

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DUYGU SAĞIRLIĞI İLİŞKİSİ*



THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND EMOTIONAL DEAFNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Necla YILMAZ¹

Elif KAYA²

Ramazan ERDEM³

Ahmet ALKAN⁴



Öz

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin duygu sağırlığı ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu amaca yönelik olarak, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümünde öğrenim gören 308 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışmanın verileri Duygu Sağırlığı (Aleksitimi) (Kemerli ve Çelik, 2015) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Günüç, 2009) ile internet ve sosyal medya kullanımına yönelik sorulardan oluşan anket vasıtasıyla elde edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular arasında öğrencilerin çoğunluğunun her gün mutlaka interneti kullandığı ve günde ortalama 3 ila 6 saat arasında internette vakit geçirdikleri yer almaktadır. Ayrıca, öğrencilerde internet bağımlılığı arttıkça duyguları tanıma ve söze dökmeye güçlük yaşadıkları, etrafındaki kişilerin duygularını tanımanın güçleştiği ve duyguların ayırt edilebilirliğinin zorlaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Sağırlığı, Aleksitimi, İnternet Bağımlılığı.

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationships between emotional deafness and internet addiction levels of university students. For this purpose, data was collected from 308 students at the Süleyman Demirel University, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Department of Health Management. The data of the study was obtained through a questionnaire the Emotional Deafness (Alexithymia) (Kemerli ve Çelik, 2015) and the Internet Addiction Scale (Günüç, 2009) and questions about internet and social media usage. According to the findings of the study, the majority of the students used the internet every day and spent time between 3 to 6 hours on the internet on average. In addition, as internet addiction increases; it was found that the students had difficulty in recognizing and verbalizing emotions, and not only had a difficulty in recognizing the emotions of the people around them but also had a hard time to discern their emotions.

Keywords: Emotional Deafness, Alexithymia, Internet Addiction.

* Bu makale, 2-3 Kasım 2018 tarihleri arasında Isparta'da düzenlenmiş olan, 6. Örgütsel Davranış Kongresi'nde "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Duygu Sağırlığı İlişkisi" başlığı ile sunulmuş ve kongre kitapçığında özet olarak basılmış bildirinin genişletilmiş halidir.

¹ ORCID Dr. Öğr. Üyesi., Süleyman Demirel Üniversitesi, İİBF, Sağlık Yönetimi Bölümü, neclabardak@sdu.edu.tr

² ORCID Dr. Öğr. Üyesi., Süleyman Demirel Üniversitesi, İİBF, Sağlık Yönetimi Bölümü, elifakkas@sdu.edu.tr

³ ORCID Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İİBF, Sağlık Yönetimi Bölümü, ramazanerdem@sdu.edu.tr

⁴ ORCID Dr. Öğr. Üyesi., Süleyman Demirel Üniversitesi, İİBF, Sağlık Yönetimi Bölümü, ahmetalkan@sdu.edu.tr

EXTENDED ABSTRACT

Aim: The aim of the study; to determine the relationship between emotional deafness and internet addiction of university students.

Method: The population of the research; It consists of students studying at the Süleyman Demirel University Health Management Department during the 2017-2018 academic year. No sample was selected from the population of 450 people, and a total of 308 students were reached by distributing questionnaires to all classes. In the study, Emotional Deafness (Alexithymia) scale which consists of 16 expressions, developed by Kemerli and Çelik (2015) were used as data collection tools. In the literature; the Toronto Alexithymia Scale developed by Taylor et al. (1985) and Bagby, Taylor and Parker (1994) adapted to Turkish. In this study, the reason for choosing the alexithymia scale was that it was studied on the same sample group. In the related scale; There are three dimensions called "Identify Emotions and Say Emotions", "Recognizing Emotions and Distinguishing Emotions" dimension and "Emotion-Cognition" dimension. Within the scope of this study, the original dimensions of the scale were adhered to, and according to the reliability analysis results, Cronbach's Alpha values; It was determined as 0.888 for "Identifying and Speaking Emotions", 0.644 for "Recognizing and Distinguishing Emotions" and 0.706 for "Emotion-Cognition". The other scale used in the study is the Internet Addiction Scale consisting of 35 expressions developed by Günüş (2009). There are four sub-dimensions in the scale; these dimensions; It was named as "Deprivation", "Control Difficulty", "Impairment in Functionality" and "Social Isolation". Within the scope of this study, the original dimensions of the scale were adhered to, and according to the results of the reliability analysis, Cronbach's Alpha values were 0.890 for "Deprivation", 0.875 for "Control Difficulty", 0.888 for "Impairment in Functionality" and 0.854 for "Social Isolation". The data of the study were transferred to the computer environment, standard deviation, average, frequency and percentage calculations were analysed. The data were subjected to normality analysis. It is seen that all dimensions except the kurtosis value of the social isolation dimension fit the normal distribution. While comparing the dimensions according to various variables, t test was used in binary groups and ANOVA was used in groups with three or more variables. The relationship between emotional deafness and internet addiction was revealed by correlation analysis.

Findings: The most popular activities are respectively; Listening to Music, Reading a Book, Playing Sports, Going to the Internet, Playing a Computer Game. Considering the purpose of using the internet, it is seen that the participants use it mostly as communication tool, entertainment tool and information source. When the frequency of internet access, which is thought to be important data for the study, is evaluated, it is seen that almost all of the participants access the internet every day. Again, it is seen that 38.6% of the daily internet usage is 3-4 hours a day and 33.4% is 5-6 hours a day. The rate of those who have a social media account is 95.5%. The most widely used social media application among the participant group is Facebook, Instagram and Twitter, respectively. It is observed that the "Recognizing and Speaking of Emotions" dimension of emotional deafness is related to all dimensions of internet addiction. Between difficulty in describing and saying emotions, and deprivation of internet, difficulty in controlling internet use, decreased or impaired function in other areas of life, social relations deterioration and isolation behaviours, there is a positive correlation. In this context, it can be said that as the internet addiction increases, the probability of experiencing difficulties in defining and speaking emotions increases. There was also a positive correlation between dimension of "recognizing and distinguishing emotions" with all the dimensions of internet addiction. From this point of view, it can be said that with the level of addiction, it will be more difficult to recognize the emotions of the people in the environment and it will be difficult to distinguish the emotions from each other. However, no significant relationship was found between the "Emotion-Cognition" dimension and the dimensions of internet addiction.

Conclusion: According to the research result; it was determined that the students also chose an option such as going to the internet among their favourite activities and that they frequently use the internet. It was seen that many participants had more than one social media account and the most frequently used social media account is Facebook. It can be said that the common point of people with emotional deafness is not being able to recognize their feelings, so that having difficulty expressing their feelings. As a result of the research; With the increase in internet addiction, it was determined that people had difficulties in defining their emotions and putting them into words. Depending on the level of addiction, people have difficulties in recognizing and distinguishing the feelings of their relatives, such as friends and the close environment.

1. GİRİŞ

İnsanın psiko-sosyal bir varlık olması, hayatını diğer insanlarla bir arada sürdürmesini ve onlarla iletişim halinde olmasını ihtiyaç kılmaktadır. Bu yönüyle insan diğer varlıklardan ayrılır ve üstün bir özellik taşır. Bireyin gündelik hayatını sağlıklı ve dengeli bir biçimde yürütebilmesi için iç dünyasını yansıtan duygularının farkında olması gerekmektedir. Duygularının; düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerle denge ve uyum içerisinde olması da yine bu farkındalığı pekiştirmesi yönünden önemli bir durum iken, söz konusu denge ve uyumun bozulması halinde hayatın amacının, tadının ve belki de duygu dünyasının olumsuz etkilenmesi söz konusu olabilmektedir. Bu sebeple, duygu ve düşüncelerin farkındalığını artırmanın sağlıklı ve etkili bir iletişimde önemli bir adım olabileceği söylenebilir (Koçak, 2002: 183). Günümüzde özellikle kendisini yaşamın akışına kaptıran, yoğun çalışma temposuna kapılan ve kişisel gelişimi adına çaba harcamayan insanların duygularını tanımakta zorlandığı söylenebilir. Özellikle teknoloji ve internet çağında duygularının farkında olan ve bunu hem insan ilişkilerine hem de kendi iç dünyasına yansıtan insan sayısının giderek azalmasından bahsetmek mümkündür. Bu tür duygu yoksunluğu durumlarının gençler arasında yaygınlaştığı hatta internet ve sosyal medya bağımlılığı gibi unsurlar açısından giderek önemli hale geldiği söylenebilir.

Kişilerarası iletişimin sınırlı hale gelmesinde teknoloji ve internetin payının hayli yüksek olduğu düşünülebilir. İlişkilerin daha çok sanallaşması ve sosyal medyada geçirilen zamanın artmasıyla birlikte kişilerin hayatla olan dengesi bozulmakta ve bozulan dengede insan, duygularına karşı yabancılaşarak kendisini tanıyamaz hale gelmektedir. Kişinin hislerini tanımlayamaması ve hislerine karşı farkındalığını yitirerek yabancılaşması anlamında kullanılan kavramlardan birisi de duygu sağırlığı kavramıdır. Literatürde internet bağımlılığı ve aleksitimi kavramlarını farklı analiz düzeylerinde ve farklı araştırma desenleri aracılığıyla inceleyen çalışmalar yer almaktadır (Mahapatra ve Sharma, 2018; Dalbudak vd., 2013; Scimeca vd., 2014; Craparo, 2011; Acan ve Yüce, 2016). Bu çalışma ile Sağlık Yönetimi Bölümü özelinde üniversite öğrencilerinin kendi duygularını tanımlayabilme, diğer kişilerin duygularını tanıyabilme ve ayırt edebilme düzeyleri gibi duygularına yönelik bilinç düzeyleri kapsamında internet bağımlılığı araştırılacaktır.

2. DUYGU SAĞIRLIĞI KAVRAMI

Aleksitimi (alexithymia) kavramı 1970'li yıllarda ilk kez Sifneos (1973: 255) tarafından “kişinin duygu dünyasında daralma, hayal gücünden yoksunluk duyma ve duyguları tanımlarken uygun kelimeleri bulma konusunda yetersizlik yaşama” şeklinde tanımlanmıştır. Duygu durumlarını tasvir etmede zorluk çeken ve özellikle psikosomatik bir rahatsızlığı olan hastalar bağlamında tartışmaya açılan kavram (Lesser, 1991: 531) başlangıçta klasik psikosomatik rahatsızlığı olan hastalara yapılan klasik gözlemlerle geliştirilmiştir. Daha geniş bir yelpazede düşünülecek olursa tıbbi ve psikiyatrik hastalarda da duygu sağırlığı gözlenebilir (Taylor, 1984). Duygu sağırlığı; kişinin iç dünyasını tanımlamada ve açıklamada zorlandığı duygusal bir bileşen iken aynı zamanda iç gözlemsel düşünme şeklinin somut ve zayıf bir şekilde kullanıldığı bilişsel bir bileşen olarak da bilinmektedir (Farges vd., 2004). Duygu sağırlığından mustarip kişiler; genellikle dar görüşlü, endişeli, katı ve içine kapanık özelliktedirler. Duygularını deneyimleme ve ifade etmede güçlük yaşarken, hayal gücünden yoksundurlar. Kişi anlayışlı değildir, espri anlayışı yoktur ve hayattan kişisel anlam bulamamıştır. Ayrıca kişi üzerinde anksiyete ve gerginlik gibi bedensel belirtiler de ortaya çıkabilmektedir (Haviland, 2000). Duygu sağırlığı konusu; duyguların doğası, işlevi, anlamı ve gerekliliği açısından yalnızca kliniksel bir bağlamda tartışılmayacak kadar mühim bir konu olarak görülürken (Dereboy, 1990: 157), duygu sağırlığı yaşayan bireylerin duygular bağlamında yalnızca dilsiz olarak görülmemesi gerektiği, o kişilerin aynı zamanda duygularına karşı da sağır oldukları düşünülmektedir (Şahin, 1992). Kavram literatürde “duygular için söz yokluğu” (Sifneos, 1973), “duygusal ahrazlık” (Dökmen, 2000), “duygu sağırlığı” (Turan ve Dilmen, 2016) olarak adlandırılmaktadır.

Duygu sağırlığı konusu; başlangıçta yalnızca psikosomatik hastalara özgü bir fenomen olarak kullanılsa da daha sonra medikal ve psikiyatrik hastalıklarla da ilişkilendirilmiştir (Haviland, 2000). Hatta psikosomatik, psikiyatrik ya da psikolojik bir kavram olmadığı, salt hasta olan bireyler açısından değil aynı zamanda sosyal çevre, eğitim, sosyal etkileşim gibi konular bağlamında kişinin çocukluk döneminde başlayan ve kendini sosyal bağlamda ortaya çıkaran bir sorunsal olduğu tartışılmıştır (Kauhanen vd., 1993). Duygu sağırlığının genel hasta kitlesinde de yaygın olduğu ortaya çıkarılarak (Taylor vd., 1985), yalnızca patolojik durumlara özgü bir yapıda olmadığı, duygu tarzlarındaki bireysel farklılıklarla ilgili araştırmalara konu olabilen bir değişken olduğu tespit edilmiştir (Jacob ve Hautekeete, 1999).

3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Kişiyi yavaş yavaş etkisi altına alarak; ruhsal, psikolojik ve sosyal etkileri muhtemel bir bağımlılık türü olan “internet bağımlılığı” günümüzde her tür yaş grubunu etkisi altına almış gözükmektedir. Teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte internete erişimin kolaylaşması ve sosyal medya kullanımının artmasının özellikle genç yaş grubu arasında problemlerle internet kullanımını da beraberinde getirdiği söylenebilir. İnternet kullanımı bir ihtiyaç olarak görülse de kullanımındaki dengenin bozulması halinde patolojik problemlerin ortaya çıkması kaçınılmaz bir hal almaktadır.

İnternetin de diğer bağımlılık türleri gibi bir bağımlılık yapabildiği “patolojik internet bağımlılığı” adı altında ilk kez Goldberg (1998) tarafından ortaya atılmış, kavramsal tanımı ise klinik bir rahatsızlık olarak ele alınarak Young (1996; 2007) tarafından “Kişinin kendisini faaliyetlerden geri çekmesi, internet ile geçirilen zamanın giderek artması, sosyal ve mesleki faaliyetlere olan ilginin azalması, internet kullanımından kaynaklanan fiziksel veya psikolojik rahatsızlıkların artması” şeklindeki bir takım kriterler aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır.

İnternet bağımlılığı da ilaç, alkol, kumar ve uyuşturucu gibi maddelerle aynı düzeyde bir bağımlılığa neden olabilmekte, hatta kişi üzerinde akademik, sosyal ve mesleki bozukluklara yol açabilmektedir (Young, 1998). İnternet bağımlılığı olan kişiler zamanlarını yönetemezler. İş yerlerinde teslim edilmesi gereken işlerini aksatmaya başlarlar, aileleriyle daha az zaman geçirmeye başlarlar ve hayatın rutininden yavaşça çekilmeye başlarlar. Yakın arkadaşları, iş arkadaşları ve toplumla olan bağlantıları zayıflamaya başlar, ağır ihmaller görülebilir (Young, 2007). İnternet bağımlılığının sonuçları arasında sosyal ya da psikolojik birçok olumsuz unsur yer alabiliyorken, kişiyi derinden etkileyen, duygularının aşınmasına ve kişinin iç dünyasına kulak veremez hale gelmesine neden olan birçok etken de yer almaktadır. Ajayi (Akt. Griffiths, 1997), internette çevrimiçi sürenin giderek uzaması halinde insanların birbirlerinden giderek daha da uzaklaştıklarını ve duygusal olarak soyutlandıklarını ileri sürmektedir.

4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin duygu sağırlığı düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda, öğrencilerin internet kullanım amaçları ve sıklıkları ile sosyal medya kullanımına ilişkin verilerin ortaya konması hedeflenmektedir.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; 2017-2018 eğitim ve öğretim yılı içerisinde, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümünde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. 450 kişilik evrenden örneklem seçilmemiş, bütün sınıflara anketler dağıtılarak toplam 308 öğrenciye ulaşılmıştır.

4.3. Veri Toplama Aracı

Literatürde; Taylor vd. (1985) ile Bagby, Taylor ve Parker (1994) tarafından geliştirilerek Türkçe'ye uyarlanan Toronto Aleksitimi Ölçeği yer almaktadır. Fakat bu araştırmada, veri toplama aracı olarak Kemerli ve Çelik (2015) tarafından geliştirilen 16 ifadelik Duygu Sağırlığı (Aleksitimi) ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin tercih edilme sebebi ise aynı örneklem grubu üzerinde çalışılmış olmasıdır. Söz konusu ölçekte; “Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme” boyutu, “Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme” boyutu ile “Duygu-Biliş” olarak adlandırılan 3 boyut yer almaktadır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin orijinal boyutlarına sadık kalınmış olup yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach's Alfa değerleri; “Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme” için 0.888, “Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme” için 0.644, “Duygu-Biliş” için 0.706 olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada kullanılan diğer ölçek ise Günüş (2009) tarafından geliştirilen 35 ifadeden oluşan İnternet Bağımlılığı Ölçeği'dir. Ölçekte dört alt boyut bulunmakta olup; bu boyutlar; “Yoksunluk”, “Kontrol Güçlüğü”, “İşlevsellikte Bozulma” ve “Sosyal İzolasyon” olarak adlandırılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin orijinal boyutlarına sadık kalınmış olup yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach's Alfa değerleri “Yoksunluk” için 0.890, “Kontrol Güçlüğü” için 0.875, “İşlevsellikte Bozulma” için 0.888 ve “Sosyal İzolasyon” için 0.854 olarak bulunmuştur.

Duygu sağırlığı ölçeği 4'lü likert tipi dereceleme türünden bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerin duygu sağırlığı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği de likert tipi olarak derecelendirilmiştir: “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklindedir. Madde puanlarının 1'den 5'e doğru artması internet bağımlılık düzeyinin de arttığını göstermektedir.

4.4. Analiz Yöntemi

Çalışmanın verileri bilgisayar ortamına aktarılmış, standart sapma, aritmetik ortalama, frekans ve yüzde hesaplamaları Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 22.0) paket programı vasıtasıyla analiz edilmiştir. Veriler normallik analizine tabi tutulmuş olup, her bir boyutun basıklık ve çarpıklık değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir. Sosyal izolasyon boyutunun basıklık değeri hariç tüm boyutların normal dağılıma uyduğu görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Boyutları çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılırken ikili gruplarda t testi (independent t test), üç ve daha fazla değişkenli gruplarda ise ANOVA (F testi) kullanılmıştır. Duygu sağırlığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ise korelasyon analizi ile ortaya konmuştur.

5. BULGULAR

Aşağıdaki tabloda katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır (Tablo 1).

Tablo 1: Öğrencilere Ait Demografik ve İnternet Kullanımına İlişkin Bilgiler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	86	28.1
Kadın	220	71.9
Toplam	306	100.0
Yaş		
20 ve daha küçük	129	41.9
21 ve daha büyük	175	56.8
Toplam	304	98.7
Sınıf		
1. Sınıf	83	27.4
2. Sınıf	77	25,4
3. Sınıf	81	26,7
4. Sınıf	62	20,5
Toplam	303	100
En sevilen aktiviteler (İlk 5 Aktivite)		
Müzik Dinlemek	96	31,2
Kitap Okumak	58	18.8
Spor Yapmak	55	18.0
İnternete Girmek	35	11.4
Bilgisayar Oyunu Oynamak	10	3.2
Toplam	254	82.6
İnterneti Kullanma Amacı		
Enformasyon/Bilgi Kaynağı	183	59.4
Haberleşme/İletişim Aracı	211	68.5
Eğlence Aracı	197	64.0
Haber Edinme (medya) Aracı	175	56.8
Araştırma	170	55.2
Yeni İnsanlarla Tanışma	45	14.6
Online Alışveriş Aracı	116	37.5
Bankacılık İşlemleri	118	38.3

Tablo 1 (Devamı): Öğrencilere Ait Demografik ve İnternet Kullanımına İlişkin Bilgiler

İnternete Girme Sıklığı		
Her Gün	296	96.1
Haftada 3-4 Gün	10	3.2
Toplam	306	99.3
Günlük İnternette Harcanan Saat (ortalama)		
1 saatten az	12	3.9
1-2 saat	49	15.9
3-4 saat	119	38.6
5-6 saat	103	33.4
7 saat ve üzeri	22	7.1
Toplam	305	98.9
Sosyal Medya Hesabına Sahip Olma		
Evet	294	95.5
Hayır	12	3.9
Toplam	306	99.4
En Çok Zaman Geçirilen Sosyal Medya Hesapları		
Facebook	421	
Instagram	177	
Twitter	161	
Whatsapp	132	
Snapchat	99	
Youtube	79	

Tablo 1’de katılımcıların çeşitli değişkenlere göre dağılımları görülmektedir. Araştırmaya katılanların %71,9’ünü kadınlar oluştururken, %28,1’lik kesimini ise erkekler oluşturmaktadır. Yaş gruplarına göre dağılıma bakıldığında, 20 yaş ve daha küçük olan grup katılımcıların %41,9’una tekabül ederken, %56,8’lik kesim ise 21 yaş ve daha büyük durumdadır. Bu dağılımda genel olarak lisans eğitimin ilk yılları ve son yıllarında yaygın olan yaş aralığı esas alınarak sınıflandırma yapılmıştır. Sınıflar arasında herhangi bir grupta yapılmamış olup, 1. sınıflar (%27,4), 2. sınıflar (%25,4), 3. sınıflar (%26,7) ve 4. sınıflar (%20,5) arasında yaklaşık olarak eşit oranda katılımcı ile çalışma yapılması sağlanmıştır. Katılımcılara yöneltilen en sevilen aktiviteler ile ilgili soruda öne çıkan ilk 5 aktiviteye ait bulgular Müzik Dinlemek (%31,2), Kitap Okumak (%18,8), Spor Yapmak (%18,0), İnternete Girmek (%11,4), Bilgisayar Oyunu Oynamak (%3,2) şeklinde ortaya çıkmıştır. Katılımcıların interneti kullanma amaçlarına bakıldığında büyük oranda Haberleşme/İletişim Aracı (%68,5), Eğlence Aracı (%64,0) ve Enformasyon/Bilgi Kaynağı (%59,4) olarak değerlendirildiği görülmektedir. Çalışma açısından önemli bir veri olduğu düşünülen internete girme sıklıkları değerlendirildiğinde ise, katılımcıların tamamına yakınının internete her gün girdiği görülmektedir

(%96,1). Yine internet kullanımının günlük ortalama kaç saat olduğu yönündeki soruya verilen cevaplar doğrultusunda, katılımcı grubun içinde %38,6'lık bir kesimin günde 3-4 saat, %33,4'lük bir kesimin ise günde 5-6 saat internet kullandığı görülmektedir. 1 saatten az kullananların ise sadece %3,9 olduğu görülmektedir. Sosyal medya hesabına sahip olanların oranı %95,5 olarak görülmektedir. Katılımcı grup arasında en yaygın olan sosyal medya uygulaması Facebook olarak belirlenmiş olup, Facebook'u Instagram ve Twitter'ın takip ettiği görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda, ankette yer alan 51 ifadenin her birinin aritmetik ortalamalarına ve standart sapmalarına yer verilmiştir.

Tablo 2: İfadelerin Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Duygu Sağırlığı İfadeleri	\bar{x}	SS
1 Duygularımı kolayca tanımlayamam.	2.47	±1.249
2 Korkunun ne olduğu sorulduğunda açıklayamam.	2.18	±1.111
3 Arkadaşlarımın duygularını tanımlamada zorlanırım.	2.27	±1.043
4 Duygularımı ifade ederken kendimi gergin hissederim	2.73	±1.297
5 Neler hissettiğimi anlatmak benim için zordur.	2.57	±1.241
6 Duygularımı ifade ederken bedenimde oluşan tepkileri tanımlamakta zorlanıyorum	2.44	±1.156
7 Duygularımı kolaylıkla ifade edemem.	2.47	±1.245
8 Duygularımı ifade ederken kafam karışır.	2.37	±1.111
9 Çevremdekilerin, kendi duygularını rahatça ifade etmeleri karşısında şaşırıyorum.	2.23	±1.252
10 Mutlu olduğumun farkına varamam	1.90	±1.174
11 Sorunlarla karşılaştığımda duygularımdan çok düşüncelerim ön planda olur.	3.31	±1.250
12 Arkadaşım ağladığında onun üzgün olduğunu bilemem.	1.51	±0.927
13 Başkalarının duygularını anlamakta zorlanırım.	1.98	±1.023
14 Fiziksel görüntüsünden kişinin nasıl bir ruh hali içinde olduğunu anlamam.	2.11	±1.058
15 Yaşamımda duygularımdan ziyade düşüncelerim baskındır.	3.03	±1.275
16 Çevremdekilerin duygularından çok düşüncelerini önemserim.	2.93	±1.153
İnternet Bağımlılığı İfadeleri		
1 İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissederim.	2.56	±1.304
2 İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	2.68	±1.220
3 İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	3.11	±1.236
4 İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	2.56	±1.087
5 Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	2.87	±1.218
6 Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	2.25	±1.202
7 Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	2.35	±1.246
8 İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	2.35	±1.235
9 Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.	2.16	±1.242

Tablo 2 (Devamı): İfadelerin Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

10	İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	2.41	±1.235
11	Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	2.86	±1.316
12	İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	2.46	±1.273
13	Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	2.69	±1.383
14	İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	2.06	±1.040
15	İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	2.92	±1.281
16	İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.	1.87	±1.034
17	İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	1.65	±1.002
18	İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	1.58	±0.933
19	İstediğim zaman internetin başından kalkamam	1.87	±1.120
20	Ailem beni çağırrsa dahi internetin başından kalkamam.	1.50	±0.907
21	İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.	1.92	±1.211
22	İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	1.72	±1.041
23	Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından kalkamam	1.48	±0.890
24	İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	1.88	±1.115
25	İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	1.83	±1.033
26	Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikâyet eder.	1.81	±1.042
27	İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	1.72	±1.010
28	İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	1.67	±.982
29	İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	1.50	±.879
30	İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	1.42	±.841
31	Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	1.35	±.769
32	Arkadaşlarımı internetten edinirim.	1.45	±.887
33	İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	1.50	±.929
34	İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	1.99	±1.118
35	İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	1.56	±.927

Tablo 2’de yer alan ifade ortalamaları dikkate alındığında en yüksek puanı alan “Sorunlarla karşılaştığımda duygularımdan çok düşüncelerim ön planda olur.” ifadesi, $3,31 \pm 1,250$ puan ile orta düzeyde yüksek ($2,59 < 3,31 \pm 1,250 < 3,40$ referans aralığında) ortalamaya sahiptir. Bu ifadeye göre katılımcıların sorunlarla yüzleştiklerinde mantığı ön planda tutan çağrışıma daha yakın görünmekle birlikte ortalamanın çok yüksek olmaması sebebiyle, duyguları bütün olarak göz ardı etmedikleri söylenebilir. Bununla birlikte “Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.” ifadesi en düşük puana sahip ifadedir ($1,35 \pm ,769$). En düşük katılımlı ifade

olan bu fikre katılımcılar neredeyse hiç katılmamakta, arkadaşları ile sanal ortamda yerine gerçek hayatta görüşmeyi tercih ettiklerini ifade etmişlerdir ($1,00 < 1,35 \pm 0,769 < 1,80$ referans aralığında). Aşağıdaki tabloda, ölçek boyutlarına ait psikometrik değerlere yer verilmiştir.

Tablo 3: Boyutların Psikometrik Özellikleri

Boyutlar	İfade Sayısı	Min.- Max.	Cronbach's Alpha	\bar{x}	SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme	9	1.00-5.00	0.888	2.414	± 0.860	0.336	-0.516
Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme	4	1.00-4.75	0.644	1.876	± 0.729	0.920	0,782
Duygu-Biliş	3	1.00-5.00	0.706	3.087	± 0.977	0.103	-0.505
Yoksunluk	11	1.00-5.00	0.890	2.559	± 0.847	0.247	-0.388
Kontrol Güçlüğü	10	1.00-5.00	0.875	2.058	± 0.777	0.812	0.530
İşlevsellikte Bozulma	7	1.00-5.00	0.888	1.732	± 0.788	1.311	1.385
Sosyal İzolasyon	7	1.00-5.00	0.854	1.541	± 0.670	1.832	3.905

Her iki ölçekte toplamda 51 ifade yer almaktadır ve yapılan faktör analizleri neticesinde elenen ifade olmamıştır. Tablo 3'te yer alan psikometrik özelliklere bakıldığında, "Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme", "Yoksunluk", "Kontrol Güçlüğü", "İşlevsellikte Bozulma" ve "Sosyal İzolasyon" boyutlarının her birinin Cronbach's Alpha değerlerinin referans değerlerinin üstünde ve güçlü olduğu görülmektedir. Diğer boyutların Cronbach's Alpha değerleri de kabul edilebilir düzeydedir. Sosyal İzolasyon boyutu, normal dağılım göstermediği için bu boyutun diğer boyutlarla olan ilişkisi parametrik olmayan Spearman Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık test değerleri de tabloda yer almaktadır. Boyut ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanlı boyut olarak "Duygu-Biliş" boyutu öne çıkmaktadır. Buna göre katılımcıların, duygularından ziyade mantık/akıl ile davranma eğilimine orta düzeyde katılım gösterdikleri görülmektedir ($2.59 < 3.087 \pm 0.977 < 3.40$ referans aralığında). Bununla birlikte "Sosyal İzolasyon" boyutu katılımcı ortalamaları bazında en düşük puana sahip olup, internet kullanımının sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ile ilgili görüşe katılmadıkları görülmektedir ($1.00 < 1.541 \pm 0.670 < 1.80$ referans aralığında).

Duygu sağlığı boyutları ile internet bağımlılığı boyutları arasındaki ilişkinin varlığını test etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi ile ilgili bulgular aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4: Duygu Sağırlığı ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

	Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme	Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme	Duygu-Biliş
Yoksunluk	0.229**	0.311**	0.023
Kontrol Güçlüğü	0.226**	0.360**	-0.068
İşlevsellikte Bozulma	0.161**	0.340**	-0.018
Sosyal İzolasyon	0.118*	0.314**	-0.062

(*p<0.05, ** p<0.01)

Duygu sağırlığının “Duyguları Tanıma ve Söze Dökme” boyutu ile internet bağımlılığının tüm boyutlarının ilişkili olduğu görülmektedir. Duyguları tanımlama ve söze dökme konusundaki güçlük ile internette yoksun kalma ($r=0.229$, $p<0.01$), internet kullanımını kontrol etme güçlüğü ($r=0.226$, $p<0.01$), hayatın diğer alanlarındaki işlevlerde azalma ya da bozulma ($r=0.161$, $p<0.01$) ile sosyal ilişkilerde bozulma, izole olma davranışları ($r=0.118$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu bağlamda, internet bağımlılığı arttıkça, duyguları tanımlama ve söze dökmede güçlük yaşanması ihtimalinin arttığı söylenebilir. Aynı şekilde, internet bağımlılığının tüm boyutları (yoksunluk $r=0.311$, $p<0.01$; kontrol güçlüğü $r=0.360$, $p<0.01$; işlevsellikte bozulma $r=0.340$, $p<0.01$; sosyal izolasyon $r=0.314$, $p<0.01$) ile “Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme” yetisi arasında da pozitif korelasyon olduğu görülmüş, bağımlılık düzeyi ile birlikte çevredeki insanların duygularını tanımanın daha güç hale geleceği ve duyguları birbirinden ayırt etmenin zorlaşacağı söylenebilir. Ancak “Duygu-Biliş” boyutu ile internet bağımlılığı boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Boyutların, bağımsız değişkenlere göre anlamlı fark taşıyıp taşımadığını test etmek için ikili gruplarda iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, ikiden fazla değişkenin olduğu gruplarda varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ancak cinsiyet hariç diğer değişkenlerin, duygu sağırlığı ve internet bağımlılığı boyutlarının hiçbirinde farklılığa neden olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine dair karşılaştırmalar Tablo 5’te gösterilmektedir.

“Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme” boyunun cinsiyet değişkenine göre analizine bakıldığında, erkeklerin (2.014 ± 0.720) kadınlardan (1.014 ± 0.718) daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Kadınların daha düşük katılım gösterdikleri boyuta göre, kadınlar erkeklere göre duyguları tanıma ve ayırt etme konusunda daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Duygu-Biliş” boyutunda erkeklerin (3.277 ± 0.805), kadınlara nispetle (3.009 ± 1.032) duygulardan ziyade mantık odaklı oldukları görülmektedir. Aradaki fark, istatistiksel olarak önemlidir. Cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunan diğer bir boyut ise “Kontrol Güçlüğü” boyutudur. Buna göre erkekler (2.197 ± 0.810), internet kullanımı ile ilgili irade gösterme konusunda kadınlara (2.001 ± 0.775) nispetle daha başarısız bir profil çizmektedir. Son olarak işlevsellikte bozulma boyutunda erkeklerin (1.979 ± 0.872) internet dışındaki hayat ile ilgili işlevlerinde bozulma ile ilgili puan ortalamaları, kadınların (1.637 ± 0.734) aynı boyuttaki puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Buna göre erkeklerin internet dışındaki hayat ile ilgili işlevlerde bozukluk yaşama olasılıkları kadınlara göre daha yüksek olmakla birlikte, referans aralığına göre orta düzeyin altındadır.

Tablo 5: Boyutların Cinsiyet Değişkenine Göre Aldığı Puanlar

Değişkenler	\bar{x}	SS	Test Değerleri
Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme			
Erkek	2.310	±0.863	t=-0.499
Kadın	2.424	±0.861	p=0.618
Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme			
Erkek	2.014	±0.720	t=2.196
Kadın	1.014	±0.718	p=0.029*
Duygu-Biliş			
Erkek	3.277	±0.805	t=2,163
Kadın	3.009	±1.032	p=0.031*
Yoksunluk			
Erkek	2.677	±0.844	t=1.503
Kadın	2.515	±0.847	p=0.134
Kontrol Güçlüğü			
Erkek	2.197	±0.810	t=2.003
Kadın	2.001	±0.775	p=0.046*
İşlevsellikte Bozulma			
Erkek	1.979	±0.872	t=3.448
Kadın	1.637	±0.734	p=0.001*
Sosyalizasyon			
Erkek	1.662	±0.768	t=1.965
Kadın	1.494	±0.625	p=0.050

*p<0.05

6. SONUÇ VE TARTIŞMA

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bilgisayar üzerinden kullanılabilen programlar mobil cihazlara taşınmaya başlamıştır. Özellikle 21. yüzyılda akıllı telefon, tablet gibi mobil teknolojik aygıtların gelişmesiyle birlikte yüz yüze yapılan birçok günlük işlemin (banka işlemleri, ödemeler vb.) sanal ortama taşınması, çeşitli sosyal medya programlarının (facebook, twitter, instagram vb.) yaygınlaşması internet kullanımını artırmıştır. İnternette geçirilen zaman ve yapılan işlemler çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin; Kim ve Kim (2002) yapmış oldukları çalışmada gençlerin (15-19 yaş) internet bağımlılığı eğiliminin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bizim çalışmamızda da internete girmek katılımcıların en sevdiği ilk beş aktiviteden biri olarak ifade edilmiştir.

İnternet kullanım amaçları arasında haberleşme, eğlence, enformasyon ve haber edinmenin öne çıktığı görülmektedir. Kullanım süreleri açısından değerlendirildiğinde katılımcıların tamamına yakını her gün internet kullanırken büyük bir çoğunluğu (yaklaşık dörtte üçü) günlük 3-6 saatini internette geçirdiğini belirtmektedir. Bu çalışmaya benzer şekilde Arcan ve Yüce (2016) tarafından

381 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada katılımcıların yaklaşık yarısının, Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından 1198 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada ise %39,7'sinin günlük internet kullanımının 3 saat ve daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Yılmazsoy ve Kahraman (2017) tarafından 139 uzaktan eğitim öğrencisiyle yapılan çalışmada katılımcıların %82,8'i günlük 2 saatten daha fazla internet kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Çalışmada duygu sağırlığının “Duyguları Tanıma ve Söze Dökme” ve “Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme” boyutları ile internet bağımlılığının tüm boyutlarının ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baysan-Arslan ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada benzer şekilde duygu sağırlığı olan bireylerin internet bağımlılığı puanlarının duygu sağırlığı olmayan bireylere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır ve bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır. Özen ve Topcu (2017) çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığı ile duygu sağırlığı arasındaki ilişkiyi incelemişler ve çalışma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı şiddeti ile duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve toplam aleksitimi puanları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Arcan ve Yüce (2016) ise araştırmalarında en yüksek korelasyonun duygu sağırlığı ile günlük internet kullanım süreleri arasında olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Craparo (2011), Dalbudak ve diğerleri (2013) de yapmış oldukları çalışmada duygu sağırlığı ile internet bağımlılığı arasında ilişki tespit etmişlerdir.

Yapılan çalışma duygu sağırlığı ölçeği açısından ele alındığında duyguları tanıma ve söze dökme boyutunda erkekler ve kadınlar açısından bir fark olmadığı sonucuna ulaşılırken duyguları tanıma ve ayırt etme boyutu ile duygu-biliş boyutlarında kadınlarla erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani duyguları tanıma ve ayırt etme boyutu ile duygu-biliş boyutunda erkeklerin ortalaması daha yüksek ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıyken duyguları tanımlama ve söze dökmede erkeklerin ortalaması daha fazla olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı değildir. Baysan-Arslan ve diğerleri (2016) tarafından “Toronto Aleksitimi Ölçeği” kullanılarak yapılan çalışmada duyguları tanımlamada zorluk ve dışa dönük düşünme boyutlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülürken duyguları söze dökmede zorluk boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir.

İnternet bağımlılığı cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında; bu çalışmada kontrol güclüğü ve işlevsellikte bozulma boyutlarında kadınlar ile erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilirken; yoksunluk ve sosyalizasyon boyutlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Scimeca ve diğerleri (2014) ile Öztürk ve diğerleri (2013) ise yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığının kadınlar ve erkekler açısından anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlar; Dalbudak ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerde internet bağımlılığı kadınlardan daha fazla çıkmış ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu çalışma; giderek artan internet kullanımının bağımlılık düzeyinin incelenerek, internet bağımlılığıyla ilişkili bir şekilde ortaya çıkan duygu sağırlığına dikkat çekmektedir. Dünya genelinde yaygın olarak kullanılan internet, birçok platformda insanların yaşamlarını kolaylaştırıcı bir ortam olarak görülmektedir. Fakat kolaylaştırıcı yönünün yanında kullanımının normal seyrin üzerine çıkması internet bağımlılığını, diğer bir deyişle problemlili internet kullanımını ortaya çıkarmaktadır. Araştırma sonucuna göre; öğrencilerin sevdikleri aktiviteler arasında internete girmek gibi bir seçeneği de belirttikleri ve yoğun bir sıklıkla internet kullanım düzeylerinin olduğu belirlenmiştir. Birçok katılımcının birden fazla sosyal medya hesabına sahip olduğu, en sık kullanılan sosyal medya hesabının ise Facebook olduğu görülmüştür.

Duygu sağırlığı yaşayan kişilerin ortak noktasının duygularını tanıyamama ve buna bağılı olarak duygularını ifade etmekte güçlük çekmeleri olduğu söylenebilir. Araştırma sonucunda; internet bağımlılığının artması ile birlikte kişilerin duygularını tanımlama ve söze dökme konusunda güçlük yaşadıkları tespit edilmiştir. Yine bağımlılık düzeyine bağılı olarak kişiler, arkadaş ve yakın çevre gibi sürekli iletişim halinde oldukları yakınlarının duygularını tanımada ve ayırt etmede zorlanmaktadırlar. Ancak bununla birlikte, gerçek hayattaki bir takım faaliyetleri (arkadaşlarla

buluşma gibi) tamamen sanal ortama indirgemedikleri görülmüştür. Ayrıca cinsiyet değişkeni ile bulgular dikkate alındığında, duyguları tanıma ve ayırt etme, duygu-biliş, kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma boyutlarına erkeklerin daha yatkın olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Arcan, K. & Yüce, Ç. B. (2016). İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J. & Parker, J. D. A. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, Discriminant and Concurrent Validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40.
- Batıgün, A. D. & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Baysan-Araslan, 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.
- Craparo, G. (2011). Internet Addiction, Dissociation, and Alexithymia. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.
- 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 and Social Networking*, 16(4), 272- 278.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3, 157-167.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak. İstanbul. Sistem Yayıncılık.
- Farges, F., Corcos, M., Speranza, M., Loas, G., Perez-Diaz, F., Venisse, J.-L., Lang, F., Bizouard, P., Halfon, O. & Flament, M. (2004). Alexythymia, Depression and Drug Addiction. *L'Encéphale*, 30(3), 201-211.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Support Group, Erişim tarihi 13.09.2018, <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Griffiths, M. (1997). Psychology of Computer Use: XLIII. Some Comments on 'Addictive Use of The Internet' By Young. *Psychological Reports*, 80(1), 81-82.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Van.
- Haviland, M. G. Warren, W. L. & Riggs, M. L. (2000). An Observer Scale to Measure Alexithymia. *Psychosomatics*, 41(5), 385-392.
- Jacob, S. & Hautekeete, M. (1999). Alexithymia in Associated with A Low Self Estimated Affective Intensity, *Personality and Individual Differences*, 27(1), 125-133.
- Kauhanen J, Kaplan G. A, Julkunen J, Wilson T. W. & Salonen, J. T. (1993). Social Factors in Alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34(5), 1-5.
- Kemerli, B. & Çelik, T. (2015). Aleksitimi Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Journal of European Education*, 5(2), 38-46.
- Kim, S. & Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Lesser, E. M. (1981). A Review of The Alexithymia Concept. *Psychosom Medicine*, 1(43), 531-543.
- Mahapatra, A. & Sharma, P. (2018). Association of Internet Addiction and Alexithymia - A Scoping Review. *Addict Behaviors*, Jun, 81:175-182.

- Özen, S. & Topcu, M. (2017). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Öztürk, F. O., Ekinci, M., Öztürk, Ö. & Canan, F. (2013). The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioral Difficulties to Internet Addiction in Turkish Teenagers. *ISRN Psychiatry*, 2013, 1-6.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. & 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*, 2014, 1-8.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of 'Alexithymic 'Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 22(2), 255-262.
- Şahin, A. R. (1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 26-30.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications for Treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Taylor, G. J. Ryan, D. & Bagby, M. (1985). Toward the Development of a New Self-Report Alexthymia Scale. *Psychother Psychosom*, 44(4), 202-208.
- Turan, S. G. & Dilmen, N. E. (2016). Bilişim Okuryazarlığı Bağlamında Siber Şiddetin Meşrulaştırılması. *Yeni Symposium*, 54(3), 25-29.
- Yılmazsoy, B. & Kahraman, M. (2017). Uzaktan Eğitim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 9-29.
- Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Symptom of An Already Characterized Psychiatric Use of The Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behaviour Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.