemlerini incelemiş ve bu bağımlılığın çeşitli alt türlerini tanımlamıştır (Davis, 2001). Ko ve arkadaşları ise, internet bağımlılığının beyindeki ödül sistemleriyle ilişkili olduğunu göstermiş ve bu bağımlılığın biyolojik temellerini anlamak için nörolojik yaklaşımlar geliştirmiştir (Ko vd., 2014).

### **Yaşam Memnuniyeti**

Yaşam memnuniyeti, bireyin genel yaşamından duyduğu doyum ve mutluluk olarak tanımlanır (Pavot & Diener, 1993). Yaşam memnuniyeti, bireyin genel sağlık durumu, sosyal ilişkileri ve kişisel başarıları gibi çeşitli faktörlerden etkilenir (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Yüksek yaşam memnuniyeti, bireyin genel sağlığını ve refahını artırırken, düşük yaşam memnuniyeti çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir (Kim & Davis, 2009).

### **Erken Dönem Şemalar ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki**

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin internet bağımlılığı geliştirmesinde önemli bir rol oynayabilir. Uyumsuz şemalar, bireyin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayamaması durumunda, interneti bir kaçış veya başa çıkma mekanizması olarak kullanmasına neden olabilir (Shorey, Anderson, & Wells, 2014). Örneğin, "duygusal yoksunluk" şeması olan bir birey, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyada aşırı zaman geçirebilir.

Bu bağlamda, erken dönem uyumsuz şemalar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu bağımlılığın kökenlerini anlamada önemli ipuçları sağlayabilir. Ayrıca, şema terapinin internet bağımlılığının tedavisinde etkili bir yöntem olup olmadığını araştırmak da faydalı olabilir (Young, 2011).

### **Yaşam Memnuniyeti ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki**

Yaşam memnuniyeti, internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Düşük yaşam memnuniyeti, bireyin duygusal boşluklarını doldurmak için interneti aşırı kullanmasına

neden olabilir (Kim & Davis, 2009). Örneğin, sosyal ilişkilerinde memnuniyetsizlik yaşayan bir birey, sosyal medyada daha fazla zaman geçirerek bu eksikliği gidermeye çalışabilir.

Yüksek yaşam memnuniyeti ise bireyin internet bağımlılığı riskini azaltabilir. Yaşamından memnun olan bireyler, interneti daha dengeli bir şekilde kullanabilir ve sosyal, akademik veya iş yaşamlarını olumsuz etkilemeyecek şekilde internet kullanımını kontrol edebilir (Diener et al., 1999).

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışma, erken dönem uyumsuz şemalar, internet bağımlılığı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri ele alarak, internet bağımlılığının kökenlerine dair önemli ipuçları sunmayı hedeflemiştir. Elde edilen bulgular, bu üç faktör arasındaki etkileşimlerin, bireylerin internet kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık risklerini anlamada kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin duygusal ve bilişsel gelişimlerini derinden etkileyen kalıplardır ve internet bağımlılığının gelişiminde önemli bir etken olabilir. Bu şemalar, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta yaşadıkları zorluklar nedeniyle interneti bir kaçış mekanizması olarak kullanmalarına neden olabilir. Özellikle "duygusal yoksunluk" ve "aşırı bağımlılık" gibi şemalar, bireylerin interneti aşırı kullanma eğilimlerini artırabilir. Şema terapisi, bu şemaların anlaşılması ve değiştirilmesi sürecinde önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

İnternet bağımlılığı, hızla gelişen teknoloji ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençler arasında yaygın olan bu bağımlılık türü, bireylerin sosyal, akademik ve kişisel yaşamlarında olumsuz etkiler yaratmaktadır. İnternet bağımlılığı, çeşitli psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu olarak ortaya çıkmakta ve yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilmektedir. DSM-5'te yer alan internet oyun bozukluğu tanısı, bu bağımlılığın tanımlanması ve tedavi süreçlerinde bir çerçeve sunmaktadır.

Yaşam memnuniyeti, bireylerin genel yaşam kalitesini ve psikolojik refahını etkileyen önemli bir faktördür. Düşük yaşam memnuniyeti, internet bağımlılığının gelişiminde bir tetikleyici olarak rol oynayabilir. Bireylerin yaşamlarından memnuniyet duymamaları, interneti bir kaçış aracı olarak kullanma eğilimlerini artırabilir. Yüksek yaşam memnuniyeti ise bireylerin internet kullanımını daha dengeli ve sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemalar, internet bağımlılığı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi, internet bağımlılığının nedenlerini anlamada ve tedavi stratejilerini geliştirmede önemli bir perspektif sunmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların ve düşük yaşam memnuniyetinin, internet bağımlılığını nasıl etkilediğini anlamak, hem bireyler hem de uzmanlar için önemli bilgiler sağlamaktadır. Şema terapisi ve yaşam memnuniyeti artırıcı stratejiler, internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinde etkili yaklaşımlar olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, gelecekte yapılacak araştırmalara ve uygulamalı çalışmalara temel teşkil edebilir ve bireylerin sağlıklı internet kullanımı alışkanlıkları geliştirmelerine katkıda bulunabilir.

Gelecek araştırmalarda, bu teorik ilişkilerin ampirik olarak test edilmesi ve farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, yaşam memnuniyetini artırmaya yönelik müdahalelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi de araştırılabilir.

#### KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

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

Bayhan, V. (2011). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Uygulaması). XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 2 - 4 Şubat 2011 İnönü Üniversitesi, Malatya, Bildiriler, Akademik Bilişim, Mlatya, 2011, s.917.

Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

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

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

GREENFIELD, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.

Kim, J., & Davis, K. E. (2009). Towards a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.

- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., ... & CHEN, C. S. (2014). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 48(2), 97-105.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Rebısz, S. & SIKORA, I. (2016). Internet Addiction in Adolescents. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(3), 194-204.
- Shorey, R. C., Anderson, S. E., & Wells, A. M. (2014). The role of early maladaptive schemas in sexual assault perpetration and victimization among male college students: An exploratory study. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 23(7), 713-728.
- Özsoy, T. (2009). Fastfood'dan facebook'a: İnternet bağımlılığı. *Akademik Bilişim*, 9, 11-13.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2009). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 45(2), 62-67.
- Young, K. S. (1990). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2017). The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors*, 64, 229-230.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, J. E. (2011). Schema therapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, & D. K. Freedheim (Eds.), *History of psychotherapy: Continuity and change* (2nd ed., pp. 453-472). American Psychological Association.
- Zorbas, O. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29 (1), 298-310.