



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÇOCUKLARINDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI/KULLANIMI
İLE OTOMATİK DÜŞÜNCE, ÖZ ŞEFKAT VE ÖZ KONTROL
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

ASLI YALÇIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2021

**ORTAOKUL ÇOCUKLARINDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI/KULLANIMI
İLE OTOMATİK DÜŞÜNCE, ÖZ ŞEFKAT VE ÖZ KONTROL
BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

ASLI YALÇIN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

YRD.DOÇ.DR. EZGİ ULU

LEFKOŞA

2021

KABUL VE ONAY

Aslı YALÇIN'ın tarafından hazırlanan “**Ortaokul Çocuklarında İnternet Bağımlılığı/Kullanımı İle Otomatik Düşünce, Öz Şefkat Ve Öz Kontrol Becerilerinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, 29 Ocak 2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JURİ ÜYELERİ

.....
Yrd.Doç.Dr. Ezgi ULU (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

.....
Yrd.Doç.Dr. Bingül SUBAŞI (Üye)
Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

.....
Yrd.Doç.Dr. Şengül BAŞARI (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

.....
Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Aslı YALÇIN

17.02.2021

TEŐEKKÖRLER

Yüksek lisans eğitimin boyunca tezimin yazılmasında desteğini ve bilgisini esirgemeyen ve titizlikle rehberlik eden çok değerli tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU'ya en içten teőekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte ve őimdiye kadar desteğini hep hissettiren sevgili eőim Mustafa YALÇIN'a ve oğlum Batuğ K. YALÇIN'a sonsuz teşekkür ederim.

Aslı YALÇIN
Lefkoşa 2021

ÖZ

ORTAOKUL ÇOCUKLARINDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI/KULLANIMI İLE OTOMATİK DÜŞÜNCE, ÖZ ŞEFKAT VE ÖZ KONTROL BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Ergenlik dönemi internetin en çok kullanıldığı dönem olarak kabul edildiği için ergen ve gençlerin yaşantısını çok büyük oranda etkilemektedir. İnternet bağımlılığı/kullanımı yaşadığımız pandemi sürecinin etkisiyle giderek artan toplum sağlığı sorunu haline gelmektedir. Çalışmanın amacı internet bağımlılığı/kullanımı olan ortaokul çocuklarda öz şefkat, otomatik düşünce ve öz kontrol düzeylerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan, ortaokulda öğrenim gören 394 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre otomatik düşünce düzeylerinin erkeklerin kızlara oranla yüksek, öz şefkat ve öz kontrol düzeylerinin ise kızların erkeklere oranla anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ergenlerin çeşitli sebeplerle yeterince sosyalleşemedikleri, bu dezavantajın otomatik düşünceleri olumsuz etkilediği ve bu durumun giderilebilmesi için ergenlere özel alanlar açıp daha fazla sosyalleşmelerini sağlayacak tedbirler alınması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: İnternet bağımlılığı, öz kontrol, öz şefkat, otomatik düşünce

ABSTRACT

INVESTIGATION OF AUTOMATIC THOUGHT, SELF-COMPASSION AND SELF-CONTROL SKILLS WITH INTERNET ADDICTION / USE IN SECONDARY SCHOOL CHILDREN

Since adolescence is considered the most used period for the internet, it affects the lives of adolescents and young people to a great extent. Internet addiction / use is becoming an increasing public health problem with the effect of the pandemic process we are experiencing. The aim of the study is to examine the levels of self-compassion, automatic thinking and self-control in middle school children with internet addiction / use. The sample of the study consists of 394 secondary school students in Çankaya, Ankara. Socio-Demographic Information Form, Brief Self-Control Scale, Self-Compassion Scale, Children's Automatic Thoughts Scale and Young's Internet Addiction Test Short Form were used as data collection tools in the study. According to the gender variable, the automatic thinking levels of the students were found to be higher than the girls, and the self-compassion and self-control levels of the girls were found to be significantly different than the boys. It is recommended that adolescents do not socialize sufficiently for various reasons, this disadvantage affects automatic thoughts negatively, and measures should be taken to ensure that adolescents socialize more by opening special areas in order to eliminate this situation.

Keywords: Internet addiction, self-control, self-compassion, automatic thought

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	
BİLDİRİMİ.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR.....	xi
1.BÖLÜM	
GİRİŞ	
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi.....	3
1.4 Sınırlılıklar.....	4
1.5 Tanımlar.....	5
2.BÖLÜM	
KURAMSAL/KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	
2.1 İnternet.....	6
2.1.1 İnternet Tanımı.....	6
2.1.2 Sağlıklı İnternet Kullanımı.....	6
2.1.3 Problemlı İnternet Kullanımı.....	7
2.1.4 Bağımlılık.....	8
2.1.5 İnternet Bağımlılığı.....	9
2.1.6 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	10
2.1.7 İnternet Bağımlılık Türleri.....	10
2.1.7.1 Çevrimiçi Seks Bağımlılığı.....	10
2.1.7.2 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı.....	11
2.1.7.3 Kumar Bağımlılığı.....	11
2.1.7.4 Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı.....	11
2.1.7.5 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	11
2.2 Otomatik Düşünce.....	11
2.2.1 Olumlu Otomatik Düşünceler.....	13

2.2.2 Olumsuz Otomatik Düşünceler.....	13
2.2.2.1 Temel İnançlar.....	14
2.2.2.2 Ara İnançlar.....	15
2.2.3 Ergenlik Dönemindeki Otomatik Düşünceler.....	16
2.3 Öz Şefkat.....	16
2.3.1 Öz Şefkatin Doğuş.....	16
2.3.2 Kuramsal Açıdan Öz Şefkat.....	19
2.3.2.1 Psikoanalitik Kuram.....	19
2.3.2.2 İnsancıl (Hümanistik) Kuram.....	19
2.3.2.3 Bilişsel-Davranışçı Kuram.....	20
2.3.2.4 İlişkisel Kuram.....	20
2.3.3 Budist Felsefesi.....	20
2.4 Öz-kontrol.....	21
2.4.1 Öz Kontrolün Tanımı.....	21
2.4.2 Öz-Kontrol Becerisi.....	22
2.5 Ergenlik.....	23
2.6 Konuyla İlgili Araştırmalar.....	24
2.6.1 Otomatik Düşünceler ile İlgili Araştırmalar.....	24
2.6.2 Öz-Kontrol ile İlgili Araştırmalar.....	26
2.6.3 Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar.....	27

3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli.....	31
3.2 Evren ve Örneklem.....	31
3.4 Veri Toplama Araçları.....	35
3.4.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	35
3.4.2 Kısa Öz Kontrol Ölçeği.....	35
3.4.3 Öz-Şefkat Ölçeği.....	36
3.4.4 Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği.....	36
3.4.5 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu.....	37
3.5 Verilerin Toplanması.....	38
3.6 Verilerin Analizi.....	38

4. BÖLÜM	
BULGULAR VE YORUMLAR	42
5. BÖLÜM	
TARTIŞMA.....	58
6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	
6.1 Sonuç.....	62
6.2 Öneriler.....	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER	
EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu.....	82
Ek-2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	83
Ek-3 Kısa Öz Kontrol Ölçeği.....	84
Ek-4 Öz-Şefkat Ölçeği.....	85
Ek-5 Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği.....	86
Ek-6 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu.....	88
Ek-7 Ölçek Kullanım İzinleri.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	95
İNTİHAL RAPORU.....	96
ETİK KURUL RAPORU-1.....	97
ETİK KURUL RAPORU-2.....	98

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Sosyo-Demografik Bilgiler.....	32
Tablo 2. Çalışmaya Ait Güvenirlilik Dağılımı.....	40
Tablo 3. Normallik Dağılımı	41
Tablo 4. Cinsiyete Göre Otomatik Düşüncelerin Karşılaştırılması.....	42
Tablo 5. İnternette Zaman Geçirmesi Sebebi Değişkenine Göre Otomatik Düşüncelerin Karşılaştırılması	43
Tablo 6. İnternette Zaman Geçirmesi Sebebi Değişkenine Göre Otomatik Düşünce Ölçeği Karşılaştırılması.....	44
Tablo 7. Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Otomatik Düşüncelerin Karşılaştırılması	45
Tablo 8. Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Otomatik Düşünce Ölçeğinin Karşılaştırılması	46
Tablo 9. Cinsiyete Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	47
Tablo 10. İnternete Girme Sebepleri Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması	48
Tablo 11. İnternete Girme Sebepleri Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	49
Tablo 12. Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması	50
Tablo 13. Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	51
Tablo 14. Cinsiyete Değişkenine Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	52
Tablo 15. İnternete Girme Sebebi Değişkenine Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	53
Tablo 16. İnternete Girme Sebebi Değişkenine Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması	54
Tablo 17. Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	55

Tablo 18 Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	56
Tablo 19. Çalışmadaki Değişkenlere Ait Korelasyonların Karşılaştırılması.....	57

KISALTMALAR

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
BT Rap.	: Bilişim Teknolojileri Raporu
İMKB	: İstanbul Menkul Kıymetler Borsası
BSCS	: Kısa Öz Kontrol Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
T-Test	: Bağımsız Test
YİBT-KF	: Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde amacı, önemi, tanımları, problem durumu ve sınırlılıkları bulunmaktadır.

1.1 Problem Durumu

Ortaokul dönemi, çocukların gelişimi bakımından ergenlik dönemini içine aldığı için en zorlu dönemlerden biridir. Bu dönemde fiziksel, ruhsal, bilişsel sağlıklarını dengeleyerek, sosyal çevrenin gerekliliklerine de uyum sağlamaya çalışmaktadır (Taş ve Arabacı gelişen ve değişen benliklerine uyum gereken zamanlardan geçerler. Ailesinden ayrılmaya başlayan çocuk, ortaokul döneminde kendi sosyal çevresini yapılandırırken,, 2020). İletişim ve bilgi teknolojilerindeki gelişmeler, yaşamımızın bütününde çok önemli değişikliklerin oluşmasına sebep olmuştur (Cengizhan, 2005). İnternetin kullanımı her geçen gün daha da artmaktadır (Taş ve Arabacı, 2020). Her yaş grubundaki kişilerin internet kullanımının artması gibi ergen ve gençlerinde yaşantısını çok büyük oranda etkilemektedir. Ergenlik dönemi internetin en çok kullanıldığı dönem olarak kabul edilmektedir (Şahan ve Çapan, 2017).

Yaşadığımız zorlu pandemi sürecinde internet kullanımının başta eğitim-öğretim, alışveriş, sağlık hizmeti vb. alanlarda olmak üzere zorunlu hale geldiği de unutulmamalıdır. Kontrollü internet kullanımı çocukların ve gençlerin deneyim kazanmalarına, genel kültür ve bilgi seviyelerinin gelişmesine, çok çeşitli becerilerinin artmasına katkı sağlamaktadır (Cömert ve Kayıran, 2010). Ergenler, özellikle mobil telefonların çoğalması ile beraber çevrimiçi ortamlarda daha çok zaman geçirmektedirler. İnternetin sorunlu kullanımı ergenlerin psiko-sosyal, bilişsel ve bedensel ilerlemesini negatif etkilemektedir (Halkacıoğlu, 2019). Ergenlerin karşılaştığı sorunlardan sakınma amacıyla interneti yoğun kullanmasıyla birlikte

bağımlılık geliştirmekte ve karşılaşılan sorunlar da çeşitlenmektedir (Şahan ve Çapan, 2017). İnternetin yoğun kullanımı, kimlik oluşma aşamasında bulunan ergenler için daha büyük bir risk oluşturmakta ve yaşamlarını değişik nedenlerle etkilemektedir (Dingeç, 2020). Ergenlik, bireyin psikososyal açıdan olgunlaşmasının belirginleştiği, cinsel özelliklerinin belirmeye başladığı, bedensel büyümesinin artarak erişkinliğe geçtiği ve kişide çevre baskılarının fazlalaştığı dönemdir. İnterneti yoğun kullanan ergen bireylerin gelişimi her açıdan daha fazla etkilenmektedir (Morahan ve Schumacher, 2000). İnternetin bilinçsiz, saplantılı, ders dışında, aşırı şekillerde kullanımı günümüzde internet bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır (Kaysi vd., 2020). Ergenler, yenilik isteği, yetersiz kimlik denetimi ile yaşlılarının olumsuz tepkilerinden çabuk etkilendikleri için, büyüklere göre internete daha fazla bağlanmaya meyillidir (Cengizhan, 2005).

İnternet bağımlılığı, interneti kullanma isteğine engel olunamaması, internette geçirilmeyen zamanın anlamını kaybetmesi, internet yoksunluk durumunda sinirli ve saldırgan olma ile bunlara bağlı olarak tüm yaşamın kötü etkilenmesi olarak tanımlanabilir. Erken yaşta internet bağımlılığı yaşayan kişilerin, zamanla içe dönük kişi haline dönüşmekte, toplumsal, psikolojik problemler ile ilişkilerinde disosiyatif gibi değişik psikiyatrik bozuklukların da görüldüğü gözlemlenmektedir (Demirci vd., 2020). Aşırı internet kullanımına bağlı olarak olumsuz yaşam olayları, duygusal-davranışsal bozulma, dikkat eksikliği, hiperaktivite, karşı gelme, major depresyon gibi psikiyatrik sorunlar, psikolojik-fiziksel belirti, vb. davranış problemleri oluşabilmektedir (Günlü ve Ceyhan, 2017). Bu dönemde ergenler, arkadaşlar arasında popüler olabilmenin yollarını ararken diğer taraftan alkol, sigara ve madde kullanımının ya da ders başarısızlıkları ile psikolojik desteğe ihtiyaç duyacak kadar sıkıntı yaşayabilirler (Andiç, 2013). Bazılarında hırsızlık, mala zarar verme, madde kullanımı, şiddet gibi suça yönelik davranışların da görüldüğü tespit edilebilmektedir (Aksel ve Sarı, 2020).

Ortaokul çağında olup internet kullanımının fazlalığı / bağımlılığı ile bu tür genel problemler ile karşılaşabilecek ergenlerin öz kontrol, öz şefkat düzeylerinin düşük ve olumsuz otomatik düşüncelerine sahip olabileceği düşünülerek bu araştırmanın problem cümlesi “İnternet bağımlılığı/kullanımı olan ortaokul çocuklarının öz şefkat, otomatik düşünce ve öz kontrol düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı ve varsa bunlar arasındaki ilişkileri derinlemesine araştırma” olarak belirlenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Çalışmada internet bağımlılığı/kullanımı olan ortaokul çocuklarında öz şefkat, otomatik düşünce ve öz kontrol düzeylerini incelemeyi amaçlanmıştır. Genel olarak altta bulunan problemlerin çözümleri aranarak, ana sorunun derinlemesine ele alınması hedeflenmiştir.

1. İnternet bağımlılığı/kullanımı olan ortaokul çocuklarını öz şefkat düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, interneti kullanma sebebi, sınıf) göre farklılaşmakta mıdır?

2. İnternet bağımlılığı/kullanımı olan ortaokul çocuklarını otomatik düşünce düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, interneti kullanma sebebi, sınıf) göre farklılaşmakta mıdır?

3. İnternet bağımlılığı/kullanımı olan ortaokul çocuklarını öz kontrol düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, interneti kullanma sebebi, sınıf) göre farklılaşmakta mıdır?

4. 10-15 yaş arasındaki ortaokul çocuklarının internet bağımlılığı/kullanımı ile öz şefkat, otomatik düşünce ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Teknolojik ilerlemeler ile birlikte kişilerin internete erişimleri kolaylaşmış bu sayede internet kullanımında büyük artış yaşanmıştır. Ülkemizde ergenlerin internet kullanımı her geçen gün artış göstermektedir. TÜİK'in 2016 ve 2020 Hanehalkı Bilişim Teknoloji Kullanım Raporlarına göre 2016 yılında internet bağlantısı olan kullanıcı sayısı 46.3 milyon iken, bu sayı 2020 yılında 62.69 milyona ulaşmıştır. Bu sayı ülke nüfusun % 75.29'una denk gelmektedir. İnternetin yaygınlaşması ile kişilerin internet başında geçirdikleri sürede artmış olup en büyük kullanıcı kitlesi artışını öğrenciler oluşturmuştur (Günlü ve Ceyhan, 2017). TÜİK'in 2016 ve 2020 Hanehalkı Bilişim Teknoloji Kullanım Raporlarına göre 2016 yılında ülkemizdeki kişilerin ortalama günlük internet bağlantı süresi 2 saat 46 dakikadır. Bu süre 2020 yılında 7 saat 29 dakikaya yükselmiştir. Her geçen yıl internet kullanım oranları artmaktadır. Bu artış sayesinde yoğun internet kullanımı internet bağımlılığına sebep olmuştur (Kutlu vd., 2016). Hayatımızın olmazsa olmazı olan internetin aşırı

kullanımı fiziksel, sosyal, psikolojik, mesleki, akademik ve bireysel problemlere sebep olmaktadır (Ko vd., 2012). Bu sebeple internet bağımlılığına neden olan faktörlerin belirlenmesi ile bu duruma eşlik eden sıkıntıların tespit edilmesi önemlidir (Chou vd., 2018).

Yaşları 12-18 arasında değişen ergenler grubu ile internet bağımlılığı açısından yapılan araştırmada, katılımcıların % 3.59'unun internet bağımlılığına benzer özellikleri gösterdikleri, % 21.79'unun internet bağımlılığı eşiğinde buldukları tespit edilmiştir (Şimşek vd., 2015). İnternet bağımlılığı alanında yapılmış olan çalışmalar daha çok yetişkin genelinde yapılmış olup 10-15 yaş arası çalışmalar çok kısıtlıdır. Oysa internet kullanma yaşı her geçen gün düşmekte, ergenlerde internet bağımlılığı ile karşılaşma sıklığı gün geçtikçe artmaktadır (2020 Hanehalkı BT Rap.). Bu hususta internet kullanımında çok önemli bir risk grubunu oluşturan ergenlerin internet bağımlılığı ile alakalı davranışlarının incelenmesi ve bunların öz şefkat, otomatik düşünce, öz kontrol düzeyleri arasında ki ilişkinin derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu alandaki araştırmaların çoğalmasının günümüzde sağlıklı internet kullanımında ergenlerin kişisel düzenleme becerilerinin gelişmesine önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu da bu araştırmanın önemini arttıran bir diğer unsurdur. Literatür taraması sonucunda internet kullanımı/bağımlılığı, öz şefkat, otomatik düşünceler ve öz kontrol ilişkisini kapsayan araştırmanın olmaması nedeniyle bu alandaki eksikliğin tamamlanarak alanyazına ışık tutması amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Katılımcılar, Ankara ile Çankaya ilçesinde bulunan, 2020-2021 öğretim yılında özel ve devlet okullarından öğrenim gören, 10-15 yaş arasındaki çocuklara ölçeklerin uygulanması ile sınırlıdır.

2.Araştırma sürecinin pandemi dönemine denk gelmesi ve okulların kapalı olması nedeniyle katılımcıların bir bölümü ölçekleri online olarak internet üzerinden uygulamıştır.

3.Elde edilen veriler ortaokulda öğrenim gören öğrencilere uygulanan Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Çocukların Otomatik Düşünceler Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Sosyo-demografik bilgiler ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Otomatik Düşünce. Kişinin daha öncesinde yaşayarak tecrübe ettiği ve yaşadığı bir olayı tekrar yaşadığında, kişinin zihninde hiçbir çaba harcamasına gerek kalmadan oluşan düşüncelerdir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013).

İnternet Bağımlılığı. Bireylerin interneti aşırı kullanma ihtiyacı olma hissi ile kullanımını durdurmaya yönelik başarısız çabalar göstermesi sonucunda, internet kullanmadan geçirilen zamanın önemini kaybetmesi, planlanandan daha fazla internette zaman harcanması, internet yoksunluğunda ise aşırı huzursuzluk ve sosyal problemlere sebep olması belirtileri ile tanımlanır (Young, 2004).

Öz Kontrol. Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında içten gelen olumsuz tepkilerini değiştirme, durdurma veya onlardan kaçınma yeteneğidir (Kızıldaş, 2019).

Öz Şefkat. Kişinin kendisine şefkat duymasıdır. Başarısızlık, eksiklik durumlarında kişinin kendisine nazik davranması, yaşanan olumsuzlukları hayatın olağan akışı olduğunu düşünmesidir (Demirhan, 2020).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL/KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. İnternet

2.1.1. İnternet Tanımı

İnternet bir ağ içindeki bilgisayarlar aralarında bağlantı olmasını sağlayan ağ yapısıdır. İnter (arasında) ile net (ağ) kelimelerinin birleşmesinden oluşan internet, “Ağlar arasında” anlamındadır. İnternet, transfer kontrol protokolünün kullanılması marifetiyle bilgisayar ağlarını birbirine bağlayan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır (Cömert ve Kayıran, 2010). İnternet, 1960’larda askeri araştırma ve geliştirme kapsamında, bilgisayarlar yardımıyla, bilgi paylaşımı yapmak amacıyla, bir grup insanın düşüncesi sonucu keşfedilmiştir (Türkdoğan, 2014). İnternet, dünya üzerindeki sayısız bilgisayarın aralarında bağlantı kurularak kişilerin birbirleri arasında, haberleşme imkânı oluşturan evrensel bir bağlantı yapısı olup en hızlı ve ekonomik yoldur. Bu yüzden interneti kullanan kişi sayısı her geçen gün hızla artmaktadır (Parlak ve Balık, 2005; Seferoğlu, 2006).

2020 yılında ülkemizde internet kullanıcısı sayısı 62.7 milyona oran olarak % 79.0’a ulaşmıştır. Dünyada ki insanlar ortalama olarak günde 6 saat 43 dakika internette bulunuyor. Türkiye’de ise bu rakam 7 saat 29 dakikadır. Dünya genelinde kişi başı 8.6 sosyal medya hesabı bulunurken Türkiye’de bu rakam 9.1’dir (Ahlgren, 2020).

2.1.2. Sağlıklı İnternet Kullanımı

İnternetin sağlıklı kullanımı, ergenlerin tecrübe edinmelerini sağlayarak, özellikle eğitim ve öğretim alanında farklı yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. İnternetin sağlıklı kullanımı, davranış ile düşünce yönünden bir sıkıntıya yol

açmadan, uygun zamanlarda hedeflenen amaca ulaşmak için interneti kullanma durumudur (Halkacıoğlu, 2019). İnterneti kişiler haber elde etmek, elektronik postayla mesajlaşmak, sosyal ağlarda (facebook, twitter vb.) paylaşım yapmak veya izlemek, oyun oynamak, alışveriş yapmak, film izlemek şeklinde çok çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır (Zorbaz ve Tuzgöl, 2014). Kişiler gizli iletişim ihtiyaçları ve toplum içine çıkmadan iletişim kurmak için de interneti kullanabilmektedir. Sağlıklı kullanıcılar sanal ortam ile gerçek hayatta ki iletişimi ayırt edebilmektedirler. İnternet bu kişiler için yararlı bir araçtır. Sağlıklı kullanıcılar sosyal iletişimlerini internet sayesinde daha çok geliştirirler. Dünyada milyonlarca kişinin interneti sağlıklı kullandığı, hayatlarını kolaylaştırdıkları ve hayatlarının vazgeçilmezleri arasına aldıkları görülmektedir (Halkacıoğlu, 2019).

2.1.3. Problemlı İnternet Kullanımı

Teknolojik gelişmeler ile internetin kullanımını çok yaygınlaştırmıştır. İnternet 21. yüzyılın en önemli buluşlarından biridir. İnternetin pek çok yararının bulunmasına rağmen internetin yoğun ve problemlı kullanımı veya internet bağımlılığı benzeri davranım sorunlarına sebep olmuştur. Ergenlerde sağlıksız internet kullanımının çok farklı sebepleri olabilir (Ceyhan, 2008; Ceyhan, 2011).

İnternet uygun kullanılmadığında hayatımızı kötü bir şekilde etkileyerek bağımlılık oluşturabilir. Bağımlılık ergenlerin okul başarılarını azaltmakta ve tüm yaşamlarını etkilemektedir.

Pek çok kişi destek ve onaylanmaktan oluşan sosyal ihtiyaçlarını günümüzde internetten karşılamaktadır. Ergenler, aile ve arkadaştan yardım alamamak, iletişim problemleri ve derslerindeki zayıflık vb. sorunlarla karşılaştıklarında sanal ortamda çözüm aramaktadırlar. Çözumsuzlük durumunda interneti bir kaçınma alanı olarak düşünürler (Ceyhan, 2011). Bu kişiler daha az tehdit algıladıkları için yüz yüze iletişimden ziyade sanal iletişimi tercih etmektedirler. Bu sebeple sosyal kaygısı yüksek olan kişiler interneti daha fazla kullanabilir.

İnterneti olumsuz olarak kullanan okul çağındaki ergenlerin ruhsal ve bedensel gelişimleri yanında ders başarıları da düşmektedir. Günümüzde bazı ergenlerin sanal ortamda iletişimi tercih ettikleri, günlük yaşamda yapılması gereken sorumlulukları yapmak yerine zamanlarını internet ile bağılı veya bağılanmayı düşünerek internetin

etkisi altında kaldıkları izlenmektedir. İnternetin ergen hayatındaki etkisinin gittikçe artması farklı ve çok miktarda sorunun da oluşmasına sebep olmaktadır.

İnternet ergenler için günlük hayat sorunlarından, sosyal çevrenin baskısından kaçış aracı olarak işlev görebilir (Günlü ve Ceyhan, 2017). Problemlili internet kullanan ergenlerin toplumsal endişe ile kimsesizlik seviyeleri pozitif yönde ilişkilidir. Sosyal beceri ve iletişim seviyeleri az olan ergenler, internetin sorunlu kullanımı hususunda daha yüksek tehlike altındadır (Ceyhan, 2011). Aileden uzaklaşan ergenler, kendine ait çevre edinme amacıyla interneti daha sık kullanmaktadır. Fakat zamanını tam belirleyemediklerinden problemlili internet kullanıcısı durumuna gelerek tüm hayatlarının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Şahan ve Çapan, 2017). Ergenlerin fazla internet kullanması, onların sosyalleşme sürecine zarar vererek yalnızlığa itebilir. Bu ergenlerin geleceğin yetişkinleri olacağı düşünüldüğünde, sağlıklı toplumların oluşması açısından ergenlere etki eden olumsuzlukların engellenmesi önem arz etmektedir. İnternetin aşırı kullanımı insan yaşamını olumsuz bir biçimde etkileyerek bağımlılık oluşturabilir (Zorbaz ve Tuzgöl, 2014).

2.1.4. Bağımlılık

Bağımlılık, kişilerin bedensel ve ruhsal sağlığına, sosyal hayatına çok yönlü zarar vermesiyle beraber, belirli bir davranışı tekrarlama isteği bakımından önüne geçilemez dürtüsel, davranışsal ve fizyolojik istek halidir. İnternet bağımlılığında kişiler, yüz yüze iletişimi sanal ortamda ki iletişime tercih ettikleri, günlük yapmaları gereken sorumluluklarını, ödev ve görevlerini gerçekleştirmek yerine öteleyerek veya ihmal ederek akıllarında daima internet kullanımı olması nedeniyle, saatlerce internetin etkisinde kalırlar (Kurtaran, 2008). İnsanları problemlili internet kullanmaya iten sebeplerden biri yaşanan sosyal kaygı ve sosyal korkulardır. Bu durum da ergenlerde yoğun internet kullanımına ve bunun sonucu olarak bağımlılığa veya sorunlu internet kullanıcısı olma yolunda tehlikeye yol açabilmektedir (Ceyhan, 2011).

2.1.5. İnternet Bağımlılığı

Alçay (2019) internetin normal kullanımından bağımlılığa doğru olan süreci dört farklı evre halinde incelemiştir: İhtiyacına yönelik kullanım; düzenli ve sık kullanım; sorunlu internet kullanımı ve internet yoksunluğuna dayanamama.

Türkçapar (2017) bağımlılığı, kişinin normalde ihtiyaç duymadığı bir şeyin ihtiyaç haline gelmesi olarak tanımlamıştır. Young (1998) internet bağımlılığını ise bir dürtü kontrol bozukluğu olarak nitelendirmiştir. İnternet bağımlısı olan kişiler çevresini ve kendi kişiliğini ihmal etmektedir. Bağımlılık, bir davranışın kontrol edilememesi veya maddeyi kullanmayı bırakamama halidir. İnternet bağımlılığın da ise bireyin interneti sık kullanımı nedeniyle iş ve ev hayatında önemli büyüklükte meydana gelen bozulma ve sürekli olarak interneti kullanma istediğidir (Dingeç, 2020; Günüş ve Kayri, 2010).

İnternet bağımlılığını tanımlamak üzere ilk kullanılan kavram internet bağımlılığı kelimesi daha sonralarda aynı anlama gelen farklı kavramlar ile ifade edilmiştir. Bu kavramlar; problemlili internet kullanımı, sorunlu internet kullanımı, internetin aşırı kullanımı, internet bağımlılığı bozukluğu, internet istismarı, internetin patolojik kullanımı gibi isimler yer almakta olup internet bağımlılığı anlamında kullanılmaktadır (Günüş ve Kayri, 2010).

Madde bağımlılığına sahip kişilerin yaşadığı yoksunluk düzeyinin artması gibi internet bağımlılığı yaşayan kişilerde de madde kullanım oranı artar. İnternet bağımlıları internette ne ile meşgul olduklarını sürekli gizleme eğilimindedirler. Fakat sosyal sorunlarından kurtulmak için interneti kullanmaktadırlar (Halkacıoğlu, 2019).

İnternetin kullanımında aşırıya gitme ve sınırlama getirememe, zararlarının görülmesine karşı kullanıma devam etme yoksunluğunda, saldırganlık, sinirlilik, anksiyete ve benzeri belirtiler oluşabilmektedir. Ergenlerde sosyal ihtiyaçların daima internet kullanarak karşılanması iletişimin azalmasına ve sosyal zedelenmelere sebep olabilmektedir. Bu kişiler internet kullanımında kontrolü kaybederler. Bu tür ergenlerin sosyal ve akran ilişkileri yetersiz oldukları için sosyal ihtiyaç nedeniyle aşırı internet kullanabilecekleri değerlendirilmektedir. Problemlili internet kullanan ergenlerin okul başarıları, gelişimleri, ruh sağlıkları, aile ve sosyal yaşamları da zarar görmektedir (Çelik, 2016; Zorbaz ve Tuzgöl, 2014).

Bağımlılık ölçütleri belirlenmesinde kimyasal maddelere bağıllık ile ilişkilendirildiğinden ve davranışsal bağımlılık kategorisi henüz olmadığından dolayı internet bağımlılığı DSM IV'e kadar bir hastalık kabul edilmemiştir (Kuss ve Griffiths, 2012; Alçay, 2019). Ancak DSM'nin son basımında "İnternet bağımlılığı" da bireyleri sosyallikten uzaklaştırarak depresyona sokabildiğinden, tıpkı aşırı kafein kullanımı ve kalıcı yas tutmak gibi başlıklarla birlikte ruhsal hastalıklar bölümüne eklenmiştir (Bozkurt, 2020).

2.1.6. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Ergenlerin internet kullanım sürelerinin artması ve sosyal bağlarının azalması sonucunda, Goldberg'in (1996) DSM IV'te ki, madde bozukluğu içinde yer alan tanı kriterlerine dayandığı "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" şeklinde yer almasına karşı, DSM-V'te bu bozukluk, genel internet bağımlılığı olarak değil de "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" olarak yer almıştır (Andiç ve Batıgün, 2019)

İnternet bağımlılığının tanı kriterlerini şu şekilde belirtmiştir;

1. Bireyin aklının sürekli olarak internete erişmeyi düşünmesi,
2. İnternete erişim yoksunluğunda duygu durumunda değişimler meydana gelmesi,
3. Çok uzun süreli internete bağlı kalma ihtiyacı,
4. Başarısız bırakma girişimleri,
5. İnternet kullanımı hakkında yalan söylemek,
6. Sosyal ilişkilerde bozulmalar olması,
7. Sorunlardan uzaklaşmak için internete bağlı kalmaktır (Young, 1998; akt. Ak, 2020).

2.1.7. İnternet Bağımlılığının Türleri

İnternet bağımlılığı türlerinde sıklıkla beş türe odaklanılmıştır. Bunlar, seks bağımlılığı, oyun, kumar, alışveriş ve sosyal medya bağımlılıklarıdır (Dingeç, 2020).

2.1.7.1. Çevrimiçi Seks Bağımlılığı

Seks bağımlılığı pornografi izleme, indirme, ticaretini yapma ve fantezi sitelerine yoğun miktarda katılmaktır. Bu patolojinin gerçek hayattaki cinsel bağımlılıkların belirli yönleriyle farklılık arz etmektedir (Dingeç, 2020).

2.1.7.2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Oyun oynamanın engellenmesi mutsuzluk ve memnuniyetsizlik duygusu oluşturmaktadır. Çevrimiçi oyun bağımlılarında saldırganlık, düşük öz denetim ve yüksek narsistik özellikleri bağımlılığa neden olabilmektedir (Dingeç, 2020).

2.1.7.3. Kumar Bağımlılığı

İnternetin yaygınlaşması ile kumar oynama davranışı ve patolojik kumar oynama davranışı çevrimiçi ortama taşınmıştır (Dingeç, 2020).

2.1.7.4. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı literatürde, kişinin para ve zaman yönünden yoğun derecede zarar görebileceği bozukluklardan birisidir. Patolojik satın alma eğilimi olan kişilerde yoksunluk olduğu gözlemlenmiştir (Dingeç, 2020).

2.1.7.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

En çok vakit geçirilen alanların başında Facebook, Instagram, Twitter, Youtube gibi sosyal medya siteleri gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığı kişilerin yaşam doyum düzeylerinin ve benlik saygılarının azaldığı bulunmuştur (Hawi ve Samaha, 2017).

2.2. Otomatik Düşünce

Düşünceler bizim temel inançlarımızdır. Otomatik düşünceler farklı uzmanlar tarafından farklı şeklide tanımlanmıştır. Otomatik düşünceler, belirli bir düşünce sistemi ile birlikte aynı anda oluşan bir düşünce selidir (Murdock, 2012). Otomatik düşünceler, davranış ve tepkilerimiz ile duygularımızı derinden etkileyen zihinsel işlevler olup anlık gelişen düşüncelerdir (Ergin ve Kapçı, 2013). Otomatik düşünceler, kişide çekirdek inançlara dayanan sorgulanmamış değerlendirmeler olması sebebi ile otomatik diye adlandırılmıştır (Türkçapar, 2017). Başka bir tanıma göre otomatik düşünceler, kişinin başından geçen deneyimlemelerle ilişkili olarak aniden, bilinç dışı oluşan ve kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelerdir (Yalçuk, 2018).

Duran vd. (2017) çalışmalarına göre ise reflex tepkisi gibi oluşan, durdurulamayan bu düşünceler, kişi tarafından üzerinde hiç düşünülmeden doğru kabul edilen düşüncelerdir.

Otomatik düşünce bilinç düzeyinin hemen altında bulunduğundan kişiler, dikkat ettiği farkına varılabilecek yapıdadır. Gün içerisinde ortalama olarak bir kişinin zihninden dört bin düşüncenin geçtiği tespit edilmiştir. Zihinden geçen bu düşüncelerin, büyük bir bölümü soru veya yönlendirilmiş düşünceler iken, yüzde 13'ü ise yönlendirilmeden, kendiliğinden oluşan otomatik düşüncelerdir (Türkçapar, 2017).

Herhangi bir durumla ilgili ani oluşan otomatik düşünceler, diğer kişiler tarafından inandırıcı bulunmasa da, kişi bakımından mantıklıdır. Bu düşünceler, otomatik olarak oluştuğu ve bir doğru yanlış süzgecinden geçmediği için doğruymuş gibi algılanır. Kişiyi mantıksız gelse bile, bu otomatik düşüncelerin zihninde oluşmasını engelleyemez ve düşüncelere inanır (Beck vd., 2008; Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Otomatik düşünceler, kişilerin kendi kendine formüle ettiği somut düşüncelerdir. Belirli bir mantıksal sırası yoktur. Kişi kendi problemlerini çözmede, önemli bir etkiye sahiptir (Tümekaya vd., 2011). Otomatik düşünceler, insanın zihninin derinlerinde yer etmiş olan, önceki tecrübe, akran, ebeveyn davranışları ve mizahi özellikler gibi katmanların, bir araya gelmesi ile oluşan ve geleceğe yönelik genel, kalıcı düşünceleridir (Başak ve Can, 2014). Kişiler otomatik düşünceler ile ilişkili olan duygularının farkındadırlar. Kişinin o anki durumu hakkında bilgi ve verilerin işleminden geçirilmesinden sonra ortaya çıkan, farklı bilişsel çarpıtmalar neticesinde oluşur. Belli bir amaç doğrultusunda oluşmaz (Türküm, 2016).

Kişilerin, iç dünyalarının oluşmasında otomatik düşüncelerin etki ettiği belirtilmektedir (Calvete vd., 2005). Bu sebeple kişiler arası ilişkilerin oluşumunda dikkate alınan ve önem verilen özelliklerdendir. Otomatik düşünceler, kişinin sosyal hayatında, diğer kişileri tehdit olarak algılama sebeplerinden de biridir (Wenzel ve Cochran, 2006).

Otomatik düşünceler, Beck'in oluşturduğu temel kavramlardandır. Bu tarz düşünceler kişi tarafından bir seçim yapmadan veya çaba harcamadan otomatik olarak ortaya çıkar, ruhsal problemlili bireylerde, bu tarz düşünceler çoğu zaman çarpıtılarak veya abartılarak oluşmaktadır (Sarı, 2012; Sharf, 2000).

2.2.1. Olumlu Otomatik Düşünceler

Olumlu otomatik düşünceler tüm insanlara özgü olup sadece psikolojik sorunlu kişilerde görülmez. Farkında olmadan kendiliğinden oluşurlar. Yönlendirilmiş değildirlir (Soygüt vd., 2013). Aniden ortaya çıkmasına rağmen, altında yatan inançlar tespit edildiğinde, önceden kestirilebilir, eşlik eden duygu dışında genellikle fark edilemez, kısa ve özdür. Sözel veya görsel kalıp ya da her iki şekilde birden olabilir. Mantıki sıralamayı takip etmezler, zihin içinde çok hızlı akarlar (Türkçapar, 2017).

Olumlu otomatik düşünceler, kişilere kaygı, yalnızlık, öfke, depresyon ve düşük benlik değeri gibi olumsuz durumlarda duygularını ve davranışlarını düzeltme fırsatı verirler (Güloğlu ve Gül, 2007).

2.2.2. Olumsuz Otomatik Düşünceler

Kişinin belli bir konuda, bilişsel süzgecinden geçirmeden, çok hızlı ortaya çıkan, bilişsel yapıya otomatik düşünceler denir (Beck, 2016). Kişinin iradesi dışında olumsuz duygularla birlikte ortaya çıkan otomatik düşünceler, olumsuz otomatik düşüncelerdir. Bu kişilerde, sürekli ve tutarlı bir şekilde negatif düşüncelerin etkisi altında olduklarından, psikolojik problemleri ortaya çıkmaktadır (Franklin, 2002).

Olumsuz otomatik düşünce sahibi kişiler, genelde kendilerini başarısız görme eğilimindedirler. İçe dönük, olumsuz bakış açısına sahip kişilerde, bu tür düşünceler kaygıyı ve depresyonu arttıran sebeplerdendir. Bu sorunu yaşayan bireylerde, ayrıca bellekte zayıflama, dikkat eksikliği ve umutsuzluk gibi sorunlar da görülebilir (Yalçuk, 2018).

Hayatımızda yaşadığımız olaylara karşı bilişsel çarpıtma formunda olumsuz otomatik düşüncelerimizin kodlandığı düşünülür. Bu kodlama sonrasında, benzer olayı tekrar yaşadığımızda otomatik düşüncelerin ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin ortamdaki uyumu bozucu etki yarattığı değerlendirilmektedir (Çelikay, 2017).

Beck (2008; 2016) göre olumsuz otomatik düşünceler, kişinin kendi çevresi ve geleceğiyle ilgili negatif bir değerlendirme olarak da kendini göstermektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin gerçekte hiçbir ilişkisi yoktur, kişiyi yanlış sonuçlara çıkarır. Kişi kendi değer sisteminde, düşünmeden, zihninde hatalı, hastalıklı ve

çarpıtılmış düşünceler üretebilir. Bunun sık sık tekrar etmesi sonucunda kişi, oluşan otomatik düşüncelerin farkına varamaz hale gelir. Kişilerin otomatik düşünceleri ne kadar çok olursa zihinsel sorunlarının da buna paralel arttığı görülmüştür. Kişinin depresif duygu durumları ve bilişsel çarpıklıkları yoğun olduğunda, olumsuz otomatik düşünceler daha fazla görülmektedir (Calvete vd., 2005; Türkçapar, 2018).

Kişilerin, çevresi ile etkileşimi sonucunda, kendi kendine yaptığı bilişsel değerlendirmeler ile duyguları oluşur. Bu yüzden farklı yerlerde ki birbiri ile ilişkili uyarıcılara, değişik tepkiler verilmesinin veya değişik hisler algılanmasının sebebi farklı zihinsel değerlendirmelerdir (Sarı, 2012).

Beck (2008) bireyin zihinsel yapısını tanımlarken, bilişleri şema ve otomatik düşünceler olarak incelemiştir. Temel inançları ve ara inançları ise şemalar üst başlığı altında incelemiştir.

Otomatik düşünceler, belirli durum ve olaylara karşı zihnimizden şimşek hızıyla geçen düşüncelerdir. Ama biz bu düşüncelerin sık olmasından dolayı bu düşüncelerin farkına varamayız. Karşılaştığımız olaylara karşı işlevsel tepki göstermek duygularımızda da olumlu bir değişiklik yapmaktadır. Bu olumlu düşünceler, daha kalıcı olan inançlarımızla ilgi olup temel ve ara inançlar olarak ikiye ayrılır (Beck, 2001; Leahy, 2004).

2.2.2.1. Temel İnançlar

Temel inançlar bazı kaynaklarda şema olarak da geçmektedir (Özcan ve Çelik, 2017). Küçüklüğümüzden başlayarak yakın çevremizle alakalı temel inançlarımızı oluştururuz. Bunlar çoğunlukla sorgulanmayan, önceden doğru kabul ettiğimiz, bilişsel süreçlerimizi yönlendiren değişmez perspektiflerimizdir. Mesela kişi olumsuz deneyimlerinden yola çıkarak, ben “Sakar birisiyim” şeklinde temel bir inanca sahip olabilir. Bu tür bir inanç oluştuğunda bundan itibaren belirli olay ve duruma karşı ortaya çıkacak duygu bu temel inancımızdan etkilenecektir. Bu düşüncelerin de altında daha kalıcı bilişsel tutumlar, yani inançlarımız yatmaktadır (Beck, 2001; Leahy, 2004).

Zihnimiz yapı taşımızdır. Sert ve aşırı genelleyici olup değişime karşı direnç gösterir (Sarı, 2012). Kişiler bu inançlarını kendi ve diğerlerine yönelik olarak geliştirmektedir. Kişilerde psikolojik rahatsızlık başladığında olumsuz temel inançlar belirginleşir. Her şekilde bireyin temel inançları tüm tutumlarını etkiler. Bu durum

ise otomatik düşünceleri etkiler. Otomatik düşüncelerden farkı, genel olmaları iken kesin yargılar içeriyor olmaları da ara inançlardan ayrışmasına neden olur (Özcan ve Çelik, 2017).

Temel inançlar, Beck tarafından sevilme, değersizlik ve çaresizlik inançları olarak gruplandırılmıştır. Kişiler bu temel inanç kategorilerinden bir veya birkaçına sahiptir.

Bu temel inançlara ilişkin örnekler şöyledir.

Çaresizlik Temel İnançları ; “Yetersizim”, “Güçsüzüm”, “Dayanaksızım”, “Başarısızım”, “Diğerleriyle boy ölçüşemem.”

Sevilme Temel İnançları; “Çirkin ve sıkıcıyım”, “Sevilmiyorum”, “Hep yalnız kalacağım.”

Değersizlik Temel İnançları; “Kötü, pisliğim”, “Kötü ruhluym.”

İnançlar düşüncelerimizin özüdür. İnançlarımız değişime çok dirençlidir. İnançlar çok derindeki düşüncelerimizi ifade eder. Temel inançlarımız daha dıştaki otomatik düşünceleri ara inançlar yoluyla oluşturur (Hiçdurmaz, 2010).

2.2.2.2. Ara İnançlar

Beck (2001) ara inançların, temel inançların oluşturduğu kural, varsayım, beklenti ve tutumlardan oluştuğunu belirtmiştir. Temel inançlara göre daha değişime açıktır. Bu inançlar sayesinde kişinin, oluşan bir durum hakkında ki algıları etkilenmektedir. Algılar da düşünceleri ve davranışları belirlemektedir. Ara inanç ve kuralları içeren özellikle “Eğer” sözcüğünün sık kullanımı ya da “meli-malı” eklerinin kullanımı ara inançları ifade edebilir (Özcan ve Çelik, 2017). Şemalar ve otomatik düşüncelerin ortasında bulunan hipotez, tavır ve kurallardan oluşmaktadır. Ara inançlar bireyin dile dökmediği ancak inandığı sayıltı ve kuralları kapsar. Ara inançların değişebilmesi otomatik düşüncelere nazaran daha zor ancak temel inançlar kadar dirençli değildir (Nazik ve Arslan, 2011).

Ara inançlar ortam ile ilişkilidir. Kişinin karşılaştığı durum, olay vb. durumlarda nasıl tepki vermesi gerektiğini de oluşturur. Ara inançlar duruma uygun temel inancın kullanılması gerektiğini de belirler (Süler, 2017).

2.2.3. Ergenlik Dönemindeki Otomatik Düşünceler

Ergenlik ve çocukluk döneminde yaşanan bazı olaylar, kişilerde bazı temel düşünce ve inançların oluşmasını sağlar. Bu oluşan kalıp halindeki yargılar, kişinin dünyaya bakışını ve davranışını otomatikleştirir. Bu düşünceler, bir olay gerçekleştiğinde ortaya çıkarak olumsuz otomatik düşünceleri oluşturur (Schniering ve Rapee, 2004). Bu düşünceler ergenlik çağındaki kişilerde daha fazla görülmektedir (Nichols, 2013). Ergenler, bu düşüncelerin gerçekleşmesi muhtemel kötülüklerin nedenleri olarak düşünürler (Leahy, 2015). Bu durum ortaya çıkıp gerçekleşme ihtimali oluştuğunda, ergenlerde oluşan bu kaygı düzeyleri, güdülenmelerini kötü etkiler (Gökdağ, 2014). Ergenlerde sosyal ortama kabul edilmeme ihtimali stresin oluşmasını sağlar ve aklında “Beni sevmeyecekler” düşüncesi üstün gelmeye başlar. Ergen böylece “Ben ne yaparsam yapayım beni kabul etmeyecekler” diye düşündüğü için arkadaş grubu içinde kendini göstermemeye başlar. Böylece “Beni sevmeyecekler” olumsuz otomatik düşüncesi kişinin yalnızlaşmasına sebep olur ve kaygısı da artar (Beck vd., 2008; Tümkaya vd., 2011).

Ergenlerde dikkat eksikliği, umutsuzluk benzeri sorunlarda gelişebilir. Ergenlik döneminde ki olumsuz otomatik düşünceler, özgüvenlerinin de düşmesine neden olarak bilinmektedir (Demez, 2016). Bilginin yanlış işlem görmesi sonucunda meydana gelen durumla örtüşmeyen ve duygusal probleme neden olan düşüncelerdir. Öğrencilerin okul başarısına otomatik düşüncelerin etkisi vardır (Gökdağ, 2014). Başarı hakkında yaşadığı kaygı güdülenmesini negatif yönde etkiler. Bu da derslerde başarısızlığa neden olur. Bilişlerinde “Yapamayacağım” benzeri düşünce kaygının oluşmasına sebep olur (Akın, 2012; Kapıkıran, 2013).

2.3. Öz Şefkat

2.3.1. Öz Şefkatin Doğuşu

Öz şefkat kavramı psikolojik terimler içine yeni giren bir kavramdır. Öz şefkat, insanın kendini anlama çabasının gelişmesi ile birlikte, günlük hayattaki kavramlardan biri haline gelmiştir. Bu sayede ruh sağlığı alanında da öz şefkat üzerine daha fazla araştırma yapılmasına neden olmuştur. Öz şefkat, literatürde aynı

anlamda kullanılan farklı kelimelerle karşılanabilmektedir. İngilizce dilinden alınan “Self - compassion” kelimesinin Türkçe çevirisi birkaç farklı şekilde yapılmıştır.

Korkmaz (2018) yılındaki çalışmasında bu kelime için “Öz duyarlık” ifadesini kullanırken, Özyeşil (2011) ise “Öz anlayış” kelimesini tercih etmiştir. Fakat alan yazında yaygın olarak kullanılan ve kabul gören kelime Neff (2003) tarafından kullanılan öz şefkat kelimesidir. Şefkat kelimesinin Türkçe’de ki sözlük anlamı ise “Sevecenlik, acıma ve sevme duygusu” olarak yer almaktadır. Şefkat kişinin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkisinde felsefi, psikolojik, sosyolojik ve biyolojik temellerine sahip çok yönlü bir kavramdır (Barad, 2007).

Öz şefkat kavramı ise kişinin şefkat duygusunun kendine yönlendirilmesi halidir. Öz şefkat; kişinin başarısızlık, yetersizlik ve acı duygularını hissettiğinde kendine yönelik sevecen ve kibar davranabilmesi, olumsuz duyguları fark edip, tecrübe ettiği bu zor dönemleri insan olmamızın gereği olduğunu bilmesi durumu olarak açıklamıştır (Neff, 2003). Öz şefkat genelde rol model olarak gördüğümüz kişilerden, ailemizden ve bulunduğumuz kültürün etkisiyle öğrenilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006).

Öz şefkat, kibar ve sabırlı bir şekilde davranarak, merkeze kendini almak yerine, tüm kişilerin şefkati hak ettiği bilincinde olunmasıdır. Öz-şefkat, demografik özelliklere, yaş ve cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Kadınların öz şefkatinin erkeklere göre daha az olduğu araştırmalarda tespit edilmiştir (Yarnell vd., 2015).

Öz şefkati yüksek olan kişi, zayıf olduğu yönlerinin, hatalarının, eksiklerinin farkına varsa da, kendini acımasızca eleştirmeden şefkat ve anlayışla yaklaşır. Bu sayede kişiler hayatlarında karşılaştıkları kötü tecrübelerden en az seviyede etkilenirler (Deniz vd., 2012).

Gürbüz ve Şahin (2016) göre öz-şefkati yüksek olan kişiler, hayatın stresli durumlarında kendini daha iyi koruyabilmektedir. Kişinin öz-şefkatli olması durumunda ise cesareti artar, bu sayede iyi davranışlarının da artması ile kendine zarar verici davranışlardan uzak durmaya yönelik davranış değişikliği oluşur.

Neff (2003) öz şefkatin, 3 temel bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir. Yıldırım ve Sarı (2018) bu bileşenlerin kendi içinde olumlu ve olumsuz boyutları bulunmasına rağmen birbirini tamamlayan bir yapısı da mevcuttur. Bu bileşenler; öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme ve bilincinde olmaya karşı izolasyondur.

Öz sevecenlik. Kişinin kendi kendini eleştirmeden kendine karşı anlayışlı olması ve şefkat göstermesidir. Kişinin başından geçen olumsuz olayı tek kendinin başına gelen bir olay olarak görmeyip, herkesin başına gelebilecek bir durum olarak değerlendirmesidir. Olumsuz duygu ve dürtülerine karşı empatik ve affedici olabilme kabiliyetidir (Gilbert ve Irons, 2005).

Kötü olaylar yaşadığımızda “Ben yapamıyorum” “Suçlu benim!” benzeri kendimizi suçlayıcı davranabiliriz. Kötü hissettiren duygulardan kaçınmaya çalışırız. Bu tür davranışlar acı ve yetersizliklere karşı kullanılan sağlıksız yöntemlerdendir (Germer, 2009). Buna karşı öz-şefkat insanın kötü zamanlarda kendisini yargılamak yerine sevecen ve anlayışla yaklaşmasını, kötü duygulardan kaçmadan onları fark ederek hataları kendisine yüklemekten, bunları bir tecrübe olarak görmesi, yaşadıklarının insan olmanın bir gereği olarak değerlendirmesini öneren sağlıklı baş etme sunar (Neff, 2003a).

Aydın ve Soyer (2012) öz-sevecen olamayan bir kişinin, kendini daha çok eleştirdiğini belirtmektedir. Oysa öz sevecen kişilerin öz-eleştirisini, kendisine çok doğal gelmektedir. Kişi, deneyimlemesine sebep olan acının, esas kaynağının kendisi olduğunu fark edemez. Böylece kendini farklı açıdan tanıma fırsatını yakalayamaz.

Ortak paydaşım. Kişinin başından geçen tecrübeleri kişisel olarak görmek yerine tüm insanların yaşadığı deneyim şeklinde görmesidir. İnsanın sınırsız gücü yoktur. Hepimiz sınırlı bir güce sahibiz. Hepimizin kusurlu ve eksik yönleri bulunabilir. Bu bilince sahip olan kişiler olumsuzluklar karşısında daha affedici bir yaklaşım sergileyebilirler (Demirhan, 2020).

Bilinçli farkındalık. Kişinin özdeşleşmede olumsuz duygularının aşırı hale gelmesinden kaçınması şeklinde ifade edilmiştir. Kişinin olumsuz durumlarda, ortaya çıkan kötü duygu ve düşüncelerini başa çıkabileceği seviyede tutabilmesidir. Bilinçli farkındalık, kişinin olayların yaşandığı tam o anın farkına varması, dikkatini verebilmesi ve kabullenebilmesidir. Yaşanan anın bilincinde olmasının yanı sıra, şimdiki ana da şefkat ve dostça bir ilgiyle dikkatini vermesidir. Bilinçli farkındalık, kişinin o andaki duygu ve düşüncelerine dürtüsel tepki vermesinden daha önemli olan bunları isimlendirebilme ve gözlemleyebilme yetenekleri de sahip olmasıdır (Neff, 2003a).

Bektaş (2020) bu üç bileşenden her birinin, diğerleri tarafından güçlendirildiğini ifade etmektedir. Örneğin; öz-sevecenlik, bilinçli farkındalık bileşenini güçlendirir. Kişinin kendine sabır, anlayış, sevgi ve affedici bir şekilde yaklaşması ile daha az utangaç olmasını sağlayarak diğer insanlarla sosyal ilişki kurma becerisini geliştirir, yalnız kalmak yerine üzüntülerini ve sıkıntılarını paylaşarak zorlukları daha kolay yenebilme gücü verir. Böylece kendi başına gelen kötü deneyimlerin başkalarının başına da gelebileceğini görebilecektir. Yine bu sayede kendine acı veren duygular yaşatan olaylara bilinçli bir farkındalık geliştirebilecektir.

2.3.2. Kuramsal Açıdan Öz Şefkat

2.3.2.1.Psikoanalitik Kuram

Gizil boşluk, Winnicott (1953) tarafından kavramlaştırılırken, öz şefkatin farkındalık boyutuyla ilişkilendirilmiştir. “Gizil boşluk” gerçek ile fantezi arasındaki, aynı olan tecrübe alanıdır. Kavram, bebeğin doğumundan başlayarak anneden kendini ayrı görmediği süreci içine alıp, annesinden ayrışıp yeni bir birey olduğu düşüncesinden doğmaktadır (Yağbasanlar, 2017). Değişen ve büyüyen çocukta farkındalık oluşmaya başlar. Talepleri karşılanmadığı için “Ben” kavramı sonlanarak “Ben değil” kavramı oluşur. Gizil boşluk “Ben” ve “Ben değil” kavramlarının ortasında meydana gelmesine rağmen, her ikisini de içerisine alır. Kişiyile alakalı içsel veya dışsal bir durum değildir. Boşluk henüz mevcut olmayıp, daha yeni oluşmaya başlamıştır. Çocuk oluşan bu boşluğun farkına vararak annesinden ayrı bir birey olduğunu anlamaya başlar. Öz-şefkat duygusu çocukta “Bana” ve “Bana değil” duygularını anladığı zaman başlar (Kirkpatrick, 2005; akt. Sümer 2008).

2.3.2.2. İnsancıl (Hümanistik) Kuram

Hümanistik kuram Abraham Maslow ve Carl Rogers tarafından temsil edilmektedir. Bu kurama göre insanlar hayat boyu belirli gereksinimlere ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaçların sırayla karşılanması kişinin özünü gerçekleştirebilmesi için gereklidir. Bu ihtiyaçlar; güvenlik, sevgi, fizyolojik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirmedir (Topses, 2012). Kişilerin “Olumlu saygı” ve “Benlik saygısı”

ihtiyaçları kendini gerçekleştirmenin en temel unsurlarındandır. Kendini gerçekleştirebilen insanın z Őekfat düzeyinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Atlı, 2019).

2.3.2.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram ile Budizm görüş yönünden birbirine benzemektedir. İki kuramda da dünyanın insan dşncesiyle oluştuğu ileri sürülmektedir (Küçük, 2020). Bilişsel davranışçı kuram geçmiş ana odaklanmanın öneminden ziyade yaşanılan ana odaklanmaya önem verir. Ana odaklanma kişisel, bilişsel farkındalık kazanılması bakımında önem taşır. Ana odaklanma benzer Şekilde Geştalt Terapi'nin ana amaçlarından olup, kişinin kendisinde istemediği, sevmediği ve kabul etmediği yönleriyle yüzleşmesini sağlar. Amaç kendini eleştirebilme yeteneği kazanmaktır. Kişi z eleştiri sayesinde kendinde daha önce farkına varamadığı olumsuz yönleriyle ilgili farkındalık kazanarak, kendisini olduğu Şekilde kabul etmeye başlar. Olumlu ve olumsuz yönlerinin farkına ve bilincine varan kişi böylece daha z Őekfatli olmaktadır (Atlı, 2019).

2.3.2.4. İlişkisel Kuram

Kişisel empati; kişinin kendi kendine yargısız yaklaşma Őeklidir. Bu sayede kişi, hata yapmanın hayatın doğalı olduğunu anlar, kabul eder ve empati kurar. Kişi daha önce kabul etmediği yanlarını kabul etmeye ve kendine kibar bir Şekilde davranmaya başlar. Kişinin kendisine ve diğer kişilere karşı empati ile yaklaşması z Őekfat düzeyleriyle ilişkilidir (Küçük, 2020).

2.3.3. Budist Felsefesi

Őekfat ilk olarak Budizm felsefesinde ‘‘Karuna’’ olarak tanımlanmıştır. Őekfat, alındığı veya yöneltildiği kaynağa göre sınıflandırılmıştır. Kendimizden başkalarına yöneltilen Őekfat hissi, başkalarından alınan Őekfat hissi ve doğrudan doğruya kendi benliğimize yönelttiğimiz Őekfat hissi olmak üzere üç yönde akış bulunmaktadır (Kolts vd., 2018).

Öz şefkat, doğu felsefelerinde yüzyıllardan beri bilinen bir kavramdır. Buddha' nın iki asır önce belirttiği gibi “Herkes acı çeker” (Neff ve Tirsch, 2013). Günümüzde yaşanan sıkıntılı olaylarda kişilerin anlayışlı davranması ve şefkat göstermesi umulurken, Budist davranışlarına göre, kişilerin başkalarına şefkat duyabilmesi için öncelikle kendisine şefkat duyması gerektiğine inanılır (Bennet, 2001).

2.4. Öz-kontrol

2.4.1. Öz Kontrolün Tanımı

Öz-kontrol kelimesinin İngilizce orijinali “Self-control” olup, ülkemizde yapılan çalışmalara aktarılırken, “Öz-kontrol” “Öz-denetim” şeklinde birbirinin yerine, aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Bu iki kavramın çevrisinden kaynaklı olarak aynı anlamda kullanılan örneklerine sık rastlanmaktadır. Fakat ülke dışındaki kaynaklarda, farklı anlamda kullanıldığı da görülmektedir (Boyalı, 2020). Bu çalışmada öz kontrol ve öz denetim kelimeleri birbiri yerine kullanılmıştır.

Öz-kontrol; kişinin davranışlarını kontrol edebilme kapasitesidir. Bireyin kendisi ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi ile onları yönetmesi olarak isimlendirilmektedir. Kişinin kendi benliği üzerindeki benlik tarafından kontrol edilme çabasıdır. Diğer bir deyişle insanın kendini kontrol etme çabasıdır (Nebioğlu vd., 2012).

Literatür incelendiğinde öz-kontrolün birbirinden farklı tanımlarına da rastlanılmaktadır. Duyan vd. (2012) göre öz-kontrol, kişinin kendi ve dış dünya ile ilişkilerinde, eşgüdümlü sağlaması adına bireyin kendini yenileme ve uyumlama kapasitesidir. Diğer bir tanıma göre ise dürtülerin üstesinden gelme yeteneği yanında, kendini kontrol etmede bilinçli çaba harcayarak öz düzenleme biçimidir (Gözübüyük, 2015). Üstün ve Kılıç (2016) aynı anlama gelen öz denetimi ise, yıkıcı duyguları kontrol altında tutmak olarak kullanmaktadır.

Rosenbaum (1993) onarıcı, yenileyici ve bilişsel olmak üzere üç tür öz-kontrol olduğunu belirtmiştir.

Onarıcı Öz-kontrol. Bireyin duygu düşüncelerindeki aksaklıkları düzenleyebilen, kişinin dengeye ulaşmasını sağlayan türüdür. Onarıcı öz-kontrol kişilerin normal

yaşamlarını sekteye uğratan anksiyete, ağrı gibi tepkileri kontrole yöneliktir. Kişilerin stres ile baş etmesinde çok önemli bir fonksiyonu bulunmaktadır.

Yenileyici öz-kontrol. Kişilerin değişimine öncülük eder. Yeniliklerin olduğu, dengesizliklerin yaşandığı bu dönemde yeni davranışların benimsenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durma, bırakma ve benzeri durumlarda cezbedici kötü uyaranlara karşı kişinin dirençli olmasına yardım eder.

Yaşantısal öz-kontrol. Kişinin gelişimi için önemlidir. Bilişsel kontrol sonucunda meydana gelen hislerin üstesinden gelerek bireyi spor, kültür-sanat gibi faaliyetlere yönlendirmektedir (Sela vd., 2017).

Duyan vd. (2012) çalışmalarına göre her insan farklı öz-denetim seviyesindedir. Öz-denetimi düşük ve yüksek olan kişiler, farklı yaşam tarzlarına sahiptirler. Öz-denetimi iyi olan kişinin psikolojik uyumu yüksek, zihinsel anlamda da sağlıklıdır. Davranışlarımız üzerinde öz-kontrol becerisinin etkisi bulunmaktadır. Örneğin, sıcak bir iklimde çalışan bir kişi, sıcak yaz günlerinde çalışma ofisinde şort ve terlik giyerek çalışmak isteyebilir. Fakat dışsal normlara uyarak, kişisel arzularını kenara bırakıp, olağan olan pantolon ve ayakkabı giyer. Bu örnekte olduğu gibi kişiler, içgüdülerinden gelen düşünceleri yerine, önleyici kontrol olarak öz-kontrol devreye girer (Baumeister vd., 2006).

2.4.2.Öz-Kontrol Becerisi

Oaten ve Cheng (2006) göre kişinin içinden gelen tepkilere engel olma veya değiştirebilme yeteneği öz denetim/öz kontroldür. Kişi bu istenmeyen davranışlara müdahale edebilir veya engelleyebilir. Öz denetim kişilere göre farklılık gösterir. Bazı insanlar, öz denetim gerektiren günlük olaylarda (verdikleri sözleri yerine getirme, sır saklama vb.) diğerlerinden daha iyidir. Öz-denetim kişinin hayatında olumlu sonuçlara katkıda bulunur. Öz-denetim sahibi kişiler, uzun vadede mantıksız ve zarar verici duygularını bastırabilir. Bu sayede öz kontrolü yüksek kişiler internet bağımlılığı ve türlerine karşı daha dirençlidir (Nebioğlu vd., 2012).

Mehta (2010) göre öz-kontrolü düşük kişiler ise; hedeflerine ulaşmada, aldıkları kararları gerçekleştirme ve yapmada başarısızdırlar. Başladığı diyeti başaramadan bırakan, sigarayı bırakmaya çalışıp aniden sigara içmeye başlayan, kursa yazılıp

kursa gitmeyen kişilerin öz denetim kapasitesi düşük olarak tanımlanabilir. Öz-kontrolü düşük kişilerin, bu tür durumlarda başarıya ulaşmaları çoğunlukla zordur. Düşük öz-kontrole sahip kişiler problemleri davranışlar sergiler (Sinha vd., 2002). Öz kontrolü düşük olan kişilerin heyecanlı ve riskli durumları tercih etmesi, diğer kişilere göre internet bağımlısı olmalarını kolaylaştıran etkenlerdendir. Ergenlerde, internet bağımlılığı ve düşük öz-kontrol düzeyleri arasında aynı yönlü ilişki bulunmaktadır (Lee ve Cho 2015 ; akt. Boyalı, 2020; Kuhnle vd., 2011).

2.5.Ergenlik

Ergen kelimesi, bir süreci belirtmekte olup büyüme ve olgunlaşma anlamına gelir. Kökü Latince olan “Adolescere” sözcüğünden türetilmiştir. Bu yönüyle ergenlik, kişide gözlemlenen daimi ve hızlı bir büyüme dönemidir (Çelik vd., 2008).

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olup, erinlik ile başlayarak yetişkinliğe kadar devam eder. Cinsel olgunluğun olduğu dönem olarak da tanımlanır. Ergenlik, fiziksel olarak büyümenin yanı sıra cinsel, hormonal, duygusal ve zihinsel değişimlerin yaşandığı, buluş dönemi ile başlayıp fiziksel olarak büyümenin sona ermesi ile bittiği düşünülen özel bir evredir. Biyolojik değişikliklerin yanında, psikolojik ve toplumsal değişiklikler de ortaya çıkar (Hamarta vd., 2010; Yazgan vd., 2015).

Kaypakli vd. (2020) bedenen ve beynin yapısının yeniden yapılandığını belirtmiştir. Beynin ve bedenin değişmesine ayak uyduran ergen, diğer yönden de kişilik değişimini tamamlayarak, bireyselleşir. Ergenler, bu değişimler esnasında geleceklere ve hedefleri hakkında karar vermek durumundadırlar. Bundan dolayı ergenlik dönemi stres, kaygı ve depresyon benzeri ruhsal sıkıntıların en yoğun yaşanabileceği, pozitif gelişimin ile stresin eş zamanlı yaşandığı ve kimliğin inşa edildiği bir dönemdir (Cihangir ve Meydan, 2018; Davey vd., 2008).

Kaypakli vd. (2020) ergenlikte ki yapısal değişimleri şu şekilde evrelere ayırmıştır.

1. Ergenliğin erken döneminde, adrenalini arayışı, duygusal uyarılmışlık, takdir beklentisi,
2. Ergenliğin orta evresinde oluşan sorunlar ve tehlike altına girmeye yatkınlık,
3. Ergenliğin geç evrelerinde beynin ön lob bölümünün gelişmesi ve duygusal-davranışsal tepkilerin kontrol edilebilmesi şeklinde ayrıştırılabilir.

Bu değişim evrelerinde, akranlar aile gibi değerli bir yere sahiptir. Yaşıtlar, birçok pozitif yönden katkı sağlarken, negatif yönlü tesirde edebilmektedirler. Riskli davranışlar gösteren, yaşıtları ile birlikte olan ergenlerin, ilerleyen zamanlarda bu riskli davranışları gösterme ihtimalleri artmaktadır. Ergenin yakın arkadaşlarıyla özdeşleşme derecesi, ergen üzerinde genel arkadaş grubuna göre daha etkilidir (Uludağlı ve Sayıl, 2009).

Ergenlik, kişinin bağımsızlaştığı, anne babasından giderek uzaklaştığı, aile dışına bağlanmaların başladığı dönem olduğu için ailede kontrolün kimde olduğu daha önemli bir hale gelir (Arnett, 2013; Hortaçsu, 2003). Bu yüzden ergenlerin, ideal benlik ile gerçek benlikleri arasında çelişki oluşması durumunda, iletişim sorunları yaşarlar. Bu da ergenlerde içsel çatışmaya ve çaresizliğe neden olmakta ve ergenin kendini yetersiz hissetmesine sebep olmaktadır (Dinçel, 2006).

2.6. Konu ile İlgili Araştırmalar

2.6.1. Otomatik Düşünceler ile İlgili Araştırmalar

Tümkaya ve İflazoğlu (2000) yükseköğretimde öğrenim gören öğrenciler ile yaptıkları çalışmada katılımcıların olumsuz otomatik düşüncelerini birkaç sosyo-demografik değişkenler yönünde araştırmışlardır. Katılımcıların olumsuz otomatik düşünceler ve buldukları sınıflar arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Doğan vd. (2008) problemlili internet kullanan ergenler ile cinsiyet, internete erişebilmeleri ve internet evlerinin kullanılmasına yönelik görüşleri açısından çalışma yapmışlardır. Kızların sorunlu internet kullanımının erkelere göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Kurtoğlu (2009) 9-10-11. sınıfta eğitim gören bireylerde gözlenen saldırganlık seviyelerinin otomatik düşünceler, sınıf ve cinsiyet ilişkisini araştırmıştır. Bulgularında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. 11. sınıfta ile 10. sınıf ve 9. sınıfta öğrenim gören katılımcılara oranla otomatik düşüncelerinin yüksek olduğunu belirlemiştir.

Tümkaya vd. (2011) sınıf seviyeleri ve cinsiyete göre otomatik düşünceleri üzerine yaptıkları çalışmalarında, otomatik düşünceleri ile cinsiyet değişkeni arasında fark tespit etmemişlerdir. Sınıf değişkenine göre ise birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduklarını belirlemişlerdir.

Leung ve Lee (2012) akademik performans ile internet aktiviteleri, internet bağımlılığı ve internet okuryazarlığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın bulguları erkek çocukların kız çocuklarına oranla internet bağımlılığının daha fazla olduğunu gözlemlenmiştir. İnterneti kullanma amaçları bakımından en çok eğlence amacıyla çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya olduğunu belirlemişlerdir.

Koçer (2012) 19-24 yaş arasındaki öğrencilerde sosyal medya ile internet kullanımının bazı sosyo-demografik değişkenleri ile ilişkisini araştırmıştır. Katılımcıların sosyal medyayı, insanlarla etkileşimde olmak, bilgiye ulaşmak, ders vb. amaçlar için kullandığını belirlemiştir. Sosyal medya ve internet kullanımında buldukları sınıf ile yaş değişkenine göre fark bulunmamıştır. Kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre interneti daha az kullandığı tespit edilmiştir. Hangi nedenle sosyal medya kullandıkları yönündeki araştırmada ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre sosyal çevresini genişletme, video ile görsel paylaşımı ve eğlence amacıyla dijital platformlarda daha fazla süre geçirdikleri, kadın katılımcıların eğitim vb. sebepler için kullandıkları belirlenmiştir.

Oruç (2013) üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile bazı sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla yaptığı araştırmada, otomatik düşüncelerinde cinsiyetlerine göre farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Haug vd. (2015) İsviçre'de lise öğrencileri arasındaki akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığına yönelik çalışmalarında, 15-16 yaş genç ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı, 19 ve üstündeki öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Turan (2015) yükseköğretimde eğitim gören katılımcılarda internet bağımlılığı ve interneti kullanma sıklığı ile bağlantılı faktörleri araştırmıştır. Erkek katılımcıların internet bağımlılığının kız öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında önemli bir fark bulunduğunu tespit etmiştir.

Demez (2016) kendine şiddet gösterme ve olumsuz otomatik düşünceleri incelemiştir. Bulgularına göre kız öğrencilerin otomatik düşüncelerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Altundağ ve Bulut (2017) sınıf öğretmenlerinin problemleri akıllı telefon kullanımını cinsiyetle, bilinçli yararlanma ile günlük akıllı telefon kullanma süresi, sosyal medya ve internete bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarında kız öğrencilerin erkeklere oranla akıllı telefonlarını daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Yıldız (2017) ortaöğretim öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerini sosyal becerileri ile etkisini incelediği çalışmasında, olumsuz otomatik düşüncelerin öğrencilerin sınıf seviyesi ve cinsiyeti değişkenlerine göre önemli derecede farklılaşmadığını belirlemiştir.

Çelikkaleli vd. (2018) internetin sorunlu kullanımının cinsiyet, akıllı telefon sahibi olma durumları ve ebeveyn eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında problemlili internet kullanım oranları erkek ergenlerin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Özdemir (2019) ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sorun çözme yeteneklerinde otomatik düşüncelerinin ve karar verme stillerinin rolü isimli çalışmasında, erkek ve kız öğrencilerin cinsiyete göre otomatik düşüncelerin önemli düzeyde farklılaşmadığını belirlemiştir.

Sözlü ve Serin (2019) lise öğrencilerinin olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenlerini incelemiştir. Katılımcıların cinsiyet ve yaşa göre olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerinde önemli bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat sınıf düzeyine göre 10. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerine göre olumsuz otomatik düşüncelerinin yüksek olduğunu belirlemiştir.

2.6.2. Öz-Kontrol ile İlgili Araştırmalar

Küçükbaşol (2005) ergenlerle yaptığı araştırma sonucunda özdenetim seviyeleri düşük olan ergenlerin değişik sapkın davranış türlerini gösterme sıklıklarının daha yüksek, öz kontrolü daha fazla olan ergenlerin ise düşük özdenetime sahip olduğunu belirlemiştir. Özdenetim seviyelerinin cinsiyete göre değerlendirilmesinin sonucu ise kızların lehine olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Aksel (2018) ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin öz kontrol ile dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yönelimlerini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin dijital oyun bağımlılık seviyeleri ve öz kontrol yeterlilikleri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu ilişki düşük düzeyde ve anlamlıdır. Katılımcıların öz kontrol başarıları, öz kontrol başarıları ve öz kontrol yeterliliği kız ve erkek oluşlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Can ve Öztürk (2018) araştırmasında müzik öğretmenliği öğrencilerinin öz-kontrol seviyelerinin kız erkek oluşlarına, kişisel müzik aletlerine ve son enstrüman notu

değişkenlerini incelemişlerdir. Katılımcıların öz-denetim düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı fark göstermediğini belirtmişlerdir.

Ekşi vd. (2019) yükseköğretimde öğrenim gören katılımcılarda öz denetim ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki erteleme davranışlarının aracı rolü isimli araştırmasında, kadınların erkeklere göre sosyal medyayı günlük kullanım süresi açısından anlamlı olarak farklılaştıklarını, kadınların sosyal medyada daha fazla zaman harcadıklarını belirlemişlerdir.

Selçuk (2019) tarafından internet bağımlılığı için risk faktörleri: öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı incelenmiştir. Araştırmasında internet bağımlılığı ve öz kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Boyalı (2020) öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolü adlı çalışmasında, öz-kontrol, akıllı telefon bağımlılığı değişkenlerinin arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Katılımcılardan kadınların öz – kontrol düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur. Öz-kontrolün akıllı telefon bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Erkeklerin öz-kontrol düzeylerinin kadınlara göre anlamlı derecede düşük seviyede olduğunu belirten Turner ve Piquero'ya göre öz-kontrol yaşamın ilerleyen dönemlerinde de istikrarlı gelişmesini devam ettireceği ve hem kadın hem erkek için de farklılığın istikrarlı kalacağı ve bu sebeple her yaş grubunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek seviyede öz-kontrole sahip olacağı ifade edilmiştir.

2.6.3. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Alanyazın tarandığında, cinsiyet değişkeni ile öz şefkat düzeyi arasında ilişkinin yokluğunu belirten çalışmalar bulunmasına rağmen, öz şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değiştiğini gösteren araştırmalarda vardır.

Neff (2003) çalışmasında erkeklerin kadınlara oranla yüksek öz şefkate sahip olduğunu ifade etmiştir. Kadınların kişisel eleştiride bulunma eğiliminin erkeklerden yüksek olduğunu, negatif olaylar karşısında yalnız hissetme duygularının problemin sebebi olarak ifade etmiştir. Alanyazın da ise kadınların daha özgür bireyler olmaları ve erkeklere göre empati düzeylerinin de daha yüksek olduğunu bu nedenle öz şefkat

düzeylerinin de daha yüksek olabileceğini söyleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Sümer, 2008).

Ko vd. (2005) araştırmalarında internette oyun oynama bozukluğunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğunu ve bunun anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir.

Balcı ve Gülnar (2009) çalışmalarında üniversite öğrencileri üzerinde internet bağımlılığını araştırmışlardır. Çalışmada cinsiyet gibi demografik değişkenlerin internet bağımlılığı üzerinde ayırt ediciliğinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kim vd. (2008) çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Neff (2008) çalışmasında Amerika'da ki kadın yükseköğrenim öğrencilerinin erkek katılımcılara oranla düşük öz-şefkat düzeyinde olduğunu belirlemiştir.

Dilmaç vd. (2009) çalışmalarında, yükseköğrenim öğrencilerinin öz şefkat seviyeleri ve değer tercihlerini araştırmış, çalışma sonuçlarında cinsiyetler arasında fark bulunmadığı belirtilmiştir. 3. sınıftaki öğrencilerin öz şefkat düzeyinin 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir.

Yaş ile öz-şefkat düzeylerinin incelendiği araştırmalarda, değişik bulgular bulunmaktadır. Neff ve Vonk (2009) araştırmalarında öz-şefkat düzeyi ile yaş değişkeni arasında düşük pozitif yönlü ancak düşük düzeyli bir ilişki bulmuşlardır. Aynı şekilde ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileriyle yapılan araştırmada erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeyi ve yaş değişkeni arasında farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Neff ve McGehee (2010) çalışmalarında erişkin örnekleme öz şefkat düzeyinin erkek ve kız oluşlarına göre farklılaşmadığını, ergenlerin örnekleminde ise farklılaştığını bulmuşlardır.

Özyeşil (2011) çalışmasında yükseköğrenimde öğrenim gören öğrencilerde bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz şefkat puanları ile bazı sosyo-demografik bilgiler çocuklukta acı veren duygusal veya fiziksel deneyimler yaşama ile anne baba tutumunu araştırmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni ile katılımcıların öz şefkat düzeyleri ilişkili bulunmamıştır. Katılımcıların okudukları sınıf ve öz şefkat düzeylerinin arasında bir farklılaşma bulunmuştur. Son sınıf öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerinin düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz (2009) tarafından yapılan araştırmada 3. sınıf öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin 1. sınıf öğrencilerinden daha fazla olduğunu bulmuştur.

İskender ve Akın (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında ise öz şefkat ile internet bağımlılığı arasında ters yönlü ilişki bulgusuna ulaşmışlardır. Araştırmada demografik değişken olarak yaş, cinsiyet, annenin eğitim düzeyi ve internet kullanım süreleri bulunmaktadır. Yaş değişkeninin etkisinin göz ardı etmemek gerektiği, internet bağımlılığı riskinin erken ergenlik döneminden genç yetişkinliğe doğru ilerledikçe azalabileceği belirtilmiştir. Cinsiyet, değişkeni dikkate alındığında ise, erkek öğrencilerin internet bağımlılığı açısından daha riskli bir grup olduğu, internet kullanım saati açısından ise süre uzadıkça internet bağımlılığının gelişme olasılığının artabileceği belirtilmiştir.

Nazik ve Arslan (2011) hemşire okulundaki katılımcıların empati kabiliyetleri ile öz şefkat puanları arasındaki ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında, cinsiyete göre öz şefkat puanlarının farklılaşmadığı sonucunu bulmuşlardır.

Kıcalı (2015) tarafından yapılan çalışmada öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerini incelemiş ve üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir.

Bluth ve Blanton (2015) ortaokul öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında cinsiyet değişkeni ve öz-şefkat düzeylerinin farklılaşmadığı belirtilmiştir. Lisede öğrenim gören kız katılımcıların öz-şefkat düzeyleri diğer okullarda eğitim gören kız ve erkek katılımcılardan düşük olduğu belirtilmektedir.

Yarnell vd. (2015) çalışmalarında öz şefkat düzeyindeki potansiyel cinsiyet farklılıklarını meta analiz yöntemiyle incelemişlerdir. Erkeklerin, küçük bir farkla kadınlardan daha fazla öz şefkate sahip olduğunu belirlemişlerdir.

Sun vd. (2016) çalışmalarına katılan 12-16 yaş arasındaki ergenlerde öz şefkat ve psikolojik iyi oluş durumunu incelemişlerdir. Cinsiyet değişkeninde öz şefkat düzeyleri farklılaşmamıştır.

Bluth vd. (2016) 11-19 yaş öğrencilerinde öz şefkat ile yaş, cinsiyet, stres, yaşam doyumu, sıkıntıyı çözme, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Öz şefkat düzeyinin kızlarda yaşın büyümesi ile ters orantılı olarak değiştiğini belirlemişlerdir. Erkeklerde ise öz şefkat ve yaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir.

Şimşek (2019) 9., 10., 11. ve 12. sınıflardaki katılımcıların öznel iyi oluş ile öz şefkat ilişkisini araştırmıştır. Katılımcıların öz şefkat düzeylerinde kadın ve erkek oluşları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Kız katılımcılar ile erkek katılımcıların öz

şefkat düzeylerinin sınıf değişkeninde bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Diğer bir ifade ile sınıf değişkenine göre öz şefkat düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.

Kurtoğlu ve Başgöl (2019) öz-şefkat ile cinsiyet değişkeni arasındaki çalışmalarında, erkeklerin öz-şefkat seviyelerinin kızlardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Bacanlı ve Çarkıt (2020) öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi:meta analiz adlı çalışmalarında, öz şefkat ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalarında kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklere oranla yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde nicel bir araştırmadır. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılmaktadır. İlişki düzeyini belirlemek için korelasyon testi kullanılır (Büyüköztürk, 2017). Bu çalışma mevcut durumu ortaya koyarak, manipüle edilmeden araştırmanın hedeflerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile otomatik düşünce, öz şefkat ve öz kontrol becerileri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu evren içerisinde bulunan altı ortaokul 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında evrenin büyüklüğü ele alındığında, evrenin sayısı tam olarak bilinmemektedir. Bu sebeple evrenin yaklaşık sayısına göre asgari örneklem büyüklüğü kullanılmıştır. Bu kapsamda % 95 güven seviyesine göre asgari örneklem büyüklüğü olan 384'den fazla öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırma kapsamında gelişigüzel/tesadüfi örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu örneklem tekniğinde araştırmacının belirlenen örneklem büyüklüğüne göre herhangi bir şekilde evrenin bir bölümünü seçmesidir. Herhangi bir yere giderek örneğin bir okul, üniversite, hastane gibi saptanacak sayıda öğrenci, doktor, hizmetli gibi olasılıklı olmadan örnekleme alma işlemidir (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırma pandemi sürecinde yapıldığı için okul yöneticileri, rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimleri ile yapılan görüşmeler sonucunda velilerin izinleri doğrultusunda ölçeklerin bir kısmı yüz yüze, bir kısmı da online olarak uygulanmıştır. Çalışma kapsamında Ankara ili Çankaya ilçesinde yer alan 6 ortaokulda eğitim öğretim gören 394 öğrenci çalışmanın evrenini oluşturmaktadır.

Tablo 1.*Sosyo-Demografik Bilgiler*

		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	201	51
	Erkek	193	49
	Toplam	394	100
Yaş	10	99	25.1
	11	76	19.3
	12	82	20.8
	13	101	27.4
	14	36	7.4
	Toplam	394	100
Sınıf	5	108	27.40
	6	76	19.30
	7	87	22.10
	8	123	31.20
	Toplam	394	100.00
Okul şekli	Devlet	293	74.4
	Özel	101	25.6
	Toplam	394	100
Okul ismi	Bilim Koleji	32	8.1
	Or_An Perihan İnan Ortaokulu	256	65
	Yıldız Çözüm Akademi	44	11.2
	Uğur Okulları	25	6.3

Tablo I (Devamı).

	İMKB Alpaslan		
	İmam Hatip		
	Ortaokulu	17	4.3
	Büyükhanlı		
	Ortaokulu	20	5.1
	Toplam	394	100
Günde ortalama olarak internette geçirilen zaman	1 saat veya daha az	130	33
	2 saat veya daha fazla	264	67
	Toplam	394	100
En çok internet kullanma sebebi	Eğitim	180	45.7
	Sosyal ağlar	12	3.1
	Zaman geçirmek	65	16.5
	Eğlence	34	8.6
	Oyun	103	26.1
	Toplam	394	100

Çalışma kapsamında cinsiyet değişkeni açısından homojen bir grup oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda çalışmaya 201 kız, 193 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin yüzdesel oranı % 51 iken çalışmaya katılan erkek öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 49'dur. Başka bir ifade ile cinsiyet açısından homojen bir grup oluşturulduğundan bahsedilebilir.

Çalışmaya katılan öğrenciler yaş açısından incelendiğinde, 101 öğrencinin 13 yaşında olduğu görülmüştür. 13 yaşında olan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 27.4'dür. Çalışmaya katılan öğrencilerden 99'u 10 yaşındadır, 10 yaşında olan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 25.1'dir. Çalışmaya katılan öğrencilerden 82'si 12 yaşındadır, 12 yaşında olan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 20.8'dir. Çalışmaya katılan öğrencilerden 76'sı 11 yaşındadır, 11 yaşında olan öğrencilerin yüzdesel

oranı ise % 19.3'dür. Çalışmaya katılan öğrencilerden 36'sı 14 yaşındadır, 14 yaşında olan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 7.4'dür.

Çalışmaya katılan öğrenciler sınıf değişkeni üzerinden incelendiğinde 123 öğrencinin sekizinci (8) sınıfta olduğu görülmüştür. Sekizinci sınıfta eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 31.2'dir. Çalışmaya katılan öğrencilerden 108'i beşinci sınıfta eğitim görmektedir. Beşinci sınıfta eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 27.4'tür. Çalışmaya katılan öğrencilerden 87'si yedinci sınıfta eğitim görmektedir. Yedinci sınıfta eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 22.1'dir. Çalışmaya katılan öğrencilerden 76'sı altıncı sınıfta eğitim görmektedir. Altıncı sınıfta eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 19.3'dür.

Çalışmaya katılan ortaokul öğrencilerinden 293'ü devlet okullarında eğitim görürken, 101'i ise özel olarak nitelendirilen okullarda eğitim görmektedir. Devlet okullarında eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı % 74.4 iken, özel olarak nitelendirilen okullarda eğitim göre öğrencilerin ise yüzdesel oranı ise % 25.6'dür.

Çalışmaya katılan ortaokul öğrencilerinin hangi ortaokulda eğitim gördükleri incelendiğinde, 256 öğrencinin Or-An Perihan İnan Ortaokulunda eğitim gördüğü görülmüştür. Or-An Perihan İnan Ortaokulunda eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 65'tir. 44 öğrenci Yıldız Çözüm Akademilerinde eğitim görürken, bu okulda eğitim alan katılımcıların oranı % 11.2'dir. 32 öğrenci Bilim Kolejinde eğitim görürken, bu okulda eğitim alan katılımcıların oranı ise % 8.1'dir. 25 öğrenci Uğur Okullarında eğitim görürken, bu okulda eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 6.3'dür. 20 öğrenci Büyükhanlı Ortaokulda eğitim görürken, bu okulda eğitim alan katılımcıların oranı % 5.1'dir. 17 öğrenci İMKB Alpaslan İmam Hatip Ortaokulunda eğitim görürken, bu okulda eğitim gören öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 4.3'dür.

Çalışmaya katılan ortaokul öğrencilerinin günlük internette vakit geçirme süreleri incelendiğinde, 264 öğrencinin günde 2 saat veya daha fazla süre internette zaman geçirdikleri görülmüştür. Günde iki saatten fazla internette zaman geçiren öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 67'dir. 130 öğrenci günde 1 veya daha az süre internette zaman geçirmektedir. Günde 1 saat veya daha az süre geçiren öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 33'dür.

Çalışmaya katılan ortaokul öğrencilerinden en çok hangi sebeple interneti kullanmaları incelendiğinde, 180 öğrencinin en çok eğitim amacıyla interneti kullandığı görülmüştür. Eğitim amacıyla interneti kullanan öğrencilerin yüzdesel

oranı ise % 45.7'dir. 103 öğrencinin en çok oyun oynamak amacıyla interneti kullandıkları görülmüştür. Oyun amacıyla en çok interneti kullanan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 26.1'dir. 65 öğrencinin en çok zaman geçirmek amacıyla interneti kullandıkları görülmüştür. Zaman geçirmek amacıyla en çok interneti kullanan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 16.5'dir. 34 öğrencinin en çok eğlence amacıyla interneti kullandıkları görülmüştür. Eğlence amacıyla en çok interneti kullanan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 8.6'dır. 12 öğrencinin en çok sosyal ağlar amacıyla interneti kullandıkları görülmüştür. Sosyal ağlar amacıyla en çok interneti kullanan öğrencilerin yüzdesel oranı ise % 3.1'dir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ve Sosyo-demografik Bilgi Formu, ile toplanmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili geçerlik, güvenilirlik, puanlama ve açıklama ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Çalışmacı tarafından çalışmaya katılan bireylerin, çeşitli demografik bilgilerin belirlenmesi adına hazırlanmış kişisel bilgi formudur. Bu formda bireylerin; yaş, cinsiyet, bulunduğu okulu, sınıfı, günlük ortalama internette geçirdiği vakit ile ilgili toplam beş soru bulunmaktadır.

3.4.2. Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Tangney vd. (2004) tarafından dürtüleri, düşünceleri, duyguları ve kötü alışkanlıkları bırakmak, performansı kontrol etmek gibi durumları kapsayan Kısa Öz Kontrol Ölçeğini geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddelik olarak oluşturulmuş aynı yıl 13 maddelik kısa formu orjinal ölçekle tutarlı bir şekilde oluşturulmuştur. Ölçeğin kısa versiyonuyla korelasyon kat sayısı $r=0.93$ iken iç tutarlılık katsayısı .83 'tür. Her biri 5 basamaklı Likert tipi skaladır. Ayrıca Kısa Öz Kontrol Ölçeği (BSCS) olarak Türkçe'ye Nebioğlu vd. (2012) tarafından uyarlanmış ve ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83'tür.

Ölçeğin alt boyutları olan öz disiplin ve dürtüsellik boyutları için iç tutarlılık katsayıları sırası ile .81 ve .87'dir

3.4.3. Öz-Şefkat Ölçeği

Öz şekkat ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilen, 2011 yılına kadar da öz şefkat ölçümünde kullanılan “Öz Şefkat Ölçeği” adlı ölçme aracı ile ölçülmüştür. Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht tarafından (2011) yılında zaman olarak daha kullanışlı olduğundan uzun formun yerine Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu geliştirilmiştir. Öz şefkat ölçeği kısa form ve uzun form arasındaki korelasyon sayısı 0.98 olarak tespit edilmiştir. 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği'nin olumlu ve olumsuz bileşenlerden oluşturularak 12 maddeden oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi için Cronbach alpha değeri incelenmiş, birinci alt faktörüne ait Cronbach alpha katsayısı 0.73, ikinci alt faktöre ait Cronbach alpha katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur. Bütününe ait Cronbach alpha katsayısı ise 0.75 olarak bulunmuştur. Puanlama değeri 12 ile 60 arasındadır. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile aynı gruba 17 gün sonra tekrar uygulanmış olup bu iki ölçüm arasında yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kararlı bir yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu bu haliyle 12 maddeli, beşli Likert tipi, bir öz bildirim ölçeğidir. Türkçe'ye Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından uyarlanmış olan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75'tir. Çalışma ortaokul ve lise öğrencileri ile yapılmış olup örneklem grubuna göre Cronbach alfa değeri .68 olarak bulunmuştur.

3.4.4. Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği

Schniering ve Rapee (2002) oluşturdukları Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği, çocuk ve ergenlerde meydana gelen negatif düşünceleri genel hatları ile değerlendirmek amacıyla meydana getirilmiş kişisel bildirim formudur. Bütününde kırk madde ile dört etken olarak tasarlanmıştır. Etkenler, ise fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık ve düşmanlık olarak sınıflandırılmıştır. Formun uygulandığı bireyler, son yedi gün içerisinde kırk maddeden her biri ile ilgili düşünceleri akıllarını hangi seviyede yer kapladığını ve 5'li likert ölçeğinden uygun olanı işaretlemeleri talep edilmektedir. Puanlama değeri 0 ile 160 arasındadır. Puan değerinin yüksekliği kişinin negatif düşüncelerinin yüksekliğini belirtir. Puanlardaki

artış otomatik olumsuz düşüncelerdeki artışı göstermektedir. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik sonuçları önerilen özgün formun dört faktörlü modelinin verilerle uyumlu olduğuna işaret etmektedir. Kişisel başarısızlık faktörü varyansın % 8.32'sini, fiziksel tehdit faktörü varyansın % 5.10'unu, sosyal tehdit faktörü varyansın % 31.72'sini ve düşmanlık faktörü varyansın % 5.80'ini açıklamaktadır. Ölçeğin ayırt etme geçerliliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Ergin ve Kapçı (2013) tarafından 9-16 yaş grubuna uygulanan ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Test tekrar test kararlılığı ($r=.90$) ile Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları; toplam için .95'tir. Güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu saptanmıştır.

3.4.5. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

Young (1998) tarafından geliştirilen internet bağımlılığı formu Pawlikowski ve çalışma arkadaşları tarafından (2013) kısa forma dönüştürmüştür. 5'li Likert tipi bir ölçektir. 12 maddeden oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iyi uyum verdiği saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. Puanlamada yüksek puanlar ile internet bağımlılığı pozitif yönlü olduğuna işaret eder. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kutlu vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Çalışma dört farklı örneklem grubundan oluşan ve yaş aralığı 17-35 arasında olan 1167 üniversite öğrencisi ile beş farklı örneklem grubundan oluşan ve yaş aralığı 14-17 arasında olan 945 ergen üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin geçerliliği, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliği ile incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Madde analizi, düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonu ve % 27'lik alt-üst grupların madde ortalama puanları aracılığıyla incelenmiştir. Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları ve test tekrar-test güvenilirlik katsayıları iki grup için de kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde, hem de ergenlerde düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının kabul edilebilir düzeyde ve % 27'lik alt-üst grupların madde ortalama puanlarına ilişkin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç: Bu sonuçlar, YİBT-KF'nin hem üniversite öğrencileri, hem de ergenler için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında öncelikle çalışmanın Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan raporu alınmıştır. Etik kurul raporundan sonra Ankara ile Çankaya ilçesinde bulunan ortaokul yöneticileriyle iletişime geçilmiştir. Ortaokul yöneticileri ve velilerle yapılan görüşmeler neticesinde çalışma yapabilmek için izin alınmıştır. Çalışma kapsamında pandemi sebebiyle yüz yüze anket çalışması ve çevrimiçi anket çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Anket çalışmasına 394 öğrenci katılmıştır. Özellikle 18 yaşından küçük deneklerle çalışılması nedeniyle öğrencilerin velilerine onam formu ekleyerek anket çalışması gönderilmiştir. Onam formunda çalışma ile ilgili detaylı bir bilgi verilmiştir. Bu bilgiler neticesinde onam formunu onaylayan velilerin çocuklarıyla anket çalışmasına başlanmıştır. Onam formunu onaylamayan velilerin çocukları ile anket gerçekleştirilememiştir. Online anket uygulama sürecinde ise rehber öğretmenler ailelerden izin almıştır. Anket çalışması çevrimiçi anket uygulamalarından biri olan Survey Monkey uygulaması ile yapılmıştır. Her anket yazı yazılmadığından sadece işaretleme yapıldığından dolayı ortalama on beş (15) dakika sürmüştür. Çalışma yaklaşık iki hafta süreyle açık kalmıştır ve bu süre içerisinde asgari örneklem sayısına erişildikten sonra tamamlanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada analizinde Macintosh 26.0 Sosyal Bilimler İstatistik Paketi (SPSS) programı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, eğitim ve öğretim gördükleri okulların isimleri, eğitim ve öğretim gördükleri okul türleri, eğitim ve öğretim gördükleri sınıf, gün içerisinde ne kadar süre internette buldukları, internete en çok girme sebepleri gibi sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı frekans analizi ile belirlenmiş ve bulgular tablolaştırılmıştır.

Öğrencilerin Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ölçeklerine verdikleri cevaplar incelendiğinde öncelikle çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliği için Cronbach alfa testi daha sonra ise değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı

olabilmesi için yapılan faktör analizi başka bir ifade ile Tukey Testi yapılmıştır. Ayrıca çalışmada ölçeklere ait çeşitli tanımlayıcı istatistiklere de yer verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, eğitim ve öğretim gördükleri okulların isimleri, eğitim ve öğretim gördükleri okul türleri, eğitim ve öğretim gördükleri sınıf, gün içerisinde ne kadar süre internette buldukları, internete en çok girme sebepleri gibi sosyo-demografik özelliklerine göre Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formundan aldıkları puanların karşılaştırılmasında kullanılan istatistiki analizlere karar vermek için puanların parametrik veya parametrik olmayan dağılımları incelemek için Skewness ve Kurtosis rakamları incelenmiştir. İnceleme sonucunda ortaya çıkan rakamların -1 ile +1 arasında olmasından dolayı çalışmanın parametrik ya da başka bir ifade ile normal dağıldığı tespit edilmiştir. Normal dağıldığından dolayı öğrencilerin cinsiyetlerine göre Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeğinden aldıkları puanlar Bağımsız T-test kullanılarak karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin, hangi sınıfta eğitim gördükleri ve en çok hangi nedenden dolayı internet kullanımlarına göre Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında Anova (Varyans Analizi) testi kullanılmıştır. Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Çoklu Korelasyon Analizi ile belirlenmiştir.

Ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile otomatik düşünce, öz şefkat ve öz kontrol becerileri arasındaki ilişkileri ölçeğin güvenilirlik analizi, Cronbach alfa (α) değeri hesaplanarak yapılmıştır. Ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile otomatik düşünce, öz şefkat ve öz kontrol becerileri arasındaki ilişkileri ölçeğin güvenilirlik katsayısı (α) 0.942'dir. Bu değer ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir. Ölçekteki maddeler arasında iç tutarlılık değeri kabul edilebilir değer olan 0.70'ten yüksektir (Nunnally, 1978).

Tablo 2.*Çalışmaya Ait Güvenirlilik Dağılımı*

Cronbach's Alpha	Standartlaştırılmış	Öğretler N
	Maddelere Dayalı Cronbach's Alpha	
0,942	0,946	77

Çalışmada Ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile otomatik düşünce, öz şefkat ve öz kontrol becerileri arasındaki ilişkileri ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ayrı ayrı alındığında da ölçekteki maddeler arasında iç tutarlılık değeri kabul edilebilir değer olan 0.70'ten yüksek olduğu görülmektedir. 12 maddeden oluşan ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile öz şefkat arasındaki ilişkileri ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (α) 0.885'dir. 40 maddeden oluşan ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile otomatik düşünce arasındaki ilişkileri ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (α) 0.962'dir. 13 maddeden oluşan ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile kısa öz kontrol arasındaki ilişkileri ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (α) 0.831'dir. 12 maddeden oluşan ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile kısa öz kontrol arasındaki ilişkileri ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (α) 0.945'dir.

Çalışmada kız ve erkek öğrencilerin otomatik düşünce ölçeğine ait düşünceleri hakkında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılığın varlığı araştırılmaktadır. Bu amaçla 5'li Likert tipi 12 maddeli ölçek ile 201 kız, 193 erkek 394 öğrenciden otomatik düşünce ölçeği değişkeni hakkında görüşleri toplanmıştır. Öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği değişkeni hakkındaki görüşlerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı 394 öğrenciden elde edilen veri üzerinden araştırılmıştır.

Tablo 3.*Normallik Dağılımı*

	N	Min	Max	Ort	S.S.	Çarpıklık		Basıklık	
						İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Otomatik düşünce	394	1.00	5	2.86	.67	-.408	.123	.917	.245
Kısa öz kontrol	394	1.00	3.98	2.68	.63	-.916	.123	.847	.245
Öz şefkat	394	1.00	4.00	2.87	.62	-.673	.123	.828	.245

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde çalışma sorularına yönelik toplanan veriler ışığında ulaşılan bulgulara değinilmektedir.

Tablo 4.

Cinsiyete Göre Otomatik Düşüncelerin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	S.D.	t	p
Kız	201	1.64	0.56			
Erkek	193	3.97	0.12	394	10.925	.000*

* $p \leq 0,05$

Cinsiyete göre otomatik düşünce ölçeği T-Testi sonuçları Tablo 4’te yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyet ile otomatik düşünce ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t_{(394)} = 10.925$; $p < 0.05$). Erkek öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği değişkeni hakkındaki görüşlerinin ortalaması (Ort. = 3.97; S.S. = .12) kız öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği değişkeni hakkındaki görüşlerinin ortalamasından (Ort. = 1.64; S.S. = .56) daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla otomatik düşünce ölçeği değişkeni hakkında görüş taşıdığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin en çok hangi sebeple internette zaman geçirmesi ile otomatik düşünce ölçeğine ait görüşleri arasında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Araştırmaya 394 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 5.

İnternette Zaman Geçirmesi Sebebi Değişkenine Göre Otomatik Düşüncelerin Karşılaştırılması

		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Eğitim	Sosyal ağlar	-.71875*	0.18256	0.001	-1.2191	-0.2184
	Zaman geçirmek	0,20426	0.08861	0.145	-0.0386	0.4471
	Eğlence	0,01850	0.11450	1.000	-0.2953	0.3323
	Oyun	-.24517*	0.07565	0.011	-0.4525	-0.0378
Sosyal ağlar	Eğitim	.71875*	0.18256	0.001	0.2184	1.2191
	Zaman geçirmek	.92301*	0.19239	0.000	0.3957	1,4503
	Eğlence	.73725*	0,20560	0,003	0,1738	1,3007
	Oyun	0,47358	0,18678	0,085	-0,0383	0,9855
Zaman geçirmek	Eğitim	-0,20426	0,08861	0,145	-0,4471	0,0386
	Sosyal ağlar	-.92301*	0,19239	0,000	-1,4503	-0,3957
	Eğlence	-0,18576	0,12960	0,606	-0,5409	0,1694
	Oyun	-.44943*	0,09700	0,000	-0,7153	-0,1836
Eğlence	Eğitim	-0,01850	0,11450	1,000	-0,3323	0,2953
	Sosyal ağlar	-.73725*	0,20560	0,003	-1,3007	-0,1738
	Zaman geçirmek	0,18576	0,12960	0,606	-0,1694	0,5409
	Oyun	-0,26367	0,12111	0,191	-0,5956	0,0682
Oyun	Eğitim	.24517*	0,07565	0,011	0,0378	0,4525
	Sosyal ağlar	-0,47358	0,18678	0,085	-0,9855	0,0383
	Zaman geçirmek	.44943*	0,09700	0,000	0,1836	0,7153
	Eğlence	0,26367	0,12111	0,191	-0,0682	0,5956

Tablo 6.

İnternette Zaman Geçirmesi Sebebi Değişkenine Göre Otomatik Düşünce Ölçeği Karşılaştırılması

	N	Mean	Std. Deviation	S.D	F	p	Grup Farkları
Eğitim	180	1,6354	0,67691				
Sosyal ağlar	12	2,3542	0,79814				
Zaman geçirmek	65	1,4312	0,36288	4.389	9,403	0,000	Sosyal Ağlar
Eğlence	34	1,6169	0,49054				
Oyun	103	1,8806	0,62979				
Total	394	1,6861	0,63797				

***p≤0,05**

Tek yön Anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirmesi ile otomatik düşünce ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(4,389)} = 9.403, p < .05$). Başka bir deyişle öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirmesi ile otomatik düşünce ölçeğine göre farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi ikili gruptan ya da gruplardan kaynaklandığını ortaya çıkarmak için çoklu karşılaştırma Tukey testi yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında Oyun (Ort. 1.88; S.S.= .62), Eğitim (Ort. 1.63; S.S.= .67), Eğlence (Ort. 1.61; S.S.= .49) ve Zaman geçirmek (Ort. 1.43; S.S.= .36) en çok hangi sebeple öğrencilerin internette vakit harcadıkları ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak sosyal ağlarda en çok vakit geçiren öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği (Ort. 2.35; S.S.= .79) ile diğer oyun, eğitim, eğlence ve zaman geçirme sebepleriyle internette zaman geçiren öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin hangi sınıfta eğitim gördüğü ile otomatik düşünce ölçeğine ait görüşleri arasında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Araştırmaya 394 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 7.

Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Otomatik Düşüncelerin Karşılaştırılması

		<i>Mean Difference (I-J)</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Sig.</i>	<i>95% Confidence Interval</i>	
					<i>Lower Bound</i>	<i>Upper Bound</i>
5	6	-0,20789	0,09495	0,008	-0,4529	0,0371
	7	-0,17529	0,09136	0,222	-0,4110	0,0604
	8	-0,00233	0,08363	0,992	-0,2391	0,1924
6	5	0,40789	0,09495	0,128	-0,0371	0,4529
	7	0,33261	0,09957	0,988	-0,2243	0,2895
	8	0,10452	0,09253	0,012	-0,0542	0,4233
7	5	0,07529	0,09136	0,000	-0,0604	0,4110
	6	-0,03261	0,09957	0,988	-0,2895	0,2243
	8	0,35191	0,08884	0,020	-0,0773	0,3811
8	5	-0,12337	0,08363	0,992	-0,1924	0,2391
	6	-0,18452	0,09253	0,000	-0,4233	0,0542
	7	-0,15191	0,08884	0,002	-0,3811	0,0773

Tablo 8.

Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Otomatik Düşünce Ölçeğinin Karşılaştırılması

Sınıf	N	Mean	Std. Deviation	S.D	F	p	Grup Farkları
5	108	1,6000	0,38568				
6	76	1,8079	0,78111				
7	87	1,7753	0,66650	3.390	4,573	0,044	6. Sınıf ve 7. Sınıf
8	123	1,6234	0,68335				
Toplam	394	1,6861	0,63797				

***p≤0,05**

Tek yön Anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin hangi sınıfta eğitim gördüğü ile otomatik düşünce ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(3,390)} = 4.573$, $p < .05$). Başka bir deyişle öğrencilerin hangi sınıfta eğitim gördüğü ile otomatik düşünce ölçeğine göre farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi ikili gruptan ya da gruplardan kaynaklandığını ortaya çıkarmak için çoklu karşılaştırma Tukey testi yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında 8. sınıf (Ort. 1.62; S.S.= .68), ve 5. sınıf (Ort. 1.60; S.S.= .38) da eğitim gören öğrenciler ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak 6. sınıfta ve 7. sınıfta eğitim gören öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği (Ort. 1.80; S.S.= .78) ve (Ort. 1.77; S.S.= .66) ile diğer 5. sınıf ve 8. sınıfta eğitim gören öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Çalışmada kız ve erkek öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri hakkında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Bu amaçla 5’li Likert tipi 12 maddelik bir ölçek kullanılarak 201 kız, 193 erkek olmak üzere 394 öğrenciden kısa öz kontrol ölçeği değişkeni hakkında görüşleri toplanmıştır. Öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği 394 kişiden elde edilen veri üzerinden araştırılmıştır.

Tablo 9.

Cinsiyete Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	S.D.	t	p
Kız	201	3.97	0.12	394	10.925	.000
Erkek	193	1.64	0.56			

***p≤0,05**

Cinsiyete göre kısa öz kontrol ölçeği T-Testi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyet ile kısa öz kontrol ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t_{(394)} = 10.925$; $p < 0.05$). Kız öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği değişkeni hakkındaki görüşlerinin ortalaması (Ort. = 3.97; S.S. = .12) erkek öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği değişkeni hakkındaki görüşlerinin ortalamasından (Ort. = 1.64; S.S. = .56) daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla kısa öz kontrol ölçeği değişkeni hakkında görüş taşıdığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle erkek öğrenciler ile kız öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin en çok hangi sebeple internette zaman geçirmesi ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Araştırmaya 394 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 10.

İnternete Girme Sebepleri Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması

		<i>Mean Difference (I-J)</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Sig.</i>	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Eğitim	Sosyal ağlar	-.92111*	0,17637	0,000	-1,4045	-0,4377
	Zaman geçirmek	-0,01598	0,08561	1,000	-0,2506	0,2186
	Eğlence	-0,04268	0,11062	0,995	-0,3459	0,2605
	Oyun	-.36221*	0,07309	0,000	-0,5625	-0,1619
Sosyal ağlar	Eğitim	.92111*	0,17637	0,000	0,4377	1,4045
	Zaman geçirmek	.90513*	0,18587	0,000	0,3957	1,4145
	Eğlence	.87843*	0,19864	0,000	0,3340	1,4228
	Oyun	.55890*	0,18045	0,018	0,0644	1,0534
Zaman geçirmek	Eğitim	0,01598	0,08561	1,000	-0,2186	0,2506
	Sosyal ağlar	-.90513*	0,18587	0,000	-1,4145	-0,3957
	Eğlence	-0,02670	0,12521	1,000	-0,3698	0,3165
	Oyun	-.34623*	0,09371	0,002	-0,6031	-0,0894
Eğlence	Eğitim	0,04268	0,11062	0,995	-0,2605	0,3459
	Sosyal ağlar	-.87843*	0,19864	0,000	-1,4228	-0,3340
	Zaman geçirmek	0,02670	0,12521	1,000	-0,3165	0,3698
	Oyun	-0,31953	0,11701	0,051	-0,6402	0,0011
Oyun	Eğitim	.36221*	0,07309	0,000	0,1619	0,5625
	Sosyal ağlar	-.55890*	0,18045	0,018	-1,0534	-0,0644
	Zaman geçirmek	.34623*	0,09371	0,002	0,0894	0,6031
	Eğlence	0,31953	0,11701	0,051	-0,0011	0,6402

Tablo 11.

İnternete Girme Sebepleri Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması

	N	Mean	Std. Deviation	S.D	F	p	Grup Farkları
Eğitim	180	2,7456	0,60245				
Sosyal ağlar	12	3,6667	0,41194				Sosyal Ağlar
Zaman geçirmek	65	2,7615	0,77089	4.389	9,403	0,000	ve
Eğlence	34	2,7882	0,26602				
Oyun	103	3,1078	0,53260				Oyun
Total	394	2,8746	0,62466				

***p≤0,05**

Tek yön Anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(4.389)} = 12.294, p < .05$). Başka bir deyişle öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirmesi ile kısa öz kontrol ölçeğine göre farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi ikili gruptan ya da gruplardan kaynaklandığını ortaya çıkarmak için çoklu karşılaştırma Tukey testi uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında Eğlence (Ort. 2.78; S.S.= .26), Zaman Geçirmek (Ort. 2.76; S.S.= .77) ve Eğitim (Ort. 2.74; S.S.= .60) en çok hangi sebeple öğrencilerin internette vakit harcadıkları ile kısa öz kontrol ölçeği arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak sosyal ağlar ve oyunda en çok vakit geçiren öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği (Ort. 3.66; S.S.= .41) (Ort. 3.10; S.S.= .53) ile diğer eğitim, eğlence ve zaman geçirme sebepleriyle internette vakit geçiren öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin hangi sınıfta eğitim gördüğü ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Araştırmaya 394 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 12.

Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması

		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
5	6	0,06117	0,08709	0,896	-0,1635	0,2859
	7	0,19958	0,09492	0,154	-0,0453	0,4445
	8	.40869*	0,08469	0,000	0,1902	0,6272
6	5	-0,13840	0,09052	0,421	-0,3719	0,0951
	7	-0,19958	0,09492	0,154	-0,4445	0,0453
	8	0,20911	0,08821	0,084	-0,0185	0,4367
7	5	-.34752*	0,07972	0,000	-0,5532	-0,1418
	6	-0,20911	0,08821	0,084	-0,4367	0,0185
	8	-.40869*	0,08469	0,000	-0,6272	-0,1902
8	5	0,13840	0,09052	0,421	-0,0951	0,3719
	6	-0,06117	0,08709	0,896	-0,2859	0,1635
	7	.34752*	0,07972	0,000	0,1418	0,5532

Tablo 13.*Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin Karşılaştırılması*

Sınıf	N	Mean	Std. Deviation	S.D	F	p	Grup Farkları
5	108	2,6488	0,84982				
6	76	2,8579	0,33116				
7	87	2,9963	0,34013	3.390	9,852	0,000	5.ve 8.
8	123	3.0575	0,62722				Sınıf
Toplam	394	2,8746	0,62466				

***p≤0,05**

Tek yön Anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin hangi sınıfta eğitim gördüğü ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(3,390)} = 4.573, p < .05$). Başka bir deyişle öğrencilerin hangi sınıfta eğitim görmesi ile kısa öz kontrol ölçeği arasında farklılık bulunmaktadır. Farklılıkların hangi ikili gruptan ya da gruplardan kaynaklandığını ortaya çıkarmak için çoklu karşılaştırma Tukey testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bakıldığında 8. sınıf (Ort. 3.05; S.S.= .62), 7. sınıf (Ort. 2.99; S.S.= .34), 6. sınıf (Ort. 2.85; S.S.= .33) ve 5. sınıfta eğitim gören öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği (Ort. 2.64; S.S.= .84) olarak bulunmuştur. 8. sınıf ve 5.sınıf ile 7. sınıf ve 6. sınıfta eğitim gören öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Çalışmada kız ve erkek öğrencilerin öz şefkat ölçeğine ait görüşleri hakkında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Bu amaçla 5’li Likert tipi 12 maddelik bir ölçek kullanılarak 201 kız, 193 erkek olmak üzere 394 öğrenciden öz şefkat ölçeği değişkeni hakkında görüşleri toplanmıştır. Öğrencilerin öz şefkat ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği 394 kişiden elde edilen veri üzerinden araştırılmıştır.

Tablo 14.

Cinsiyete Değişkenine Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	S.D.	T	p
Kız	201	4.00	0.00			
Erkek	193	2.85	0.66	394	4.588	.000

***p≤0,05**

Cinsiyete göre öz şefkat ölçeği T-Testi sonuçları Tablo 14’te yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyet ile öz şefkat ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t_{(394)} = 4.588$; $p < 0.05$). Kız öğrencilerin öz şefkat ölçeği değişkeni hakkındaki görüşlerinin ortalaması (Ort. = 4.00; S.S. = .00) erkek öğrencilerin öz şefkat ölçeği değişkeni hakkındaki görüşlerinin ortalamasından (Ort. = 2.85; S.S. = .66) daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla öz şefkat ölçeği değişkeni hakkında görüş taşıdığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin öz şefkat ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin en çok hangi sebeple internette zaman geçirmesi ile öz şefkat ölçeğine ait görüşleri arasında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Araştırmaya 394 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 15.

İnternete Girme Sebebi Değişkenine Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması

		<i>Mean Difference (I-J)</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Sig.</i>	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Eğitim	Sosyal ağlar	-0,46528	0,19618	0,125	-1,0029	0,0724
	Zaman geçirmek	-0,12500	0,09522	0,683	-0,3860	0,1360
	Eğlence	.45588*	0,12304	0,002	0,1187	0,7931
	Oyun	0,00850	0,08130	1,000	-0,2143	0,2313
Sosyal ağlar	Eğitim	0,46528	0,19618	0,125	-0,0724	1,0029
	Zaman geçirmek	0,34028	0,20674	0,469	-0,2263	0,9069
	Eğlence	.92116*	0,22094	0,000	0,3156	1,5267
	Oyun	0,47377	0,20071	0,129	-0,0763	1,0238
Zaman geçirmek	Eğitim	0,12500	0,09522	0,683	-0,1360	0,3860
	Sosyal ağlar	-0,34028	0,20674	0,469	-0,9069	0,2263
	Eğlence	.58088*	0,13927	0,000	0,1992	0,9626
	Oyun	0,13350	0,10423	0,703	-0,1522	0,4192
Eğlence	Eğitim	-.45588*	0,12304	0,002	-0,7931	-0,1187
	Sosyal ağlar	-.92116*	0,22094	0,000	-1,5267	-0,3156
	Zaman geçirmek	-.58088*	0,13927	0,000	-0,9626	-0,1992
	Oyun	-.44739*	0,13015	0,006	-0,8041	-0,0907
Oyun	Eğitim	-0,00850	0,08130	1,000	-0,2313	0,2143
	Sosyal ağlar	-0,47377	0,20071	0,129	-1,0238	0,0763
	Zaman geçirmek	-0,13350	0,10423	0,703	-0,4192	0,1522
	Eğlence	.44739*	0,13015	0,006	0,0907	0,8041

Tablo 16.*İnternete Girme Sebebi Değişkenine Göre Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması*

	N	Mean	Std. Deviation	S.D	F	p	Grup Farkları
Eğitim	180	2,8750	0,80451				
Sosyal ağlar	12	3,3403	0,81530				
Zaman geçirmek	65	3,0000	0,44804	4.389	6.160	0,000	Sosyal Ağlar ve Eğlence
Eğlence	34	2,4191	0,58297				
Oyun	103	2,8665	0,45589				
Total	394	2,8682	0,67507				

***p<0,05**

Tek yönlü Anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile öz şefkat ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(4,389)} = 6.160$, $p < .05$). Başka bir deyişle öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile öz şefkat ölçeğine göre farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi ikili gruptan ya da gruplardan kaynaklandığını ortaya çıkarmak için çoklu karşılaştırma Tukey testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bakıldığında Zaman geçirmek (Ort. 3.00; S.S.= .44), Eğitim (Ort. 2.87; S.S.= .80) ve Oyun (Ort. 2.86; S.S.= .45) en çok hangi sebeple öğrencilerin internette vakit harcamaları öz şefkat ölçeği arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak sosyal ağlar (Ort. 3.34; S.S.= .81) ve eğlence de ölçeği (Ort. 2.41; S.S.= .58) en çok vakit geçiren öğrencilerin öz şefkat ile diğer oyun, eğitim, eğlence ve zaman geçirme sebepleriyle öğrencilerin öz şefkat ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin hangi sınıfta eğitim gördüğü ile öz şefkat ölçeğine ait görüşleri arasında 0.05 anlamlılık oranında bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Araştırmaya 394 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 17.

Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması

		<i>Mean Difference (I-J)</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Sig.</i>	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
5	6	0,13152	0,09379	0,499	-0,1105	0,3735
	7	0,17461	0,10222	0,321	-0,0891	0,4384
	8	.48407*	0,09120	0,000	0,2487	0,7194
6	5	-0,04309	0,09748	0,971	-0,2946	0,2084
	7	-0,17461	0,10222	0,321	-0,4384	0,0891
	8	.30946*	0,09499	0,007	0,0644	0,5545
7	5	-.35255*	0,08585	0,000	-0,5741	-0,1310
	6	-.30946*	0,09499	0,007	-0,5545	-0,0644
	8	-.48407*	0,09120	0,000	-0,7194	-0,2487
8	5	0,04309	0,09748	0,971	-0,2084	0,2946
	6	-0,13152	0,09379	0,499	-0,3735	0,1105
	7	.35255*	0,08585	0,000	0,1310	0,5741

Tablo 18.*Eğitim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Kısa Öz Şefkat Ölçeğinin Karşılaştırılması*

Sınıf	N	Mean	Std. Deviation	S.D	F	P	Grup Farkları
5	108	2,6050	0,87413				
6	76	2,9145	0,62346				
7	87	2,9576	0,42834	3.390	10,844	0,000	8. Sınıf
8	123	3,0891	0,52054				
Toplam	394	2,8682	0,67507				

***p<0,05**

Tek yön Anova testi sonuçlarına göre öğrencilerin hangi sınıfta eğitim gördüğü ile öz şefkat ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(3,390)} = 10.844$, $p < .05$). Başka bir deyişle öğrencilerin sınıf değişkeni ile öz şefkat düzeyleri ölçeği arasında farklılık vardır. Farklılıkların hangi ikili gruptan ya da gruplardan kaynaklandığını ortaya çıkarmak için çoklu karşılaştırma Tukey uygulanmıştır. Test sonuçlarına bakıldığında 8. sınıf (Ort. 3.08; S.S.= .52), 7. sınıf (Ort. 2.95; S.S.= .42), 6. sınıf (Ort. 2.91; S.S.= .62) ve 5. sınıf (Ort. 2.60; S.S.= .87) öğrencilerinin öz şefkat bulgularıdır. 8. sınıf ile diğer 7. sınıf, 6. sınıf ve 5. sınıfta eğitim gören öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 19.*Çalışmadaki Değişkenlere Ait Korelasyonların Karşılaştırılması*

	Öz Kontrol	Otomatik Düşünce	Öz Şefkat
Öz Kontrol	1		
Otomatik Düşünce	.770**	1	
Öz Şefkat	.782**	.711**	1

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır. (2 kuyruklu)

Elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz kontrol ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r(394) = .77, p < .001$). Öz kontrol ile öz şefkat arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r(394) = .78, p < .001$). Değişkenler arasındaki pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı üç değişkenin birlikte değiştiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, “Öz kontrol ile otomatik düşünce”, “Öz kontrol ile öz şefkat” birlikte artmakta ve azalmaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde oluşturulan bulgular alanyazındaki çalışmalar kapsamında tartışılarak elde edilmiştir.

Çalışmada öz şefkat, otomatik düşünce ve öz kontrol düzeyleri arasında ilişkinin varlığı bulunmuştur.

Bulgulara göre 10-15 yaş arasındaki ortaokul çocuklarının cinsiyet, interneti kullanma sebebi ve sınıf seviyeleri ile öz şefkat, otomatik düşünce ve öz kontrol düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Demografik bulgularda öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Kurtoğlu (2009) yapmış olduğu araştırmada 9-10-11. sınıfta eğitim gören bireylerde gözlenen saldırganlık seviyelerinin otomatik düşünceler, sınıf ve cinsiyet ilişkisini araştırmıştır. Çalışmaya katılan 9-10-11. sınıf öğrencilerinden erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin kız katılımcılara oranla yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu çalışma sonuçları ile Kurtoğlu'nun sonuçları arasında benzerlik görülmekte olup bu çalışma bulguları literatür bulgularını destekler niteliktedir.

Çalışmanın diğer bir değişkeni olan öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile otomatik düşünce ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. İnternete girme amaçları olan oyun - eğitim - eğlence ve zaman geçirme sebepleri ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak sosyal ağlarda vakit geçiren öğrenciler ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Çelikkaleli vd. (2018) internetin sorunlu kullanımının cinsiyet, akıllı telefon sahibi olma durumları ve ebeveyn eğitim düzeyleri ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında bu çalışmadaki bulgulara benzer şekilde katılımcıların sosyal platformlarda gezinmek için interneti kullandıklarını tespit etmişlerdir. Dolayısıyla bu çalışma bulguları literatürü destekler niteliktedir.

Öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf ile otomatik düşünce ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. 6. sınıf ve 7. sınıfta eğitim gören öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği, 5. sınıf ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir. Tümkaya vd. (2011) farklı liselere devam eden ergenlerin katıldığı sınıf düzeyine ve cinsiyet değişkenlerine göre otomatik düşünceleri araştırdıkları çalışmalarında, sınıf düzeyi değişkenine göre 2.sınıf ve 3. sınıf öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışma bulguları ile yapmış olduğum araştırma bulguları arasında tutarlılık bulunmaktadır. Bunun sebebi olarak 5.sınıftaki öğrencilerin yeni başladıkları okullarının ilk yılında uyum süreci yaşadıkları, yeni okul, yeni arkadaş grubu ve eğitim yapısı nedeniyle; 8. sınıf öğrencilerinin ise sınav yılları olduğu için seçici dikkatle hareket ettikleri düşünüldüğünden otomatik düşüncelerinin farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Bu çalışma bulguları literatür ile paraleldir.

Literatür irdelendiğinde öz kontrol ile cinsiyet değişkeni arasında tespit edilen bulgular değişkenlik göstermektedir. Aksel (2018) ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin öz kontrol ile dijital oyun bağımlılığı ve sosyal yönelimlerini incelemiştir. Ortaokul öğrencilerinin öz kontrol becerisinin kız ve erkek oluşlarına göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Küçükbaşol (2005) çalışmasında sapkın davranışın sebepleri ile öz kontrol ve aile içi denetim mekanizmalarının analizini incelemiştir. Ergenlerle yaptığı çalışmada özdenetim düzeylerinin kızlarda daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapmış olduğum çalışmada cinsiyet ile kısa öz kontrol ölçeği değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bulgularda kız öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği değişkeninin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. İnternet kullanım nedeni olan eğitim - eğlence ve zaman geçirmek sebebiyle kısa öz kontrol ölçeği arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak sosyal ağlar ve oyun oynamak amacıyla internette en çok vakit geçiren öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ekşi vd. (2019) çalışmalarında kadınların erkeklere göre sosyal medyayı günlük kullanma süresinin daha fazla olduğunu belirledikleri araştırma ile Aksel (2018) ortaöğretimde eğitim gören katılımcıların öz kontrol seviyeleri arttıkça dijital oyun bağımlılık düzeyleri azaldığını belirten çalışmaları bu araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Kim vd. (2008) öz kontrol ile oyun bağımlılığını araştırdıkları çalışmalarında aynı bulgulara ulaşmışlardır. Çalışma bulguları literatür ile aynı yöndedir.

Literatür tarandığında sınıf değişkeni ile öz kontrol değişkeni arasında benzer çalışmalara rastlanılmamıştır. Öğrencilerin sınıf değişkeni ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bulgulara göre son sınıftaki katılımcıların kısa öz kontrol ölçeği; 5. sınıf, 6. sınıf ve 7.sınıfta eğitim gören öğrencilerden fazladır. Bu nedenle karşılaştırma yapılabilecek bulgular paylaşılamamaktadır. Fakat bu alanda çalışmaları bulunan Turner ve Piquero (2004) kadınların öz kontrol düzeyinin erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Turner ve Piquero'ya göre öz-kontrol yaşamın ilerleyen dönemlerinde de istikrarlı gelişecek ve her iki cinsiyet için farklılıkta istikrarlı kalacaktır. Dolayısıyla her yaş grubunda kadınların erkeklerden daha yüksek seviyede öz-kontrole sahip olacağını ifade etmektedirler. Bu çalışma bulguları Turner ve Piquero'nun bulguları ile benzer yönleri bulunmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde öz şefkat ve cinsiyet değişkeni arasında yapılan çalışmalarda çoğunlukla erkeklerin öz şefkat düzeylerinin kızlara oranla yüksek bulan araştırmalar mevcuttur (Neff, 2008; Yarnell vd. 2015). Yapılan bazı çalışmalarda ise öz şefkat düzeyinin cinsiyet değişkeni ile farklılaşmadığını belirten bulgular da bulunmaktadır (Nazik ve Arslan, 2011; Kıcalı, 2015). Ancak Bacanlı ve Çarkıt (2020) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yapmış olduğum çalışmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyet ile öz şefkat ölçeği değişkeni hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Katılımcılardan kızların öz şefkat düzeyinin diğer katılımcılardan daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmadaki kızların öz şefkat düzeylerinin erkeklere göre yüksek çıkmasının nedenlerinden biri olarak, internet kullanımının yaygınlaşması ve ulaşılabilirliğinin artması ile hemcinsleri ile daha fazla etkileşim içinde bulunan kız çocuklarının öz şefkat düzeylerinin pozitif yönlü bir değişime girmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Literatürden farklı olarak Bacanlı ve Çarkıt'ın sonuçları ile benzer bulgulara ulaşılmıştır.

En çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Zaman geçirmek, eğitim ve oyun sebebiyle ile internette zaman geçiren katılımcılar ile öz şefkat ölçeği arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak sosyal ağlar ve eğlence sebebiyle internette en çok vakit geçiren

öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgularını destekler nitelikte, İskender ve Akın (2011) öz kontrol ve internet bağımlılığını araştırdıkları çalışmalarında öz şefkat ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırma literatür bulgularını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin sınıf değişkeni ile öz şefkat ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Son sınıfta ki katılımcıların ve 5. sınıf öğrencilerinin öz şefkat ölçeği ile diğer 7. sınıf ve 6. sınıfta eğitim gören öğrencilerin öz şefkat ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu çalışma bulguları ile benzer şekilde Dilmaç vd. (2009) çalışmalarında, yükseköğrenim gören öğrencilerin öz şefkat seviyeleri ve değer tercihlerini araştırmışlardır. Çalışma sonuçlarında cinsiyetler arasında fark bulunmadığını, 3. sınıftaki öğrencilerin 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek öz şefkate sahip olduğunu belirlemişlerdir. Özyeşil (2011) tarafından üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz şefkat ile ilişkisini incelediği araştırmasında 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduklarını bulmuştur. Bu çalışma bulguları literatürü destekler niteliktedir.

Çalışmanın ana amacını oluşturan öz kontrol ile otomatik düşünce arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Öz kontrol ile öz şefkat arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Değişkenler arasındaki pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı üç değişkenin birlikte değiştiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, “Öz kontrol ile otomatik düşünce”, “Öz kontrol ile öz şefkat birlikte artmakta ve azalmaktadır.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde amaç ile alt amaçları doğrultusunda elde edilen bulgulara ve bu bulguların ışığında oluşturulan önerilere yer verilmektedir.

6.1 Sonuç

Çalışmaya katılan ortaokul öğrencilerinin günlük internette vakit geçirme süreleri incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Demografik değişken olan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Erkek öğrencilerin otomatik düşünceleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Öğrencilerin internete girme amaçları olan oyun - eğitim - eğlence ve zaman geçirme sebepleri ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken sosyal ağlarda vakit geçiren öğrenciler ile otomatik düşünce ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf ile otomatik düşünce ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. 6. sınıf ve 7. sınıfta eğitim gören öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği, 5. sınıf ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir.

Öğrencilerin cinsiyeti ile kısa öz kontrol ölçeği değişkeni arasında, kız katılımcıların erkek katılımcılara oranla öz kontrol seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. İnternet kullanım nedeni olan eğitim - eğlence ve zaman geçirmek sebebiyle kısa öz kontrol ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken sosyal ağlar ve oyun oynamak amacıyla en çok vakit geçiren öğrencilerin kısa öz kontrol ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sınıf değişkeni ile kısa öz kontrol ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bulgulara göre son sınıftaki öğrencilerin kısa öz kontrol düzeyleri 5. sınıf, 6. sınıf ve 7. sınıfta eğitim gören öğrencilerden fazladır.

Katılımcıların cinsiyeti ile öz şefkat ölçeği değişkeni arasında kız öğrencilerin öz şefkat ölçeği düzeyi yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin en çok hangi sebeple internette zaman geçirdikleri ile öz şefkat düzeyleri incelendiğinde, sosyal ağlar ve eğlence sebebiyle internette zaman geçiren öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf değişkeni ve öz şefkat ölçeğine ait görüşleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Son sınıftaki katılımcıların öz şefkat ölçeği ile 7. sınıf, 6. sınıf ve 5. sınıfta eğitim gören öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmanın ana amacını oluşturan öz kontrol ile otomatik düşünce arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Öz kontrol ile öz şefkat arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Değişkenler arasındaki pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı üç değişkenin birlikte değiştiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, “Öz kontrol ile otomatik düşünce”, “Öz kontrol ile öz şefkat birlikte artmakta ve azalmaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın 394 ortaokul öğrencisi ile Ankara ili Çankaya ilçesindeki altı ortaokul ile sınırlıdır. Bu konu ile ilgili daha sonra yapılacak olan çalışmalarda Türkiye'nin değişik il ve ilçelerinden okullar seçilerek incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada katılımcılar ölçekleri pandemi süreci içerisinde uygulamışlardır. Bu süreçte internet kullanım düzeylerinin normalin üzerinde bulunduğu değerlendirilmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın sonuçlarını karşılaştırabilmek için benzer araştırmaların pandemi sonrasında yapılması önerilir.

Araştırmada kullanılan sosyo-demografik değişkenler sınırlıdır. Bu değişkenler artırılarak çalışmanın genişletilmesi ve bu sayede daha ayrıntılı bulgularla çalışılması önerilir.

Bu araştırma bulgularında otomatik düşüncelerin değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin ders saatleri sonrasında etüt, kurs vb. aktivitelerinden dolayı yaşadığımız pandeminin de etkisiyle yeterince sosyalleşemedikleri, duygusal ve sosyal olarak zaman kalmaması dezavantajının bu duruma yol açtığı düşünülmektedir. Otomatik düşüncelerde oluşan bu olumsuz etkinin giderilebilmesi için ergenlere özel alanlar açıp daha fazla sosyalleşmelerini sağlayacak tedbirler alınabilir.

Öz şefkat düzeyleri anlamlı biçimde farklı bulunmuştur. Bu nedenle farkındalık temelli öz şefkat çalışmaları okullarda uygulanabilir.

Araştırma bulgularına göre öz kontrol düzeyleri düşük çıkan ergenlere yönelik psiko eğitim çalışmaları önerilir.

Araştırmada yaş aralığı değil sınıf düzeyleri esas alınmıştır. Aynı çalışma daha geniş bir yaş grubu için farklı illeri kapsayacak şekilde genişletilebilir.

Çalışmada sadece kantitatif yöntemlerle yapılmıştır. Araştırmacılar yeni yapacakları çalışmalarında boylamsal yöntemlerle farklı bilgilere ulaşılabilirler. Ortaokul çocuklarının internet kullanımı/bağımlılığına tesirde bulunan farklı değişkenler de kullanılarak araştırma genişletilebilir.

KAYNAKÇA

- Ahlgren, F. (2020). *IoT Camera Security: case: Hikvision and Label X cameras*.
- Ak, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2012). Öz duyarlık ve otomatik düşünceler, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42: ss.01-10.
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.
- Aksel, N. (2018). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksel, N. ve Sarı, E. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, öz denetimi ve sosyal eğilimleri. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10 (2), 436-444. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/odusobiad/issue/56076/585734>
- Alçay, E.S. (2019). Ergenlerde problemlerli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Altundağ, Y. ve Bulut, S. (2017). Aday sınıf öğretmenlerinde problemlerli akıllı telefon kullanımının incelenmesi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4):1670- 1682.
- Andıç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı-Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı.

- Andiç, S. ve Durak Batıgün, A. (2019). DSM-5 Tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: internet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, <https://doi.org/10.5080/u23194>
- Arnett, J.J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood. A cultural approach*. 5. Baskı, Boston MA: Pearson.
- Atlı, F. (2019). Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, A. ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 0,(35), 5-18.
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020) Öz şefkatin cinsiyete göre: meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Barad, K. (2007). Meeting the universe Halfway: quantum physics and the entanglement of Matter and Meaning. Durham, NC: Duke University.
- Başak, B. E. ve Can, G. (2014). Üniversite öğrencilerinde mizah stilleri ile utangaçlık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 39(174).
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., ve Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1802.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozuklukları*. (2. baskı). Aysun Türkcan, Veysel Öztürk (Çev.), Litera Yayıncılık.(Eserin orijinali 1976'da yayınlandı)

- Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D., (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi*. (çeviren Yalçın, Ö., ve Akçay, E. N). Litera.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi, temelleri ve ötesi* (İkinci basımdan çeviri. Çev. M. Şahin) Nobel Akademik.
- Beck, J.S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. Nesrin Hisli Şahin). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bedel, A., ve Özdemir, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerilerinde otomatik düşüncelerinin ve karar verme stillerinin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 309-325.
- Bektaş, S. (2020). Zihinsel kirlenmenin öz-şefkat ve öz-tiksinme ile olan ilişkisi: öz-şefkate yönelik bir müdahalenin zihinsel kirlenme ve öz-tiksinme üzerindeki etkisinin deneysel bir yöntemle incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bennett, G. T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., ve Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098-1109.
- Bluth, K., ve Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 10(3), 219-230.
- Boyalı, C. (2020). Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bozkurt, H. Ö. (2020). Turizm bölümü lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2685-2698.
<https://doi.org/10.31680/gaunjss.730904>

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Örnekleme yöntemleri*.
- Calvete, E., Esteves, A. Ve Arroyable, EL. (2005) The schema questionnaire short form: Structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *Eur J Psychol Assess* 21: 90-9.
- Can, A. A. ve Öztürk, E. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının öz-denetim düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(3), 2025-2038.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2005;(22), 83-98.
- Ceyhan, A.A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2),
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü : İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2),
- Chou, W. J., Chang, Y. P. ve Yen, C. F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 34(8), 467-474.
- Cihangir, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik)*17(65) 207-222.
- Cömert, I. T. ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.
<https://doi.org/10.5222/j.child.2010.166>
- Çelik, Ç.B. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 165–186.
<https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>

- Çelik, G., Tahiroğlu, A. ve Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1). 42-47.
- Çelikay H., (2017). Esrar ve sentetik esrar kullanımı olan bireylerin nöropsikolojik işlevlerinin madde kullanımı olmayan bireylerle karşılaştırılması, Doktora tezi, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü.
- Çelikkaleli, Ö., Ata, R. ve Avcı, R. (2018). Orta ergenlik döneminde problemlili internet kullanımının demografik değişkenler açısından incelenmesi [Investigation of problematic internet usage in middle adolescence stage in terms of demographic variables]. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 123-141.
[https://doi: 10.18009/jcer.396974](https://doi.org/10.18009/jcer.396974)
- Davey, CG, Yücel, M. ve Allen, NB (2008). Ergenlikte depresyonun ortaya çıkışı: prefrontal korteksin gelişimi ve ödülün temsili. *Nörobilim ve Biyodavranışsal İncelemeler*, 32 (1), 1-19.
- Demez, M. (2016). Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, İ., Usta, F., Yıldız, B. ve Demirtaş, A. S. (2020). Ergenlerde okul tükenmişliği ve okul bağlılığı: facebook bağımlılığının aracı ve farklılaştırıcı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 45 (204), 91-109.
<https://doi.org/10.15390/EB.2020.8377>
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.

- Dinçel, E. Y., (2006). Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dingeç, İ. Ö. (2020). Problemlerle internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, E. (2008). Ergenlerin problemlerle internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106- 124.
- Duran, S., Karadaş, A., ve Kaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 8(1), 30-37.
<https://doi.10.22312/sdusbed.224956>
- Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim ölçeği-ÖDÖ: güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25–38.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 6(3), 717–745.
<https://doi.10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Ergin, D. A. ve Kapçı, E. G. (2013). Çocuk ve ergenlerde olumsuz bilişlerin değerlendirilmesi: çocukların otomatik düşünceleri ölçeği'nin uyarlanması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 2, 72-77.
- Franklin, D. J. (2002). Cognitive therapy for depression.
<http://www.psychologyinfo.com>. adresinden alınmıştır.
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion. New York: Guilford.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. Gilbert, P. (Ed). Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy içinde (pp. 263-325). East Sussex: Routledge

- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Gökdağ, C., (2014). Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler, Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gözübüyük, N. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarında davranış sorunlarının anne-baba tutumu ve öz-kontrol ile ilişkisinin incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güloğlu, B. ve Gül, A. (2007). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 157-168.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/hun49efd/issue/7805/1023>
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemlili internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, Bahar 2017, 4(1), 75-117
<https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0016>
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe Yöntem Analiz. Seçkin.
- Halkacıoğlu, T. (2019). Sosyal fobi belirtileri ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Hamarta, E., Baltacı, Ö., Üre, Ö. ve Demirbaş, E. (2010). Lise öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan anne baba tutumları ve problem çözme yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 6(22), 73-82.
- Haug, S., Castro, RP., Kwon. M., Filler., A., Kowatsch. T. ve Schaub. MP. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *J Behav Addict* 2015; 4:299-307.
- Hawi, N. S., ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hiçdurmaz, D. (2010). Bilişsel davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi, Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. İmge Kitapevi.
- Iskender, M. ve Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- Kapıkıran Ş. (2013) Erenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve içsel güdülenme arasındaki ilişkinin aracı ve farklılaştırıcısı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarının sınanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 2012; 12(2), 695-711
- Kaypaklı, GY., Metin, Ö., Varmış, DA., Ray, P. Ç., Çelik, GG., Karcı, CK. ve Tahiroğlu, AY (2020). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda teknolojik bağımlılıklar: Duygusal zekâ ile ilişkili mi? *Hint Psikiyatri Dergisi*, 62 (6), 670.
- Kaysi, F., Aydemir, E. ve Yavuz, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığına yönelik görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (1), 79-92.
<https://dx.doi.org/10.17336/igusbd.680085>

- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kır Demirhan, A. (2020). Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kızıлтаş, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz denetim, stresle başa çıkma ve sosyal destek algıları ile alkol ve madde kullanma riskleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Ko, C. H., C. Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., ve Chen, C., (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
[https://doi.org/10,1016/j.eurpsy.2010.04.011](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011)
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.
- Koçer, M. (2012). Erciyes üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz İletişim Dergisi*, 18,70-85.
- Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J., ve Irons, C. (2018). Experiencing compassionfocused therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists. Guilford Publications.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.

- Kuhnle, C., Hofer, M. ve Kilian, B. (2011). The relationship of self-control, procrastination, motivational interference and regret with school grades and life balance. *Diskurs Kindheits-und Jugendforschung/Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, 6(1).
- Kurtaran, G. T. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurtoğlu, E., (2009.) Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi.
- Kurtoğlu, M. ve Başgöl, Ş. S. (2019). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 0-0.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2012). Internet gaming addiction : a systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296.
<https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
<https://doi.org/10.5455/apd.190501>
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Küçükbaşol, Ş. (2005). Kişilik özellikleri ve sapkın davranış arasındaki ilişkinin 13-17 yaş grubu orta öğretim öğrencileri ile çalışılması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi.
- Leahy, R. L. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (Çev. T. Özakkaş, F. Özpilavcı, H. Hacak ve M. Macit) Litera Yayıncılık. (Eserin orijinali 1997'de yayımlandı).

- Leahy, R., (2004). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı, Çev.) Litera Yayıncılık.
- Leung, L. ve Lee, P. (2012). İnternet okuryazarlığı, internet bağımlılığı belirtileri ve internet faaliyetlerinin akademik performansa etkisi. *Social Science Computer Review* 30: 403–418.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37. 174-178.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. Ed.: Akkoyun, F.) Nobel Yayıncılık.
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroğlu, Y. (2012). Kısa öz-kontrol ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: moving beyond the pitfalls of a separate self-concept.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.

- Neff, K. ve Tirsch, D. (2013). Kendine şefkat ve ACT. farkındalık, kabul ve pozitif psikoloji: refahın yedi temeli, 78-106.
- Nichols, P. M. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. Kaknüs Yayınları
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill
- Oaten, M. ve Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Ppsychology*, 11(4), 717-733.
- Oruç, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Parlak, A. ve Balık, H. H. (2005). İnternet ve Türkiye’de internetin gelişimi.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., ve Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young’s Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformative, and experiential. *Work and Stress*, 7, 33-46.
- Sarı, T. (2012). Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi, Yayınlanmamış doktora tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Schniering CA, Rapee RM (2002) Development and Validation of a Measure of Children's Automatic Thoughts: The Children's Automatic Thoughts Scale. *J Beh Res Ther*, 40:1091-1109
- Schniering, C.A. ve Rapee, R.M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 464-470.
- Seferoğlu, S. S. (2006). Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı.
- Sela, A., Berger, J. ve Kim, J. (2017). How self-control shapes the meaning of choice. *Journal of Consumer Research*, 44(4), 724-737.
<https://doi.org/10.1093/jcr/ucx069>
- Selçuk, O. C. (2019). İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Sharf, R. S. (2000). The theories of psychotherapy and counseling (2nd ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Sinha, S. P., Nayyar, P. ve Sinha, P. (2002). Social support and self control as variables in attitude toward life and perceived control among older people in India. *The Journal of Social Psychology*, 142 (4), 527-540.
- Soygüt, G., Kabul, A. ve Karaosmanoğlu, A. (2013). Psychometric properties of the Turkish young compensation inventory, *Clinical psychology & psychotherapy* 20(2), 171-179.
- Sözlü, E. ve Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Kuzey Kıbrıs örnekleme). *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 8(3), 85-94.
- Sun, X., Chan, D.W. ve Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: exploring gender differences.

Personality and Individual Differences, 101, 288–292.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>

Süler, M. (2017). Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları: Bir Gözden Geçirme. *Çocuk ve Medeniyet*, 2(3), 29-42.

Sümer, A. (2008). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sümer, M. (2008). Okul öncesi öğretmenliği öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılması, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahan, M. ve Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemlili internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 887-913.

<https://doi.org/10.12984/egeefd.336391>

Şimşek, N., Akça, N. K. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 14 (1), 7-14.

Şimşek, N.S. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., ve Boone, A. L. (2004). High selfcontrol predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.

Taş, G. ve Arabacı, L. B. (2020). Suça sürüklenmiş ergenlere verilen psikoeğitimin sosyal duygusal öğrenme ve duygu yönetimi becerilerine etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2020;(2). 476-485.

<https://doi.org/10.5505/kpd.2020.80388>

Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu–hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırtedici ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 1(3), 67-75.

- Turan, R.T., (2015). Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı, sıklığı ve ilişkili faktörler, Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilimdalı.
- Turner, M. G. ve Piquero, A. R. (2002). The stability of self-control. *Journal of Criminal Justice*, 30(6), 457-471.
[https://doi: 10.1016/s0047-2352\(02\)00169-1](https://doi: 10.1016/s0047-2352(02)00169-1)
- TÜİK (2016, Ağustos). Hanehalki Bilisim Teknolojileri Kullanım Arastırması, Ağustos 2016 (Haber Bülteni)
<https://tuikweb.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=21779>
- TÜİK (2020, Ağustos). Hanehalki Bilisim Teknolojileri Kullanım Arastırması, Ağustos 2020 (Haber Bülteni)
[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Tümkiye S. ve İflazoğlu A. Ç.Ü.(2000) Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2000; 6(6): 143-158.*
- Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Jdemezjournal of the Cukurova University Institute of Social Sciences, 20(2). 77-93.*
- Türkçapar, H. (2018). BDT temel ilkeler ve uygulama. Epsilon Yayınları
- Türkçapar, M. H. (2017). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama. (7. Baskı). HYB Yayıncılık.*
- Türkdoğan, T. (2014). Sanat kültür politika: modernizm sonrası tartışmalar. Nobel Yayıncılık
- Türküm, A. S. (2016). The development of irrational belief scale and studies of minimizing the number of items; this study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 2(19).*

- Uludağlı, N. P. ve Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 14-24.
- Üstün, F. ve Kılıç, K. C. (2016) Örgüt kültürünün örgütsel güven ve öz denetim üzerine etkisi: Sağlık çalışanları üzerine bir araştırma. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 18 (30), 19-27
- Wenzel, A. ve Cochran, C. K. (2006). Autobiographical memories prompted by automatic thoughts in panic disorder and social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35, 129–137.
- Winnicott, D. W. (1953). Psychoses and child care. *British Journal of Medical Psychology*, 26(1), 68-74.
- Yağbasanlar, O (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2)
- Yalçuk, Ö. (2018). Kadınlarda beden kitle indeksi, otomatik düşünceler ile yeme tutumları ilişkisinin incelenmesi, Yayımlanmamış doktora tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Yarnell, L.M., Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self & Identity*, 14(5): 499-520,
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2015). *Gelişim psikolojisi*. Pegem Akademi.
- Yıldırım, M., ve Tuğba, Sarı. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim fakültesi dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1(1), 1-7.
- Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley ve Sons.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
<https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

Zorbaz, O. ve Tuzgöl D.M. (2014). Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkiler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 298-310.

EKLER

EK- 1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcı; bu çalışma, ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile otomatik düşünce, öz şefkat ve öz kontrol becerileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamen akademik niteliklidir ve çalışmadan elde edilecek veriler bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma esnasında doldurmanız için size ölçekler verilecektir. Ölçeklerde kimlik bilgileriniz alınmayacaktır ve sorulara verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır.

Yanıtlarınızı doğru bir şekilde doldurmanız bu çalışmanın sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Konu ile ilgili şahsıma aşağıdaki iletişim adresinden mail yoluyla ulaşabilirsiniz.

Desteyiniz için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman
Aslı YALÇIN

Yakın Doğu Üniversitesi
Klinik Psikoloji Bölümü

E-mail:
asliozkok@hotmail.com

Aydınlatılmış Onam Formu

Katılımcı Bilgilendirme Formunu okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladım. Oğlumun/Kızımın çalışmaya katılmasını isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen Oğluma / Kızıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, oğlumun/kızımın çalışmaya katılmasına onay ve izin verdiğimi kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Tarih:

EK- 2 SOSYO – DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, bir yüksek lisans tez çalışması kapsamında, ortaokul çocuklarında internet bağımlılığı/kullanımı ile otomatik düşünce, öz şefkat ve öz kontrol becerileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla derinlemesine araştırılarak bunların birbirleri ile olan ilişkilerinin incelendiği araştırmada anlamlı bir ilişki olup olmadığının ortaya çıkarmak amacıyla yürütülmektedir. Soruları sadece kendi duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak biçimde içtenlikle yanıtlamanız çok önemlidir. Bu nedenle sorulara doğruluk, yanlışlık açısından değil, gerçekte yaşıyıp hissettikleriniz açısından yanıtlayınız. Araştırmaya vereceğiniz değerli katkılar için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Aslı YALÇIN
Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü
E-mail: asliozkok@hotmail.com

1. Yaşınız..... (lütfen belirtiniz)
2. Cinsiyetiniz?
()Kadın ()Erkek
3. Okuduğunuz Okul adı ?
4. Şu anda bulunduğunuz okul türünüz?
()Özel ()Devlet
5. Bulduğunuz sınıf ?
6. Gün içinde toplam kaç saat internete giriyorsunuz?
()1 saat veya daha az () 2 saatten fazla
7. İnternete grime sebebiniz.?
()Eğlence
()Oyun
()Eğitim
()Sosyal Ağlar.
()Zaman geçirmek
()Diğer (Açıklayınız)

EK- 3 KISA ÖZ KONTROL ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Tamamen Aykırı	Oldukça Aykırı	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1. İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.					
2. İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.					
3. Tembel biriyim.					
4. Uygun olmayan şeyler söylerim.					
5. Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım.					
6. Benim için kötü olan şeyleri redderim.					
7. Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.					
8. İnsanlar güçlü bir öz-disipline sahip olduğumu ifade ederler.					
9. Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.					
10. Konsantrasyon sorunum var.					
11. Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.					
12. Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.					
13. Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.					

EK- 4 ÖZ - ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Ne sıklıkla aşağıda belirtildiği şekilde davranma eğilimde olduğunuzu daire (O) içine alarak belirtiniz.

Neredeyse Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
1	2	3	4	5

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.					
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.					
4. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
5. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.					
6. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.					
7. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.					
8. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.					
9. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm.					
10. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm.					
11. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
12. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım.					

EK- 5 ÇOCUKLARIN OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ ÖLÇEĞİ

Son bir hafta içerisinde ne kadar sıklıkla düşündün	Hiçbir zaman (0)	Bazen (1)	Sık sayılır (2)	Sık sık (3)	Her zaman (4)
1) Çocuklar benim aptal olduğumu düşünecek.					
2) Eğer hak ederlerse insanlardan öcümü alma hakkım vardır.					
3) Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam.					
4) Bir kaza geçireceğim.					
5) Diğer çocuklar aptal.					
6) Bana sataşacaklar diye endişeleniyorum.					
7) Çıldıracağım.					
8) Çocuklar bana gülecek.					
9) Öleceğim.					
10) Çoğu insan bana karşı.					
11) Değersizim.					
12) Annem veya babam zarar görecektir.					
13) Artık hiçbir şeyin bana yararı olmaz.					
14) Salak gibi görüneceğim.					
15) Bana takanların yaptıkları yanlarına kar kalmayacak.					
16) Kontrolümü kaybetmekten korkuyorum.					
17) İşlerin ters gitmesi benim hatam.					
18) İnsanlar benim hakkımda kötü şeyler düşünüyor.					
19) Eğer biri bana zarar verirse benim de O kişiye zarar verme hakkım vardır.					
20) Zarar göreceğim.					
21) Diğer çocukların hakkımda ne düşüneceği beni korkutuyor.					
22) Bazı insanlar başına gelen şeyleri hak eder.					
23) Hayatımı karmakarışık bir hale getirdim.					
24) Çok kötü bir şey olacak.					
25) Aptal biri gibi görünüyorum					
26) Hiçbir zaman diğer insanlar kadar iyi olamayacağım.					
27) Benim hatam olmayan şeylerden dolayı her zaman suçlanırım.					
28) Başarısız biriyim.					
29) Diğer çocuklar benimle dalga geçiyor					
30) Hayat yaşamaya değmez.					
31) Herkes bana bakıyor.					
32) Kendimi salak durumuna düşüreceğim diye korkuyorum.					
33) Biri ölebilir diye korkuyorum.					

34) Hiçbir zaman problemlerimin üstesinden gelemeyeceğim.					
35) İnsanlar her zaman beni bir belaya bulaştırmaya çalışıyor.					
36) Bende bir terslik var.					
37) Bazı insanlar kötüdür.					
38) Kendimden nefret ediyorum.					
39) Değer verdiğim birinin başına bir şey gelecek.					
40) Kötü insanlar cezalandırılmayı hak eder					

EK- 6 YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ KISA FORMU

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	Hiçbir zaman	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sıklıkla (4)	Her zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5 Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12 İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

EK- 7 ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

KISA ÖZ KONTROL ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

RE: Kısa Öz kontrol ölçeği kullanım izni

?

27.05.2020 Çar 13:09 tarihinde yanıtladınız

Sırrı Akbaba <sirri.akbaba@uskudar.edu.tr>

27.05.2020 Çar 08:06

Kime:

• Siz

Ölçeği bilimsel araştırma amacına yönelik kullanabilirsiniz.

Prof. Dr. Sırrı Akbaba

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi | Psikoloji | Rektör Danışmanı | ÜDEMER Müdürü

sirri.akbaba@uskudar.edu.tr

Tel: 0216 400 22 22 | Faks: 0216 474 12 56 | Web: www.uskudar.edu.tr

Altunizade Mh. Mahir İz Cd. No:23 PK:34674 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

From: ASLI Özkök Yalçın <aslizkok@hotmail.com>

Sent: Tuesday, May 26, 2020 11:59 PM

To: Sırrı Akbaba <sirri.akbaba@uskudar.edu.tr>

Subject: Kısa Öz kontrol ölçeği kullanım izni

Sırrı Hocam merhaba;

Ben Aslı Yalçın YDU 'da Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum olarak ergenlerde internet bağımlılığı öz şefkat otomatik düşünce ve öz kontrol bağlamında

incelemek istiyorum. Ancak Nebi KONUK hocamızın mail adresinde geri döndüğü için kullanım iznini sizden talep ediyorum. Tezimde kaynak göstererek ölçeğinizin kullanabilir miyim?

Saygılarımla

ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Re: Öz Şefkat Ölçeğini kullanma izni

26.05.2020 Sal 20:11 tarihinde yanıtladınız

MY

musa yıldırım <musayildirim78@gmail.com>

26.05.2020 Sal 20:06

Kime:

• Siz

Bilgi:

• Tuğba Sarı

57118

136 KB

57120

668 KB

2 ek (804 KB)Tümünü indirTümünü OneDrive'a kaydet

Aslı Hanım merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

26 May 2020 Sal 22:47 tarihinde ASLI Özkök Yalçın <aslizkok@hotmail.com> şunu yazdı:

Hocam ben Aslı YALÇIN. YDÜ Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisiyim.

Ergenlerde İnternet bağımlılığı öz-şefkat, Öz Kontrol ve Otomatik Düşüncelerle ilgili tez hazırlıyorum.

Kaynak göstererek çalışmanızı kullanma izni istiyorum.

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Fw: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu-Kullanım İzni

📎

26.05.2020 Sal 19:54 tarihinde yanıtladınız

yasin demir <yasinpdr@hotmail.com>

26.05.2020 Sal 19:50

Kime:

• Siz

apd_17_11_08.pdf

365 KB

EDUPIJ_31_article_56d9b4370dbfa (1).pdf

390 KB

Gelece-in Ö-retmenleri -nternete Ba-lanamad-klar-nda Neler Hissediyorlar.pdf

855 KB

İnternet Bağımlılığı ölçek maddeleri ve kaynakça bilgisi.docx

19 KB

-NTERNET BA-İMLİLİ-I -LE MUTLULUK ARASINDAK- -L--K-N-N -NCELENMES-.pdf

146 KB

Yasin Demir.pdf

965 KB

sosyal medya bağımlılığı.pdf

888 KB

Relationships among Internet Addiction,.pdf

892 KB

İNTERNET BAĞIMLILIĞI, AKADEMİK ERTELEME.pdf

966 KB

5e7e1fb418b11.pdf

799 KB

An Explanatory Model of Academic Success.pdf

799 KB

11 ekin (7 MB) tümünü gösterTümünü indirTümünü OneDrive'a kaydet

Merhabalar

Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar diliyorum. İnternet bağımlılığı ölçeğini çalışmanızda kaynak göstererek kullanabilirsiniz. İnternet bağımlılığı ölçeğinin makalesini, ölçek maddelerini ve ilgili diğer çalışmaları ekte gönderiyorum. Çalışmanızın sonucundan haberdar ederseniz sevinirim.

İyi çalışmalar

Dr. Öğr. Üyesi Yasin DEMİR

Fırat Üniversitesi

Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim

ÇOCUKLARIN OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Gönderen: derya atalan <deryaatalan@gmail.com>
Gönderildi: 2 Ocak 2021 Cumartesi 17:56
Kime: ASLI Özkök Yalçın <asliozkok@hotmail.com>
Konu: Re: ölçek kullanım izni(çocukların otomatik düşünceleri ölçeği)

Merhaba,

Ölçeği bilimsel çalışmalarınıza kullanabilirsiniz. Ölçek ve bilgileri ektedir.

ASLI Özkök Yalçın <asliozkok@hotmail.com>, 2 Oca 2021 Cmt, 15:33 tarihinde şunu yazdı:

Hocam merhaba;

Ben Aslı Yalçın Y.D.Üderyaa Klinik Psikolojide Yüksek Lisans öğrencisiyim.Ergenlerde İnternet bağımlılığı öz-şefkat, Öz Kontrol ve Otomatik Düşüncelerle ilgili tez hazırlıyorum. Kaynak göstererek çalışmanızı kullanma izni istiyorum.

--

Derya Atalan Ergin
Eğitim Psikoloğu Dr. / Educational Psychologist PhD.
Ankara, Türkiye/ Ankara, Turkey

ÖZGEÇMİŞ

Aslı Yalçın 01.01.1981 tarihinde Edirne’de doğdu. 2005 yılında Almanca öğretmenliğinden mezun olduktan ve alanda çalıştıktan sonra o bölümde mutlu olamayacağını anlayıp yeniden Yakın Doğu Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünü 2016 yılında bitirmiştir. Ankara ilinde Psikolojik Danışmanlık Merkezlerinde (Dikkatliyiz Biz, Algı, The Apnc) o tarihten beri aktif olarak görev almakta olup okul öncesi kurumlarda da okul danışmanı olarak çalışmaktadır. Klinik Psikoloji master programına başlayıp, 2021 yılında mezun oldu.

İNTİHAL RAPORU

ASLI YALÇIN

ORJİNALLİK RAPORU

%7

BENZERLİK ENDEKSİ

%6

İNTERNET
KAYNAKLARI

%1

YAYINLAR

%4

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%2
2	isletmecilik.org İnternet Kaynağı	%1
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	paperity.org İnternet Kaynağı	%1
5	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	acikerisim.nevsehir.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<%1
8	www.yourbrainonporn.com İnternet Kaynağı	<%1

ETİK KURUL RAPORU-1

27.07.2020

Sayın Aslı Yalçın

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/755 proje numaralı ve **“Ortaokul Çocuklarında İnternet Bağımlılığı/Kullanımı ile Otomatik Düşünce, Öz Şefkat ve Öz Kontrol Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in black ink, reading "Direnç Kanol".

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

ETİK KURUL RAPORU-2

12.02.2021

Sayın Aslı Yalçın

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/755 proje numaralı ve “Ortaokul Çocuklarında İnternet Bağımlılığı/Kullanımı ile Otomatik Düşünce, Öz Şefkat ve Öz Kontrol Becerilerinin İncelenmesi” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.