

Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı ile Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Problematic Internet Use and Alexithymia in Adolescents

ÖZET

Bu çalışmada, ergenlerin sosyal becerileri ve kişilerarası ilişkilerinde önemli bir faktör olduğu düşünülen problemlı internet kullanımı ile duyguları ifade etmede güçlük olarak tanımlanan aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini İstanbul ili Bakırköy ilçesindeki 3 devlet lisesinde öğrenim gören 9. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 317 öğrenciden meydana gelmiştir. Problemlı internet kullanımında; en yüksek internetin olumsuz sonuçları, daha sonra sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım çıkmıştır. Aleksitimi değerlerine bakıldığında ise en yüksek dışa dönük düşünme, sonrasında duyguları tanımda güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük çıkmıştır. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği toplam puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Sadece Aşırı Kullanım alt boyutunda cinsiyete göre kadınların lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği toplam puanı ile İnternetin olumsuz sonuçları, Sosyal fayda/Sosyal rahatlık, Aşırı kullanım alt boyutları aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Yapılan korelasyon testi sonucunda ölçeklerin hem alt boyutları açısından hem de toplam puanları açısından birbiri ile istatistiksel olarak anlamlı hiçbir korelasyon katsayısına rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Problemlı internet kullanımı, Aleksitimi, Bağımlılık, Sanal bağımlılık, Ergen.

ABSTRACT


In this study, it was aimed to examine the relationship between problematic internet use, which is thought to be an important factor in adolescents' social skills and interpersonal relationships, and alexithymia, which is defined as difficulty in expressing emotions. Correlational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. The study population of the research consists of 9th grade students studying in 3 public high schools in Bakırköy district of Istanbul. The sample of the study consisted of 317 students selected by random sampling method. In problematic internet use, the highest level was negative consequences of internet use, followed by social benefit/social comfort and overuse. When alexithymia values were examined, extroverted thinking was the highest, followed by difficulty in recognizing emotions and difficulty in verbalizing emotions. The total score of the problematic internet use scale did not show a significant difference according to gender. Only in the Excessive Use sub-dimension, there is a significant difference in favor of women according to gender. The total score of the problematic internet use scale and the negative consequences of the Internet, social benefit/social comfort, and overuse sub-dimensions shows a significant difference according to family structure. As a result of the correlation test, no statistically significant correlation coefficient was found both in terms of sub-dimensions and total scores of the scales.

Keywords: Problematic internet use, Alexithymia, Addiction, Virtual addiction, Adolescent.

GİRİŞ

İnternet, bilgiye erişme, araştırma yapma, oyun oynama, eğlenme, iletişim kurma, müzik dinleme, film izleme, sosyal medya kullanma gibi farklı amaçlarla ergenler tarafından yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Sınırsız iletişim fırsatı sunan internet, çocuk ve ergenleri sağlıksız yaşamaya sevk etme, cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma, madde kullanımını artırma, kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme, dolandırıcılık, terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dahil olabilme ve siber zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına yönlendirmeye sebep olabilmektedir (Çelen vd., 2011).

Problemlı internet kullanımı uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren psikiyatrik bir durumdur (Davis, 2001). Caplan'a (2005) göre davranışsal ve bilişsel belirtilerden ortaya çıkmış; sosyal, akademik ve mesleki negatif sonuçlar doğuran çok boyutlu ve önemli bir sendromdur. Arısoy (2009) da aşırı internet kullanma isteğinin önüne

Muhammet Ü. Öztabak¹ 

How to Cite This Article

Öztabak, M. Ü. (2023).
“Ergenlerde Problemlı İnternet
Kullanımı ile Aleksitimi
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”
International Social Sciences
Studies Journal, (e-ISSN:2587-
1587) Vol:9, Issue:116; pp:8765-
8777. DOI:
<http://dx.doi.org/10.29228/sssj.72327>

Arrival: 07 August 2023

Published: 25 October 2023

Social Sciences Studies Journal is
licensed under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License.

¹ Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0000-0003-4923-2163

geçememe, internete bağlanılamayan zamanların önemini kaybetmesi ve internetten yoksun kalındığında aşırı öfke ve saldırganlık halinde olma şeklinde tanımlanmaktadır.

Problemlili internet kullanımı, bireyin yoğun bir biçimde stres yaşamasına ve günlük etkinliklerinin fonksiyonel bozulmasına yol açacak biçimde internet kullanımını kontrol etmedeki yetersizliği ifade etmektedir (Shapira vd., 2000). Davis (2001), uyumsuz düşüncelerin ve patolojik davranışların bireyin aşırı internet kullanımına neden olduğunu; Douglas ve diğerleri (2008) ise içsel ihtiyaç ve güdülenmelerin aşırı internet kullanımına neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Ergenlik dönemi, fiziksel, bilişsel, duygusal, davranışsal ve gelişimsel olarak hızlı değişikliklerle göze çarpan bir geçiş dönemidir. Çocukluk ile yetişkinlik dönemleri arasında bir köprü konumundadır. Riskli, aşırı veya dürtüsel nitelikte ve olumsuz yaşam sonuçlarına yol açan problemlili internet kullanımı dünya genelindeki ergenler arasında ortaya çıkan bir ruh sağlığı sorunudur (Jelenchick vd., 2016). Dolayısıyla problemlili internet kullanımı ergenler için bir risk faktörü haline gelmektedir.

İnsanlar üzüntü, sevinç, öfke, korku, tikslenme, şaşkınlık gibi farklı duygularıyla var olan canlılardır. Duyguları ifade etmek birey için fiziksel ve ruhsal sağlık açısından oldukça faydalıdır. Ancak bazı bireyler duygularını hissetmek ve yaşamak konusunda kendilerini bastırır, savunmacı davranış sergiler, duygusal farkındalıkları düşüktür ve duygularını ifade etmede kısıtlı sözcük dağarcığına sahiptirler. Bu durum bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit ederek, kişinin sağlığına olumsuz etkide bulunmaktadır (Schwartz ve Kline, 2002).

Aleksitimi terimi ilk kez Sifneos (1972) tarafından kullanılmıştır ve bireyin duygusal işlevlerinde ve kişiler arası ilişkilerinde güçlük çekmesi şeklinde ortaya çıkan bir sorun olarak tanımlanmaktadır. Taylor ve arkadaşları (1991) aleksitimik özellikleri dört başlık altında toplamışlardır. Bunlar; (a) Duyguları fark etme ve ifade etme güçlüğü, (b) Hayal kurma ve düşlem yaşantısında kısıtlılık, (c) Operasyonel, işlemsel düşünme eğilimi, (d) Dış merkezli bilişsel yapıdan oluşmaktadır. Aleksitimik kişilerde görülen en belirgin özellik duyguları tanıma ve ifade etmede yaşanan güçlüktür (Sağlam, 2016). Bu bireyler duygularını tanımlamada, ifade etmede ve bunları bedensel duyumlardan ayırt etmede güçlük yaşamaktadırlar. Duyguları yüzlerinden anlaşılarmamaktadır, donuk bir yüz ifadeleri vardır (Lesser, 1981; Krystal, 1979). Duygu ve düşünce arasında bağ kurup bunları ifade etmekte sorun yaşarlar (Luzumlu, 2013). Konuşmalarında genellikle tekrarlayan ifadeler kullanırlar ve sık sık bedensel yakınmalarda bulunurlar (Sağlam, 2016).

Aleksitimik bireylerin hayal güçleri de oldukça zayıftır. Kurdukları hayaller genellikle gerçeklik sınırları içinde, tutku ve özlemlerin silik bir biçimde yansıdığı renksiz fantezilerden oluşmaktadır (Taylor ve Bagby, 1988). Bu bireyler aynı zamanda oldukça seyrek rüya görürler. Rüyaları az içerikli ve günlük yaşamdan kalmadır (Sallıoğlu, 2002). Genellikle çevrelerindeki kişiler aleksitimik bireylerin donuk, sıkıcı ve duygusuz oldukları yönünde düşüncelere sahiptir (Sağlam, 2016). Aleksitimik bireylerin bir başka özelliği ise bu bireylerin kendi iç dünyalarına uzak, daha sade hatta robot gibi denilebilecek bir hayat tarzları olmasıdır. Problemlilerinin temelinde yatan durumlara odaklanmak yerine daha yüzeysel nedenlerle ilgilenmeyi tercih ederler. Yaşadıkları bir problemle tekrar karşılaşmamak için gerekli olan önlemleri almaya çalışırlar. Böylece genellikle uyumlu ve sorunsuz kişiler gibi görünürler (Koçak, 2002; Taylor vd., 1991). Buna ek olarak aleksitimik bireylerde görülen belirgin kişilik özelliklerinden biri de dışa dönük olmalarıdır. Günlük yaşamda karşılaştıkları durumlarda, iç etkenler ve onlara bağlı duygular yerine çevresel beklentilere ve ayrıntılara çok fazla önem verdikleri için aleksitimikler daha çok dış kontrollüdürler. Bu nedenle çevreleriyle sorunsuz, uyumlu ilişkiler kurabilen kişiler olarak bilinirler (McDougall, 1982). Bu görüşten farklı olarak aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yalnız kalmayı seçtikleri ya da insanlara kaçınmacı, sosyal olarak uyumsuz, ilgisiz-kayıtsız ve empatik olmayan bir şekilde davrandıkları; onlarla iletişimin ise sıkıntı ve isteksizlik verici olduğunu ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Krystal, 1979).

Son zamanlarda yürütülen araştırmalarda, aleksitimi ve problemlili internet kullanımıyla bağlantılı sorunların ilişkisini açıklanmaya çalışılmıştır. Özbay (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aleksitiminin alt boyutlarındaki duygularını tanıma zorluğu ve dışa vuruk düşünce puanlarındaki artış; öfke ifade etme biçimlerinden öfkenin içe vurumu ve öfkenin dışa vurumu puanlarındaki artış ve internet kullanım süresindeki artış, siber zorbalıkta pozitif yöndeki artışı açıklayabilmektedir. Aleksitiminin alt boyutlarındaki duygularını tanıma zorluğu; öfke ifade etme biçimlerinden sürekli öfke ve internet kullanım süresindeki artış, siber mağduriyetteki pozitif yönde artışı açıklayabilmektedir.

Akın (2014) tarafından yüksek aleksitiminin, duygu düzenleme güçlüğüne ve dürtüsellikine internet bağımlılığını yordayacağı; aleksitiminin internet bağımlılığıyla duygu düzenleme üzerinden ilişkili olacağı; dürtüsellikine duygu düzenleme güçlüğü ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi güçlendireceği hipotezleri üzerine gerçekleştirilen çalışmada; aleksitiminin, duygu düzenleme güçlüğüne ve dürtüsellikine internet bağımlılığını yordayıcılığını ve duygu düzenlemenin aleksitimi-internet bağımlılığı ilişkisindeki aracı rolünü doğrulanmıştır. Arcan ve Yüce'nin

(2016) çalışmasında ise aleksitiminin internet bağımlılığını yordamada açıklanan varyansa bağımsız katkısının, benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal destek değişkenlerinin neredeyse toplamı kadar olduğu dikkat çekmektedir. Artan internet kullanım süresi ve aleksitiminin internet bağımlılığıyla güçlü bir biçimde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İnternet bağımlılığı konusunda her yaş grubundan kişilerle karşılaşılsa da ergenler daha fazla risk altında görülmektedirler. Sosyal ilişki kurma konusunda yetersizlik hissedilen, yalnızlık yaşayan ve duygusal boşluk içinde olan kişiler bunların başında gelmektedir (Erkaya, 2009). Sosyal becerileri düşük olan, yüz yüze ilişkilerde sorun yaşayan, düşük benlik algısına sahip ve yalnız olan aleksitimik bireyler, sosyalleşme ihtiyaçlarını bağımlılık pahasına “sanal” ilişkilerle karşılamaya çalışmaktadır (Caplan, 2003; 2005; Chou ve Hsiao, 2000). Sosyal beceri eksikliği ve ilişkilerde sorun yaşama vb. faktörler problemlili internet kullanımı ve bu kapsamda düşünülebilecek aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemenin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde problemlili internet kullanımı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara da cevap aranmıştır;

- ✓ Ergenlerin problemlili internet kullanımları ve aleksitimi durumları ne düzeydedir?
- ✓ Ergenlerin problemlili internet düzeyleri ve aleksitimi düzeyleri demografik özelliklere göre değişmekte midir?
- ✓ Ergenlerin problemlili internet kullanımları ile aleksitimi düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini İstanbul ili Bakırköy ilçesindeki 3 devlet lisesinde öğrenim gören 9. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 317 öğrenciden meydana gelmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Erkek	128	40.4
	Kadın	189	59.6
	Toplam	317	100.0
Kardeş Sayısı	Tek	25	7.9
	2 Kardeş	150	47.3
	3 Kardeş	91	28.7
	4 ve Üzeri	51	16.1
	Toplam	317	100.0
Aile Geliri	Düşük	6	1.9
	Orta	191	60.3
	İyi	117	36.9
	Yüksek	3	.9
	Toplam	317	100.0
Anne Baba Ayrılığı	Evet	28	8.8
	Hayır	289	91.2
	Toplam	317	100.0
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	119	37.5
	Ortaokul	72	22.7
	Lise	96	30.3
	Üniversite	30	9.5
	Toplam	317	100.0
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	71	22.4
	Ortaokul	77	24.3
	Lise	118	37.2
	Üniversite	51	16.1
	Toplam	317	100.0
Algılanan Ebeveyn Tutumu	Otoriter	60	18.9
	Demokratik	42	13.2
	Hoşgörülü	144	45.4
	İlgisiz	14	4.4
	Koruyucu	57	18.0
	Toplam	317	100.0

Tablo 1'e göre katılımcıların %40,4'ü erkek, %59,6'sı kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %7,9'u tek kardeş, %47,3'ü iki kardeş, %44,8'i üç kardeş ve üzeri kardeş sayısına sahiptir. Katılımcıların %1,9'ü düşük aile gelirine sahip iken, %60,3'ü orta gelirli, %36,9'u iyi gelirli ve %0,9'u yüksek gelirli bir aile yapısına sahiptir. Katılımcıların sadece %8,8'inin anne ve babası ayrı durumdadır. Araştırmaya katılanların annelerinin %37,5'i ilkökul, %22,7'si ortaokul, %30,3'ü lise ve %9,5'i üniversite mezunu; babalarının ise %22,4'ü ilkökul, %24,3'ü ortaokul, %37,2'si lise ve %16,1'i üniversite mezunudur. Katılımcıların %45,4'ü hoşgörülü, %18,9'u otoriter, %18'i koruyucu, %13,2'si demokratik ve %4,4'ü ilgisiz olarak ebeveyn tutumlarını algılamaktadırlar.

Ayrıca katılımcıların internet kullanım özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların İnternet Kullanım Özellikleri

		Frekans (N)	Yüzde (%)
İnternete nereden bağlandığı	İnternet kafe	6	1.9
	Kaldığım yer	180	56.8
	4,5G İnternet	123	38.8
	Ücretsiz ortak kullanım alanı	2	.6
	Diğer	6	1.9
	Toplam	317	100.0
İnternet kullanım amacı	Dersle ilgili araştırmalar	45	14.2
	Oyun oynamak - eğlence	116	36.6
	Sosyal ilişki	156	49.2
	Toplam	317	100.0
Bir günde ortalama internette geçirilen süre	0-2 saat	92	29.0
	3-4 saat	128	40.4
	5-6 saat	66	20.8
	7 saat ve üzeri	31	9.8
	Toplam	317	100.0

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan bireylerin neredeyse tamamı (%95,6) kaldığı yerden ve 4.5G internet ağından bağlantı yapmaktadır. Katılımcıların %14,2'si interneti dersle ilgili araştırma yapmak, %36,6'sı oyun oynamak ve eğlence amaçlı, %49,2'si ise sosyal ilişki kurmak için kullanmaktadır. Katılımcıların bir gün içerisinde internet

kullanma sürelerine bakıldığında ise %29'unun 0-2 saat arası, %40,4'ünün 3-4 saat arası, %20,8'inin 5-6 saat arası ve %9,8'inin ise 7 saat ve üzerinde olduğu görülmektedir. Yani %69,4'ü 0-4 saat, %30,6'sı ise 5 ve üzeri saat internete girmektedir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara ait demografik özelliklerin (cinsiyet, kardeş sayısı, ailenin algılanan geliri, anne-babanın ayrı olup olmaması, anne ve babanın eğitim düzeyi, ailenin algılanan ebeveyn tutumları, internete nereden bağlandığı, internet kullanım amacı, bir günde ortalama internette geçirilen süre) belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Problemler İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)

Problemler İnternet Kullanım Ölçeği, Ceyhan ve arkadaşları (2007) tarafından ergenlerin problemler internet kullanımlarını belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiş, toplam 33 maddeden oluşan, 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği yapılmış, faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir: "internetin olumsuz sonuçları", "sosyal fayda/sosyal rahatlık" ve "aşırı kullanım". Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması durumunda internet kullanım düzeyinin yüksek olduğu ve bunun da kullanıcılarının yaşamlarını olumsuz etkilediği ve internet bağımlılığının oluştuğunu ifade etmektedir. Çalışmada iç tutarlılık katsayısı (α) 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise şu şekilde verilmiştir; 1. faktör "internetin olumsuz sonuçları" α : 0.94, 2. faktör "sosyal fayda/sosyal rahatlık" α : 0.85 ve 3. faktör "aşırı kullanım süresi" α : 0.75 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlar problemler internet kullanımı ölçeğinin iç tutarlılığının oldukça yüksek ve güvenilir olduğunu işaret etmektedir.

Problemler internet kullanım ölçeğine ilişkin güvenilirlik analizi sonucunda cronbach alfa değeri 0,924 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği, Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Güleç ve diğerleri (2009) tarafından yapılmıştır. TAÖ-20, yirmi maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Bu ölçeğin 3 alt faktörü bulunmaktadır. Duygularını Tanımada Güçlük (difficulty identifying feelings) faktörü yedi maddeden, Duyguları Söze Dökmede Güçlük (difficulty describing feelings) faktörü beş maddeden, Dışa-Dönük Düşünme (externally-oriented thinking) faktörü sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ve alt-ölçeklerin iç tutarlılık değerlendirmesinde toplam ölçek için Cronbach alfa=0.78 bulunurken, alt faktörler için alfa değerleri sırasıyla 0.80, 0.57 ve 0.63 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca Güleç ve Yenel (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan TAÖ-20'nin kesme puanı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda alt değer olarak 51 puanının, üst değer olarak ise 59 puanının alınmasının uygunluğu tespit edilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği için hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0,609 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir seviyede olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Öğrencilere uygulamadan önce araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının nasıl doldurulacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Öğrenciler bilgilendirme sonrası kişisel bilgi formu ile ölçekleri doldurmuşlardır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programında değerlendirilmiştir. Değerlendirmede frekans dağılımı, t testi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, ergenlerde problemler internet kullanımı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yönelik elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Problemler İnternet Kullanım Ölçeği ile Toronto Aleksitimi Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Problemler internet kullanım ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: PİKÖ İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	A.Ort	S.s
İnternetin Olumsuz Sonuçları	317	17.00	83.00	33.0315	13.68840
Sosyal Fayda/ Sosyal Rahatlık	317	10.00	50.00	20.9685	8.41331
Aşırı Kullanım	317	7.00	30.00	18.4101	5.45369
PİKÖ Toplam	317	35.00	153.00	72.4101	24.08494

Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği puan ortalaması 72,41 olarak hesaplanmıştır. PİKÖ alt test puan ortalamaları incelendiğinde; internetin olumsuz sonuçları puan ortalaması 33,03, sosyal fayda/sosyal rahatlık puan ortalaması 20,96 ve aşırı kullanım puan ortalaması 18,41 olarak belirlenmiştir.

Toronto aleksitimi ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: TAÖ İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	A.Ort	S.s
Duyularını Tanımada Güçlük	317	7.00	34.00	21.5079	4.07106
Duyuları Söze Dökmede Güçlük	317	7.00	22.00	14.6057	3.08411
Dışa Dönük Düşünme	317	14.00	36.00	26.2397	3.99833
TAÖ Toplam Puanı	317	37.00	89.00	62.3533	7.81358

Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeği puan ortalaması 62,35 olarak hesaplanmıştır. TAÖ alt test puan ortalamaları incelendiğinde; dışa dönük düşünme alt boyutu puan ortalaması 26,23, duygularını tanımada güçlük alt boyutu puan ortalaması 21,50 ve duyguları söze dökmede güçlük puan ortalaması ise 14,60 olarak belirlenmiştir.

Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ve internet kullanım özelliklerine göre problemlili internet kullanım ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin karşılaştırma testleri yapılmıştır. Kardeş sayısı, aile geliri, anne-babanın medeni durumu, anne eğitimi, baba eğitimi, internete bağlanılan yer, internet kullanım amacı, internette kullanılan süre değişkenlerinin hiçbirinde anlamlı düzeyde bir farklılık görülmektedir.

Anlamlı farklılık gösteren cinsiyet ve algılanan ebeveyn tutumları değişkenleriyle ilgili sonuçlar Tablo 5 ve Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 5: Cinsiyete İlişkin t-Testi Sonuçları (PİKÖ)

Cinsiyet		N	\bar{x}	S.s	t	p-değeri
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Erkek	128	33.6250	13.06133	0.63	0.53
	Kadın	189	32.6296	14.11730		
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Erkek	128	22.0391	7.71480	1.87	0.06
	Kadın	189	20.2434	8.80123		
Aşırı Kullanım	Erkek	128	17.3984	4.74605	-2.85	0.00
	Kadın	189	19.0952	5.79723		
PİKÖ Toplam	Erkek	128	73.0625	22.11237	0.40	0.69
	Kadın	189	71.9683	25.38196		

Yapılan t-testi sonucunda problemlili internet kullanım ölçeğinin alt boyutları için; İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sosyal fayda/Sosyal rahatlık alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Aşırı kullanım alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Kadınların aşırı kullanım puanları ($\bar{x}=19,09$, $S.s=5,79$), erkeklerin puanından ($\bar{x}=17,39$, $S.s= 4,74$) büyüktür. Problemlili internet kullanım ölçeği toplam puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 6: Aile Yapısına İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

		N	\bar{x}	S.s	Ki-Kare	p-değeri	Post-hoc
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Otoriter (a)	60	37.5000	15.80871	17.171	0.002	a>b,c d>b,c,e
	Demokratik (b)	42	30.9286	13.32226			
	Hoşgörülü (c)	144	30.4722	11.91869			
	İlgisiz (d)	14	42.6429	18.62425			
	Koruyucu (e)	57	33.9825	12.45921			
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Otoriter (a)	60	23.4000	8.61256	18.008	0.001	d>a,b,c,e a>b,c,e
	Demokratik (b)	42	19.7381	7.73670			
	Hoşgörülü (c)	144	19.6875	7.35938			
	İlgisiz (d)	14	30.0000	11.65531			
	Koruyucu (e)	57	20.3333	8.66712			
Aşırı Kullanım	Otoriter (a)	60	19.5833	6.39198	10.022	0.040	b<a,e c<a,e
	Demokratik (b)	42	16.5238	4.78941			
	Hoşgörülü (c)	144	17.8958	4.95253			
	İlgisiz (d)	14	19.4286	6.67618			
	Koruyucu (e)	57	19.6140	5.33437			
PİKÖ Toplam	Otoriter (a)	60	80.4833	27.49822	18.342	0.001	d>b,c,e a>b,c
	Demokratik(b)	42	67.1905	22.38492			
	Hoşgörülü (c)	144	68.0556	21.06592			
	İlgisiz (d)	14	92.0714	31.52158			
	Koruyucu (e)	57	73.9298	22.53716			

İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Sosyal fayda/Sosyal rahatlık alt boyutu aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Aşırı kullanım alt boyutu aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Problemlerli internet kullanım ölçeği toplam puanı aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ve internet kullanım özelliklerine göre Toronto aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin karşılaştırma testleri yapılmıştır. Cinsiyet, kardeş sayısı, aile geliri, anne-babanın medeni durumu, anne eğitimi, baba eğitimi, aile yapısı, internete bağlanılan yer, internet kullanım amacı, internette kullanılan süre değişkenlerinin hiçbirinde anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

TAÖ ile PİKÖ arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon katsayısına bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Korelasyon Analizi Sonuçları

		İnternetin Olumsuz Sonuçları	Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	Aşırı Kullanım	PİKÖ Toplam
Duyularını Tanımlamada Güçlük	Pearson Korelasyon	-.001	.012	.007	.005
	p (İki yönlü)	.982	.831	.905	.929
	N	317	317	317	317
Duyularını Söze Dökmede Güçlük	Pearson Korelasyon	.007	.003	.010	.007
	p (İki yönlü)	.907	.957	.864	.901
	N	317	317	317	317
Dışa Dönük Duyular	Pearson Korelasyon	.013	.061	.079	.047
	p (İki yönlü)	.820	.275	.159	.407
	N	317	317	317	317
TAÖ Toplam	Pearson Korelasyon	.009	.039	.048	.029
	p (İki yönlü)	.880	.490	.396	.604
	N	317	317	317	317

* 0.05 Anlamlılık Seviyesinde Anlamlı Korelasyon

Yapılan korelasyon testi sonucunda ölçeklerin hem alt boyutları açısından hem de toplam puanları açısından birbiri ile istatistiksel olarak anlamlı hiçbir korelasyon katsayısına rastlanmamıştır ($p>0,05$).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Ergenlerin problemlerli internet kullanımı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; ergenlerin interneti en fazla sosyal ilişki kurmak amaçlı kullandıkları görülmektedir. Bireylerin sosyal ağları kullanarak; aidiyet hissi, sosyal bilinirlik, sosyal destek gibi birtakım ihtiyaçlarını giderdiği

gözlenmiştir. Bu sonuçlar, Grohol (1999), Chou ve Hsiao (2000), Caplan (2005), Ceyhan (2010), Kakırman Yıldız (2012) ve Öztapak'ın (2018) çalışmalarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmada ergenlerin bir gün içerisinde internet kullanma sürelerine bakıldığında %29'unun 0-2 saat arası, %71'inin 3 saat ve üzerinde olduğu görülmektedir. Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre internet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2021 yılında %82,7 olmuştur. Erkek çocukların internet kullanım oranının 2021 yılında %83,9'a, kız çocukların ise %81,5'e yükseldiği görülmüştür. Hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli internet kullandığını beyan eden çocukların oranı ise %98,6 olmuştur. Düzenli internet kullanan erkek çocukların oranı 2021 yılında %98,9, kız çocukların oranının ise %98,4 olduğu görülmüştür. Çocuklar, haftalık ortalama 12 saat 25 dakika ders içi, 6 saat 59 dakika ders dışı zamanlarında internet kullanmaktadırlar (TUİK, 2021).

Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre internet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılında %85 olmuştur. 16-74 yaş grubundaki tüm bireylerin %82,7'sinin (2021 yılında %80,5) interneti düzenli olarak kullandığı görülmektedir (TUİK, 2022). Yapılan araştırmalarda, internete kalma süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de arttığı görülmektedir (Büyükfiliz, 2016; Gedik, 2020).

Araştırmada, problemlerli internet kullanımında; en yüksek internetin olumsuz sonuçları, daha sonra sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım çıkmıştır. Aleksitimi değerlerine bakıldığında ise en yüksek dışa dönük düşünme, sonrasında duyguları tanıma güçlüğü ve duyguları söze dökmeye güçlüğü çıkmıştır.

Araştırmada, aşırı kullanım alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların aşırı kullanım puanları, erkeklerin puanından büyüktür. Problemlerli internet kullanım ölçeği toplam puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu sonuç Sevindi'nin (2017) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Buna karşın, Arslan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada kızların dijital bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığı ifade edilmiştir. Benzer çalışmalarda da kızların erkeklere oranla bilgisayar bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Öncel ve Tekin, 2015; Topşar, 2015).

Ergen erkeklerin kızlara oranla internet bağımlılığı konusunda daha yüksek risk taşıdığını belirtilmiştir (Lam vd., 2009; Bayram ve Gündoğmuş, 2016). Erkeklerin kızlara oranla daha yüksek bağımlılık düzeyi gösterdikleri çalışmalara daha fazla rastlanılmaktadır (Arslan, 2019; Eryılmaz ve Çukurluoğuz, 2018; Gökçe Arslan ve Durakoğlu, 2014; Karacaoğlu, 2019; Kınay, 2019). Aynı zamanda erkeklerde travmatik yaşantının, kadınlarda ise aleksitimik özelliklerin puanlarının internet bağımlılığı belirtileri açısından yordayıcı olduğunu tespit edilmiştir (Karaer, 2018).

İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ve aşırı kullanım alt boyutu aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Problemlerli internet kullanım ölçeği toplam puanı aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Taneri ve Tiryakioğlu (2015) da ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumları demokratikleştikçe, problemlerli internet kullanımındaki internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık alt gruplarında azalma olduğu ve aşırı internet kullanımının anne babanın demokratik tutumdan etkilenmediği sonucuna ulaşmışlardır. Altıntaş'ın (2016) çalışmasında problemlerli internet kullanımının, internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda, aşırı kullanım ve problemlerli internet kullanımı alt boyutlarının demokratik tutum ile negatif bir ilişkisinin olduğu, koruyucu-istekçi tutum ve otoriter tutum ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Ebeveyn reddi olarak değerlendirilebilecek olan aile içinde şiddet, düzensiz aile ilişkileri, ebeveyn ihmali gibi davranışların internet bağımlılığı ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Tzavela vd., 2015). Şenel ve Çakmak'ın (2022) araştırmalarında, anne ve baba red algısı ile internet bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna karşın Karimiş'in (2020) çalışmasında ise ergenlerde ebeveyn tutumlarının kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme kontrol) problemlerli internet kullanımı içerisinde yer alan sosyal fayda ve internetin aşırı kullanımı ile herhangi bir ilişkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Problemlerli internet kullanımı ile kardeş sayısı, aile geliri, anne-babanın medeni durumu, anne eğitimi, baba eğitimi, internete bağlanılan yer, internet kullanım amacı, internette kullanılan süre değişkenlerinin hiçbirinde anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ve internet kullanım özelliklerine göre Toronto aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin karşılaştırma testleri yapılmıştır. Buna göre cinsiyet, kardeş sayısı, aile geliri, anne-babanın medeni durumu, anne eğitimi, baba eğitimi, aile yapısı, internete bağlanılan yer, internet kullanım amacı, internette kullanılan süre değişkenlerinin hiçbirinde anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemektedir.

Gedik'in (2020), araştırmamıza paralel olarak aleksitimi ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı sonucuna varmıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu (Atasayar, 2011; Bağcı, 2008; Baysan Arslan, 2016; Yalęın, 2021) veya kız öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin daha fazla olduğu (Cooper ve Holmstrom, 1984) farklı çalışmalara da rastlanmıştır.

Anne eğitimi ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Gedik, 2020). Anne-baba eğitim seviyesi arttıkça aleksitimi düşüşe geçmektedir (Yaluğ vd., 2003). Ayrıca aleksitiminin annenin tutumu ile ilgili olduğu da vurgulanmaktadır (Luminet, 2018). Annenin ilgisiz ve kayıtsız tavırlarını çocuğa yansıtması ve bebeğin ihtiyaçlarını önemsemiyor olması çocuğa karşı güvensiz bir tutumla yaklaşması, çocukta aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Gedik, 2020). Duygularını öncelikle fiziksel olarak ifade eden ocuk zamanla bedensellikten ayrılmakta ve duygularını sözel olarak ifade edebilmektedir. Erken ocuklukta bu duygusal gelişimi engelleyecek olumsuz yaşantıların çocuğun aleksitimiklerdeki hayal ve fantezi yoksunluğuna yol açtığı düşünülmektedir (Luminet, 2018).

Yapılan korelasyon testi sonucunda ölçeklerin hem alt boyutları açısından hem de toplam puanları açısından birbiri ile istatistiksel olarak anlamlı hiçbir korelasyon katsayısına rastlanmamıştır.

Gaetan ve arkadaşları (2016), düzenli olarak oyun oynayan (bağımlı) ergenlerin düzensiz olarak oynayan ergenlere göre duygularını dzenleyebilmede daha başarılı olduklarını, diğer taraftan düzenli şekilde oyun oynayanların duygularını ifade etmekte zorlandıkları ve aleksitimi değerlerinin düzensiz oyunculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Schimmenti ve arkadaşları (2017), 18-19 yaşlarındaki geç ergenlerde internet bağımlılığının travmatik durumları etkilediği, duygu düzenleme güçlüklerine yol açtığı ve bu durumun erkekleri kadınlardan daha fazla etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Nurullayeva (2019) da çalışmasında, aleksitimik karakter özellikleri taşıyan ergenlerde, dijital oyun bağımlılığının oluşması riskinin yüksek olduğu, bu durumun erkeklerde daha yüksek derece de olduğu, bağımlı olanlarda ise duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Craparo'nun (2011) alışmasında, aleksitimi, duygu düzenleme güçlükleri ve drtselliğin problemlili internet kullanımının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Akın (2014) da çalışmasında, aleksitimi, duygu düzenleme ve drtselliğin internet bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Bkn'n (2021) araştırmasında da katılımcıların problemlili internet kullanımları ile dürtüsellik düzeyleri, metakognisyonları (stbilişleri), aleksitimi düzeyleri ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aleksitimi ile internet kullanımına bağlı sorunların araştırıldığı farklı çalışmalarda da (Arcan ve Yüce, 2016; Bolat vd., 2018; Dalbudak vd., 2013; zen ve Topçu, 2017; Schimmenti vd., 2017; Scimeca vd., 2014; Taş ve Güneş, 2019; Yates vd., 2012) benzer sonuçlar görülmektedir.

ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- ✓ Ergenlerin interneti daha çok sosyal ilişki ve eğlence amaçlı kullanımından yola çıkılarak ergenlerin sosyalleşebilecekleri ve zamanlarını keyifli bir şekilde geçirebilecekleri kurum ve kuruluşların yaygınlaştırılması sağlanabilir.
- ✓ Ergenlerin okullarda duygusal zekalarını geliştirebilecekleri psiko-eğitim ve grup rehberliği çalışmaları yapılabilir.
- ✓ Okullarda dijital bağımlılığla ilgili başa çıkma, duygusal dayanıklılık, zgven geliştirme vb. programları uygulanabilir.
- ✓ Ailelere yönelik ergen psikolojisi, ergenlik dönemi özellikleri, ebeveyn tutumları, etkili iletişim vb. bilgilendirme ve uygulama çalışmaları yapılabilir.
- ✓ Nicel yöntemle gerçekleştirilen bu çalışmanın yanı sıra daha derinlemesine bilgi elde etmek amacıyla nitel ve karma yöntemler kullanılarak araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.

Altıntaş, S. (2016). *Ortaokul ğrencilerindeki problemlili internet kullanımı ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi.

- Arcan, K., & Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi: Gazi Eğitim Fakültesi örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.
- Bayram, S. B., & Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (54), 307-318.
- Baysan-Arslan, S., Cebeci, S., Kaya, M., & Canbal, M. (2016). Relationship between internet addiction and alexithymia among university students. *Clinical and Investigative Medicine*, 39(6), 111-115.
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., & Zorlu, A. (2018). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychology, Health & Medicine*, 23(5), 604-611.
- Böçkün, B. (2021). *Problemlili internet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi.
- Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlili internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlili internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, interneti kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.
- Cooper, E. D., & Holmstrom, R. W. (1984). Relation ship between alexithymia and somatic complaints in normal sample. *Psychother Psychosom*, 41(1), 20-24.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.
- Çelen, F. K., Çelik, A., & Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların internet kullanımları ve onları bekleyen çevrimiçi riskler. *Akademik Bilişim*, 2, 1-8.
- Çevik, U., & Çelikkaleli, Y. (2010). Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H., & Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 16, 272-278.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Douglas, A. C., Mills J. E., Niang, M., Stepchenkova S., Byun S., Ruffini C., Lee, S. K., Loutfi, L., Lee, J. K., Atallah, M., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027-3044.
- Erkaya, H. (2009). İnternet bağımlılığı tedavi edilmeli. *Psikohayat Dergisi*, 5, 22-27.
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Gaetan, S., Bréjard, V., ve Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344-349.
- Gedik, R. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Gökçeşlan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions? *Cyber Psychology & Behaviour*, 2(1), 395-401.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y. M., Çitak, S., Evren C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(3), 214-220.
- Güleç, H., & Yenel, A. (2010). 20 maddelik Toronto aleksitimi ölçeği Türkçe uyarlamasının kesme noktalarına göre psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 108-112.
- Jelenchick, L. A., Hawk, S. T., & Moreno, M. A. (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 28(1), 119-121.
- Kakırman Yıldız, A. (2012). Sosyal paylaşım sitelerinin dijital yerlilerin bilgi edinme ve mahremiyet anlayışına etkisi. *Bilgi Dünyası*, 13(2), 529-542.
- Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı ile aile ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Karaer, Y. (2018). *Patolojik internet kullanımı olan ergenlerde anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme becerileri*. Doktora uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Karimiş, Z. B. (2020). *Ergenlerde ebeveyn tutumları ile öfke ve internet kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kınay, B. (2019). *Ergenlerde oyun bağımlılığının sosyal kaygı, saldırganlık ve sosyal dışlanma ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35(2), 184-202.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 33, 17-31.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Luminet, O., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (2018). *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*. Cambridge University Press.
- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia; A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics*, 38, 81-90.

- Nurullayeva, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi ve üstbilişsel sorun arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Öncel, M., & Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özbay, A. (2013). *Ergenlerde siber zorbalık, siber mağduriyet, aleksitimi ve öfke ifade etme biçimleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi.
- Özen, S., & Topçu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımluluk Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Öztabak, M. Ü. (2018). Problemlili internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımına ilişkin duygu ve görüşlerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1022-1055.
- Sağlam, N. (2016). *Young şema modeline göre aleksitimi kavramının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi.
- Sallıoğlu, G. (2002). *Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., Gervasi, A. M., Maganuco, N. R., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320.
- Schwartz, G. E., & Kline, J. P. (2002). Repression, emotional disclosure, and health: Theoretical, empirical, and clinical considerations. In *Emotion, Disclosure & Health* (3rd ed.). Washington: American Psychological Association Press.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 1-8.
- Sevindi, T. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., KeekJr, P. E., Khosla, U. M., McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term psychotherapy and emotional crisis*. Harvard University Press.
- Şenel, A. F., & Çakmak Tolan, Ö. (2022). *Ergenlerde internet bağımlılığının algılanan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler bağlamında incelenmesi*. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(47), 1-22. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoes.3062>
- Taneri, P. O., & Tiryakioğlu, Ö. (2015). Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sorunlu internet kullanımı ve anne baba tutumları ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 40, 205-223.
- Taş, İ., & Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 83-92.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1988). Creation validity of the Toronto alexithymia scale. *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. sınıf öğrencilerinde duygusal zekâ ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi.
- TUİK [Türkiye İstatistik Kurumu] (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması 2022*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- TUİK [Türkiye İstatistik Kurumu] (2021). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>

Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Dreier, M., Mavromati, F., Wölfling, K., Halapi, E., & Tsitsika, A. K. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online. *Journal of Adolescence*, 40, 34-47.

Yalçın, A. (2021). *Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyleri ve aleksitimi ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Yaluğ, İ., Aydoğan, G., & Savrun, M. (2003). Konversiyon bozukluğu ve psöriasis'de depresyon ve eğitim düzeyinin primer ve sekonder aleksitimi üzerine etkisinin araştırılması. *Düşünen Adam*, 16(2), 80-86.

Yates, T. M., Gregor, M. A., & Haviland, M. G. (2012). Child maltreatment, alexithymia and problematic Internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 15(4), 219.