

# İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme

Kuntay Arcan  
Maltepe Üniversitesi

Çağla Begüm Yüce  
İstanbul

## Özet

Bu çalışmada; benlik saygısı, yalnızlık, sosyal destek ve aleksitimi değişkenlerinin internet bağımlılığıyla ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal beceri ve çevrim-içi etkileşim tercihi kapsamında bir arada değerlendirilebilecekleri düşünülen bu psiko-sosyal değişkenlerin tümünün internet bağımlılığıyla ilişkili olacağı öngörülmüştür. Ayrıca, diğer psiko-sosyal değişkenlerle beraber internet kullanım süresi ve cinsiyetin etkilerini kontrol ettikten sonra aleksitiminin internet bağımlılığıyla ilişkili olacağı hipotez edilmiştir. Böylece, internet bağımlılığına giden yolda son dönemde artan önemde aleksitimiye atfedilmeye başlanan rolün sınanması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 204'ü kadın (%53.5), 177'si erkek (%46.5), toplam 381 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, internet kullanım sorunlarıyla ilişkisi araştırılan tüm değişkenlerin internet bağımlılık puanları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulguları destekleyecek biçimde internet bağımlılık puanları yüksek olan katılımcılardan oluşan grubun, internet bağımlılık puanları düşük olan katılımcılardan oluşan gruba kıyasla benlik saygısı ve sosyal destek puanlarının daha düşük, yalnızlık ve aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda; cinsiyet ve internet kullanım süresinin ardından analize 2. basamakta giren benlik saygısı ve yalnızlık, analize 3. basamakta giren aleksitimi puanlarının internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle artan internet kullanım süresi ve aleksitiminin internet bağımlılığıyla güçlü bir biçimde ilişkili olduğu izlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** İnternet bağımlılığı, aleksitimi, benlik saygısı, sosyal destek, yalnızlık

## Abstract

It was aimed to investigate the relationships of self-esteem, loneliness, social support, and alexithymia with Internet addiction in this study. It was expected that the psychosocial variables of the study that were utilized together in this study due to their possible common connections with social skill and online communication preference would be associated with Internet addiction. Moreover, it was hypothesized that alexithymia would be associated with Internet addiction after controlling for the effects of the other psycho-social variables, gender, and Internet usage duration. Thus, it was aimed to test the increased role that has begun to be attributed to alexithymia in relation to the Internet addiction. The sample of the study was composed of 204 female (53.5%) and 177 (46.5%) male university students, 381 participants in total. All variables investigated in the study were correlated with Internet addiction. In line with these findings, the group composed of participants with higher Internet addiction scores, scored lower on self-esteem and social support, higher on loneliness and alexithymia as compared to the group composed of participants with lower Internet addiction scores. Moreover, self-esteem and loneliness that were entered into the equation in the second step, alexithymia that was entered into the equation in the third step following gender and Internet usage duration that were entered into the equation in the first step were associated with Internet addiction according to the results of the regression analyses. Especially internet usage duration and alexithymia were observed as robustly associated with Internet addiction.

**Key words:** Internet addiction, alexithymia, self-esteem, social support, loneliness

Hızla gelişen teknoloji ile beraber iletişim, eğlence, iş, eğitim gibi hemen her alanda her türlü ilgiye yanıt verebilecek düzeyde durmaksızın zenginleşen içeriği, internet kullanımını yaygınlaştırmaktadır. İnternetin yaygınlaşan kullanımı, birey ve yaşamı üzerinde kaçınılmaz biçimde etkili olmaktadır. Bu etki, internet kullanımı ile ilişkili sorunlar olarak da kendisini gösterebilmektedir. Bazı kimselerin zarar göreceği biçimde internet bağımlılığı olabildikleri ifade edilmiş (Beard ve Wolf, 2001); söz konusu bağımlılık için patolojik kumar oynama tanı kriterlerinden esinlenilerek kullanım ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet, kullanımı kontrol etmekte güçlükler, kullanım için giderek daha fazla zamana ihtiyaç duyulması gibi belirtiler önerilmiştir (Young, 1998a). Geçtiğimiz yıllarda, internet kullanımının zaman alıcılığının yanı sıra, önemli yaşam alanlarında sorunlara yol açtığı konusunda bir uzlaşma sağlanmış; ancak konuya gösterilen bilimsel ilgedeki artışa rağmen internet bağımlılığının oluşumundaki risk faktörlerinin anlaşılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu bildirilmiştir (Shaw ve Black, 2008). İnternet bağımlılığının kapsamlı biçimde anlaşılması; önleyici çalışmaların planlanmasında ve uygun psiko-sosyal müdahalelerin geliştirilmesinde önemli olacaktır.

İnternete bağımlılığın gelişimi üzerine en kapsamlı modellerden birini ortaya koymuş olan Caplan (2003); yüzyüze ilişkilere kıyasla internet ortamındaki sosyal etkileşim tercihinin, internet kullanımına bağlı sorunların ortaya çıkışında etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu tercihi problemleri internet kullanımının belirleyici bir bilişsel semptomu olarak sunan Caplan (2003); sosyal beceri eksikliğinin söz konusu tercihte etkili olduğunu ifade etmiştir (Caplan, 2005). İnternet ortamının anonimliği (Bargh, McKenna ve Fitzsimmons, 2002), yüz-yüze etkileşimde önem taşıyabilen sözel ve sözel olmayan değerlendirilme unsurlarının internet ortamında bulunmaması (Fioravanti, Dettore ve Casale, 2012), internet ortamında sosyal risklerin yüz-yüze ilişkilere kıyasla azalması (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), bilgisayar aracılığı ile kurulan ilişkilere kişinin kendisini nasıl ortaya koyacağındaki artmış kontrolüne bağlı olarak güvenlik algısının gelişebilmesi (Valkenburg ve Peter, 2011) gibi belirlemeler; Caplan'ın (2003, 2005) sosyal beceri eksikliği, internet ortamındaki sosyal etkileşim tercihi ve problemleri internet kullanımının aralarında olduğunu önerdiği ilişkiyi desteklemektedir. Bu bağlamda, internet kullanımına bağlı olumsuzluklar yaşayan kimselerin interneti özellikle kişiler-arası etkileşim için kullandıklarına dair ortaya konan araştırma bulgularının örnekleri (Batıgün ve Hasta, 2010; Caplan, 2003; Chou ve Hsiao, 2000) göz önünde bulundurulduğunda, bazı bireyler için "gerçek" yaşamda karşılanamayan sosyalleşme ihtiyaçlarının, bağımlılık pahasına "sanal" ilişkilere telafi edilmeye çalışıldığı düşünmek mümkündür.

Yapılan çalışmalarda; sosyal beceri eksikliği ile neden veya sonuç ilişkisi içerisinde olabilecek benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal destek, internet bağımlılığıyla ilişkileri sıklıkla araştırılan psiko-sosyal değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Bu değişkenlerin yanı sıra; internet bağımlılığıyla ilişkisi son zamanlarda daha sık araştırılmaya başlanan aleksitimi, problemleri internet kullanımına giden yolda sosyal beceri eksikliği kapsamında düşünülecek bir başka değişken olarak dikkat çekmektedir. İlişkilerde sorun yaşama (Besharat, 2010; Spitzer, Siebel-Jürges, Barnow, Grabe ve Freyberger, 2005; Vanheule, Desmet, Meganck ve Bogaerts, 2007) ve düşük sosyal destek (Fukunishi, Berger, Wogan ve Kuboki, 1999; Tsai ve ark., 2009) ile bağlantılı olduğu bildirilen aleksitiminin, kusurlu bir duygu düzenleme sistemi kapsamında kişiler-arası sorunlar ile beraber bir arada anlaşılabilirliği değerlendirilmesi yapılmıştır (Vanheule, Vandenberg, Verhaeghe ve Desmet, 2010). Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin yüz-yüze iletişimden kaçınarak çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih ettikleri; profilleri, internete girecekleri ya da çıkacakları zamanı denetleyebilmelerinden ötürü artmış kontrollerine bağlı olarak duygularını daha iyi düzenleyebilecekleri belirtilmiştir (Kandri, Bonotis, Floros ve Zafropoulou, 2014). Bu belirlemeler; aleksitimik özelliklerin internet bağımlılığıyla ilişkisinin, sosyal beceri ve çevrimiçi etkileşim tercihi kapsamında benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri ile beraber ele alınarak araştırılmasının yerinde olacağına işaret etmektedir.

Çevrimiçi ilişkilerin tercih edilmesinde rollerinin olabilecekleri ayrı ayrı tartışılmış benlik saygısı (Fioravanti, Dettore ve Casale, 2012), yalnızlık (McKenna, Green ve Gleason, 2002), sosyal destek (Durkee ve ark., 2012) ve aleksitimi (Kandri ve ark., 2014), sanal dünyanın bazı bireyler için daha cazip ve riskli hale gelmesinde etkili gözükümleridir. Sosyal beceri ve çevrimiçi etkileşim tercihi ile ilişkileri bağlamında internet kullanımı sorunlarını yordamadaki etkileri kritik olabilecek bu değişkenlerin tümünün, internet bağımlılığıyla ilişkilerini bir arada araştırın herhangi bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Bu noktadan hareketle söz konusu değişkenlerin aynı çalışmada beraber ele alınmasının yerinde olacağı düşünülmüş; bu değişkenlerle beraber yaşanabilecek sorunlarla ilişkili olduğu pek çok çalışmada ortaya konan internet kullanım süresinin de (Batıgün ve Kılıç, 2011; Eldeleklioğlu ve Batık 2013; Ferraro, Caci, D'Amico ve Blasi, 2007) çalışmamız kapsamında değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın sonucunda, sözü edilen tüm değişkenlerin, internet bağımlılığıyla ilişkili bulunacağı beklenmektedir. Aleksitimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin, diğer değişkenlerin etkisini kontrol ettikten sonra ortaya konabilmesi ise araştırmanın öncelikli amacını oluşturmaktadır. Bu yolla; internet bağımlılığının ortaya çıkışında ve

devamında rol oynayabileceği belirtilmiş (De Berrardis ve ark., 2009), yoğun internet kullanımı ile benzer nörobiyolojik özelliklere sahip olabileceğine dair araştırma bulgularına dikkat çekilmiş (Kandri ve ark., 2014), sorunlu düzeyde internet kullanımını anlamada önemli bir süreç olabileceği ifade edilmiş (Yates, Gregor ve Haviland, 2012), internet bağımlılığıyla ilişkisinin anlaşılmasının bu bağımlılığın tedavisinde ve önlenmesinde katkı sağlayacağı bildirilmiş (Scimeca ve ark., 2014) aleksitimiye son zamanlarda atfedilmeye başlanan bu önemli rolün sınanmasına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Türkçeye “duygular için söz yokluğu” olarak çevrilen aleksitiminin (Dereboy, 1990), duyguları tanıma, ifade etme ve bunları ayırma zorlukları, hayal kurma kısıtlılıkları, dış odaklı düşünme gibi özellikleri içeren bir yapı olduğu ifade edilmektedir (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Bu yapının bilişsel işleme ve duygu düzenlemeye ilişkin kusurları yansıttığına inanılmaktadır (Taylor, 1994). Aleksitiminin durumsal bir özellik olarak değerlendirilebileceğine dair araştırma bulguları ortaya konmakla birlikte (Honkalampi ve ark., 2001; Speek, Nyklicek, Cuijpers ve Pop, 2008); kalıcı bir kişilik unsuru olarak ele alınması gerektiğine dair bulgu ve görüşler de ilişkili literatürde bulunmaktadır (Martinez-Sanchez, Ato-Garcia ve Ortiz-Soria, 2003; Pinard, Negrete, Anable ve Audet, 1996; Zimmermann, Rossier, de Stadelhofen ve Gailard, 2005). Aleksitiminin madde, kumar ya da seks gibi farklı türdeki bağımlılıklarla ilişkisinin geçmiş çalışmaların sonuçlarına göre bildirilmesi (El Rasheed, 2001; Parker, Wood, Bond ve Shaughnessy, 2005; Reid, Carpenter, Spackman ve Willes, 2008) internet kullanımı sorunları hakkında çalışan araştırmacıların ilgisini çekmiş, özellikle son zamanlarda yürütülen farklı çalışmalarda aleksitimi ve internet kullanımı ile bağlantılı sorunların ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Craparo, 2011; Dalbudak ve ark., 2013; Scimeca ve ark., 2014; Yates, Gregor ve Haviland, 2012).

Sosyal beceri ile ilişkileri kapsamında ele alınabilecek psiko-sosyal özelliklerden yalnızlık ve sosyal destek, internet kullanımı sorunlarıyla bağlantısı literatürde sıklıkla araştırılan değişkenler olarak dikkat çekmektedir. Kraut ve arkadaşları (1998) artan internet kullanımının, sosyal katılımı azaltma ve yalnızlıkta artma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. İlerleyen yıllarda farklı araştırma sonuçları, yalnızlığın sorunlu internet kullanımı ile ilişkili olabileceği bulgusunu desteklemiştir (Batıgün ve Hasta, 2010; Kim, LaRose ve Peng, 2009; Özcan ve Buzlu, 2007). Bu iki değişken arasındaki ilişkinin yönü tartışmaya açık olmakla birlikte (Morahan-Martin, 1999; van den Eijnden, Meerker, Vermulst, Spijkerman ve Engels, 2008), algılanan düşük sosyal destek ile internet sorunları arasındaki ilişkiye dair bildirilen araştırma bulguları (Güntüç ve Doğan, 2013; Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008), sorunlu internet kullanımı ile

yalnızlık arasındaki ilişki ile uyumludur. Sosyal desteğin internet ortamında da sağlanabileceğine dikkat çekilmekle birlikte (Katz ve Aspden, 1997; Robello ve Vico, 2014), azalmış “gerçek” sosyal destek, yalnızlık ile beraber artan internet kullanım problemleri ile bağlantılı gözükmektedir. Davis (2001), patolojik internet kullanımı çerçevesinde bireyin sosyal bağlamına dikkat çekmiş; sosyal destek eksikliği ve sosyal izolasyonun internet kullanımı ile bağlantılı sorunlarla nedensel ilişkisinin olacağını öne sürmüştür. Caplan (2003) ise bu ilişkinin doğası çerçevesinde; yalnızlıktan problemlerli internet kullanımına giden yolda, daha az tehdit edici ve daha çok ödüllendirici olması nedeniyle yüz-yüze ilişkilere kıyasla internet ortamındaki sosyal etkileşim tercihinin etkili olduğunu tartışmıştır.

Benlik saygısı, bireylerin psiko-sosyal özellikleri ile internet kullanımları ve bağlantılı olabilecek sorunlar arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalarda dikkat çeken bir başka değişken olarak gözükmektedir. Düşük benlik saygısının artmış kişiler-arası ilişki zorlukları (Bjorkvik, Biringer, Eikeland ve Nielsen, 2009; Şahin ve Gizir, 2014) ve artmış internet kullanımı ile bağlantılı sorunlarla ilişkisine işaret eden çalışmaların örnekleri (De Berardis ve ark., 2009; Kim ve Davis, 2009; Yang ve Tung, 2007) ilgili literatürde hayli fazladır. Bilgisayar aracılığı ile kurulan ilişkinin düşük benlik saygısına sahip bireyler için tercih edilebilir olduğunun tartışılması (Fioravanti, Dettore ve Casale, 2012), bu kapsamda önemli gözükmektedir. Bilgisayar aracılığı ile kurulan ilişki ile yüz-yüze kurulan ilişki arasındaki ayırımı özellikle kişiler-arası ilişkilerde zorluk yaşayan bireyler düşünülerek yapılan vurgu (Caplan, 2005) ve kullanıcıların çevrimiçi ilişkilerde kendilerini göreceli olarak daha rahat hissedebilecekleri düşüncesi (Bonetti, Campbell ve Gilmore, 2010) göz önünde bulundurulduğunda, internetin benlik saygısı düşük olan bireyler için cazip bir sosyalleşme alanı sunmakta olduğu ileri sürülebilir.

Yukarıda tanıtılan araştırma değişkenlerinin internet bağımlılığıyla ilişkileri, çalışmanın amaçları ve hipotezleri çerçevesinde üç aşamada incelenecektir. Birinci aşamada; araştırmanın değişkenleri olarak belirtilen benlik saygısı, yalnızlık, sosyal destek, aleksitimi ve internet kullanım süresinin katılımcıların internet bağımlılık puanları ile literatürle uyumlu biçimde ilişkili olacağı beklentisi sınanacaktır. Analizlerin ikinci aşamasında, birinci basamaktaki hipotezleri destekleyecek biçimde bağımlılık düzeyleri yüksek olan katılımcılardan oluşturulacak grubun, bağımlılık düzeyleri düşük olan katılımcılardan oluşturulacak gruba kıyasla benlik saygısı ve sosyal destek puanlarının düşük, internet kullanım sürelerinin uzun, yalnızlık ve aleksitimi puanlarının yüksek olması beklenmektedir. Çalışmanın son aşamadaki hipotezleri kapsamında ise ilk olarak benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal desteğin, internet kullanım süresi ve cinsiyetin

etkisini kontrol ettikten sonra internet bağımlılığıyla ilişkili olacağını; ikinci olarak, aleksitiminin internet bağımlılığıyla ilişkisinin araştırma değişkenlerinin tümünün etkilerinin kontrol edildikten sonra korunduğunun gösterilmesi hedeflenmektedir.

Belirtilen amaçlar doğrultusunda çalışmanın üniversite öğrencileri ile yürütülmesi planlanmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre; en yaygın internet kullanımın yaş grupları gözetildiğinde 16-24 yaş arası kişilerde olduğu, bu yaş grubunda 2004 yılı verilerine göre %26.6 olan kullanım oranının 2013 yılında %73.0'a yükseldiği, bu oranın eğitim durumuna göre en yüksek olduğu grubun ise %93.7 ile üniversite mezunları olduğu bildirilmiştir. Bu verilere dayanarak; internet kullanımın yaygın olduğu ve buna bağlı olarak bir risk grubu oluşturabilecek üniversite öğrencileri ile çalışmanın yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

## Yöntem

### Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini İstanbul'da, bir vakıf üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören, 395 gönüllü öğrenciden, seçkisiz olmayan bir biçimde oluşturulmuştur. Veri toplama araçlarını uygun biçimde doldurmadığı anlaşılan (çok fazla boş bırakma ve/veya sorulara birden fazla yanıt verme) 14 katılımcıya ait bilgiler analizlerin dışında bırakılmıştır. Geriye kalan 381 katılımcının 204'ünü (%53.5) kadın, 177'sini (%46.5) erkek öğrenciler oluşturmuştur. Yaşları 17 ile 33 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 21.91 ( $S = 2.29$ ) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların önemli çoğunluğu (%55.4) ailesi ile birlikte yaşadıklarını bildirmişlerdir. Evde arkadaşları ile (%21.8), evde yalnız (%11.0), yurtta (%9.7) ve evde akrabaları ile (%2.1) yaşadıklarını ifade eden öğrencilerin oranları görece daha düşük bulunmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmanın burada bildirilen bulguları kapsamında aşağıda tanıttığımız Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerden faydalanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Katılımcıların demografik özellikleri ve internet kullanımları ile ilgili bilgileri bu form aracılığı ile sorulmuştur. Demografik özellikler kapsamında yaş, cinsiyet, yaşanılan yer ve beraber yaşanılan kişilerin bilgileri alınmıştır. İnternet kullanımları ile ilgili bilgiler kapsamında ise günlük ortalama internet kullanım süresi, internete bağlanılan yer, internette yapılan etkinlikler gibi konularda veri toplanmıştır.

**İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).** Young (1998b) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), internet kullanımı ile ilişkili sorunları değerlendirmek için farklı kültürlerde en yaygın olarak kullanılan ölçek-

lerden birisidir. Almanca (Barke, Nyenhuis ve Kröner-Herwig, 2012), Çince (Chang ve Law, 2008), Fransızca (Khazaal ve ark., 2008), İngilizce (Widyanto ve McMurrin, 2004) gibi farklı dillerdeki kullanım uygunluğunun araştırılması için yürütülmüş uyarlama çalışmaları; ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini desteklemiştir. On-iki ve 17 yaş arası ergenlerden oluşan örnekleme yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak bildirilen İBÖ'den (Bayraktar, 2001), Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda sıklıkla faydalanılmaktadır (Alaçam, 2012; Batıgün ve Kılıç, 2011; Şahin, 2014). Beşli Likert tipi değerlendirilen ölçekten alınacak yüksek puanlar bağımlılığın arttığına işaret etmektedir. Bu çalışmada İBÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).** Algılanan sosyal desteği değerlendirmek için geliştirilmiş olan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ); 12 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi olarak puanlanmaktadır (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988). Aile, arkadaş ve özel insan destek kaynakları alt boyutlarında ve toplamında 4 farklı değerlendirmenin mümkün olduğu ÇBASDÖ'den 12 ile 84 arasında puan almak mümkünken; elde edilen puanın yükselmesi, algılanan sosyal desteğin arttığına işaret etmektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin alt boyutları ve toplamı için .80 ve üzerinde hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları (Eker ve Arkar, 1995; Eker, Arkar ve Yıldız, 2001), ölçeğin orijinal formunda alt boyutlar ve toplam için .85 ve üstü olarak bildirilmiş (Zimet ve ark., 1988); bu bulgular ÇBASDÖ'nün güvenilirliğini desteklemiştir. Bu çalışmada ÇBASDÖ'nün toplamı için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (R-BSÖ).** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (R-BSÖ), toplamda 12 alt boyut ve 63 sorudan oluşmaktadır (Rosenberg, 1965). Ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısını değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Çalışmamızda benlik saygısını değerlendirmek için ölçeğin 5'i ters kodlanmış ve 4'lü Likert tipi puanlanan bu 10 maddesinden faydalanılmıştır. Alınabilecek puan 10 ve 40 arasında değişmekte; artan puan, yüksek benlik saygısına işaret etmektedir. Türkçeye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilen R-BSÖ'nün Türkiye'deki üniversite öğrencileri örneklemlerinde kullanıldığı çalışmalarda ölçeğin benlik saygısı alt boyutu için Çelik (2004) .87, Koçak (2010) .89 Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları bildirmişlerdir. Bu çalışmada R-BSÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

**Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).** Yirmi soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20); duyguları tanıma ve ifade etme güçlükleri ile beraber dışa dönük

düşünme boyutlarını değerlendirmekte ve 5'li Likert tipi olarak puanlanmaktadır (Bagby, Parker ve Taylor, 1994; Bagby, Taylor ve Parker, 1994). Ölçekten alınabilecek puan 20 ve 100 puan arasında değişebilmektedir. Yüksek puanların yüksek aleksitimik özelliklere işaret ettiği ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılar (Güleç ve ark., 2009), Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını toplam ölçek için .78 olarak bildirmişlerdir. Bu çalışmada TAÖ-20'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır.

**UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ).** Alınan yalnızlık düzeyini 20 madde ile ölçmek için geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ), 4'lü Likert tipi puanlanmaktadır (Russel, Peplau ve Cutrona, 1980). Russel ve arkadaşları (1980) maddelerinin 10'u ters kodlanan ölçeğin, iç tutarlık Cronbach Alfa katsayısını .94 olarak bildirmişlerdir. UCLA-YÖ'den alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Alınan puanın yükselmesi, yalnızlığın arttığına işaret etmektedir. Türkçeye uyarlama çalışması Demir (1989) tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlık katsayısı .96 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada UCLA-YÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### İşlem

Çalışmanın verileri, çalışmanın amaçları konusunda bilgilendirilmiş gönüllü katılımcılardan, 1 Mart ve 19 Nisan 2012 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcıların verilen form ve ölçekleri yanıtlamayı yaklaşık 15-20 dakikada tamamladıkları gözlenmiştir. Uygulama, bazı katılımcılarla öğretim elemanlarının izinleri alınarak dersliklerde, ders saatinde ve grup halinde; bazı katılımcılarla kampüsteki kantinlerde, bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular bölümünde sonuçları sunulan analizlerin gerçekleştirilmesinde Statistical Package of Social Sciences (SPSS) 16.0 paket programı kullanılmıştır.

### Bulgular

#### İnternet Kullanımı

Katılımcıların internet kullanımı etkinlikleri incelendiğinde; bilgi edinme, e-posta okuma-yazma ve facebook hesabına girme amaçlarının öne çıktığı izlenmiştir. Kullanım süreleri değerlendirildiğinde ise katılımcıların yaklaşık yarısının (%49.3) günlük internet kullanım sürelerinin 3 saat ve fazla, diğerlerinin (%50.7) günlük internet kullanım sürelerinin 3 saatten az olduğu belir-

**Tablo 1.** Katılımcıların İnternet Kullanımına İlişkin Bilgiler

Kullanım amacı	hayır		evet	
	n	%	n	%
Facebook hesabına girme	48	12.6	333	87.4
Twitter hesabına girme	196	51.4	185	48.6
E-posta okuma yazma	34	8.9	347	91.1
Oyun oynama	183	48.0	198	52.0
Gazete okuma	67	17.6	314	82.4
Alış-veriş yapma	168	44.1	213	55.9
Bilgi edinme	14	3.7	367	96.3
Film izleme	76	19.9	305	80.1
Dizi izleme	119	31.2	262	68.8
Diğer	313	82.2	68	17.8
Bağlanılan yer	hayır		evet	
	n	%	n	%
Evden bağlanma	68	17.8	313	82.2
Cep telefonundan bağlanma	151	39.6	230	60.4
İnternet cafeden bağlanma	349	91.6	32	8.4
Günlük kullanım süresi	n		%	
	n	%	n	%
< 2 saat	84	22.0		
≤ 2 saat - < 3 saat	109	28.7		
≤ 3 saat - ≤ 4 saat	98	25.7		
> 4 saat	90	23.6		

**Tablo 2.** Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. internet bağımlılığı	1.00					
2. kullanım saat / gün	0.39**	1.00				
3. benlik saygısı	-0.23**	-0.04	1.00			
4. yalnızlık	0.29**	0.10*	-0.52**	1.00		
5. algılanan sosyal destek	-0.20**	-0.11*	0.48**	-0.61**	1.00	
6. aleksitimi	0.39**	0.13*	-0.45**	0.51**	-0.41**	1.00

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

lenmiştir. Ayrıca katılımcıların internet kullanımları ile ilgili verdikleri bilgilere göre örnekleme oluşturan yaklaşık her 5 katılımcıdan 4'ünün (%82.2) evden internete bağlandıkları, cep telefonundan internete bağlanma oranının %60.4 olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların internet kullanımları ile ilgili burada özetlenen bilgileri, Tablo 1'de detaylandırılmıştır.

#### Değişkenler Arası Korelasyonlar

Katılımcıların İBÖ'den aldıkları puanlar ile araştırmada kullanılan diğer değişkenlerin puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmaktadır. Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, beklediği gibi internet bağımlılık puanları arttıkça; günlük internet kullanım süresi ile beraber yalnızlık ve aleksitimi puanlarının arttığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek puanlarının azaldığı bulunmuştur. İBÖ'den alınan puanlar ile diğer değişkenlerden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, en yüksek korelasyonun günlük kullanım süresi ve aleksitimi puanları ile olduğu görülmektedir.

#### İnternet Bağımlılık Düzeyi Yüksek ve Düşük Olan Grupların Karşılaştırılması

İnternet bağımlılık düzeyleri düşük ve yüksek olan bireylerin karşılaştırılması amacıyla İBÖ'den alınan puanlara göre sırasıyla 131 ve 96 katılımcı 2 grup oluşturulmuştur. İBÖ'den alınan puanların ortalamasının (21.58) yarım standart (13.50 / 2 = 6.75) altında (14.83) puan alanlar İBÖ puanı düşük olan, yarım standart puan üstünde (28.33) alanlar İBÖ puanı yüksek olan katılımcılar gruplarını oluşturmuşlardır. Detayları Tablo 3'te gösterilen bağımsız örneklem  $t$ -testi analizleri sonucunda; İBÖ puanı yüksek olan katılımcılardan oluşan grubun günlük internet kullanım süreleri, yalnızlık ve aleksitimi puanları İBÖ puanı düşük olan katılımcılardan oluşan gruba kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek; benlik saygısı ve algıladıkları sosyal destek puanları anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

#### İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin Regresyon Analizi

İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla 3 aşamalı hiyerarşik regresyon analizi

**Tablo 3.** İBÖ Puanları Düşük ve Yüksek Olan Katılımcıların Karşılaştırılması

Değişkenler	İBÖ puanı düşük (<15) internet kullanıcıları $N = 131$	İBÖ puanı yüksek (>28) internet kullanıcıları $N = 96$	$t$
	Ort. (S)	Ort. (S)	
kullanım saat / gün	2.48 (2.72)	4.91 (3.36)	-6.01**
benlik saygısı	34.03 (4.64)	31.35 (5.62)	3.93**
yalnızlık	30.73 (8.56)	36.29 (10.96)	-4.29**
algılanan sosyal destek	69.66 (14.29)	63.46 (13.46)	3.31*
aleksitimi	45.05 (8.00)	53.21 (9.63)	-6.96**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

**Tablo 4.** İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin Analizi

	$\beta$	$t$	$R^2$	Uyarlanmış $R^2$	$F$	$F$ değişim
I. aşama			.157	.153	35.26***	35.26***
kullanım süresi	.39	8.23***				
cinsiyet	.06	1.31				
II. aşama			.226	.216	21.88***	11.08***
benlik saygısı	-.13	-2.29*				
yalnızlık	.19	3.14**				
sosyal destek	.02	0.34				
III. aşama			.282	.270	24.43***	28.99***
aleksitimi	.29	5.38***				

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

yürütülmüş, analize ilk aşamada katılımcıların cinsiyet ve günlük ortalama internet kullanım süreleri, 2. aşamada benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal destek puanları, son aşamada ise aleksitimi puanları girilmiştir. Analiz sonuçlarına dair bulgular Tablo 4'te detaylandırılmıştır. Analize 1. aşamada giren değişkenlerden günlük internet kullanım süresinin, katılımcıların İBÖ'den aldıkları puanları pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ( $t = 8.23$ ,  $p < .001$ ). Regresyon analizine 2. aşamada giren benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal destek değişkenleri, analizin 1. aşamasında %15 olan açıklanan varyansı %22'ye çıkarmıştır. Benlik saygısının açıklanan varyansa katkısı ( $t = -2.29$ ,  $p < .05$ ) yalnızlığın katkısına ( $t = 3.14$ ,  $p < .01$ ) kıyasla daha düşük bulunmuştur. İBÖ puanlarını; benlik saygısı puanları negatif yönde, yalnızlık puanları ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamıştır. Analize 3. aşamada, tek değişken olarak katılımcıların aleksitimi puanları girilmiştir. Regresyon analizine son basamakta girilmiş olmasına karşın, aleksitimi puanlarının, açıklanan varyansa %5'in üzerinde bağımsız katkı sağladığı görülmüştür ( $t = 5.38$ ,  $p < .001$ ).

### Tartışma

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların artan aleksitimi ve yalnızlık, azalan benlik saygısı ve sosyal destek puanlarının artan internet bağımlılık puanları ile ilişkili olduğunun beklendiği gibi ortaya konduğu görülmektedir. Bu sonuçları destekleyecek biçimde, internet bağımlılık puanları yüksek olan katılımcılardan oluşturulan grubun, internet bağımlılık puanları düşük olan katılımcılardan oluşturulan gruba kıyasla benlik saygısı ve sosyal destek puanlarının daha düşük; aleksitimi ve yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna yine çalışmanın başında hipotez edildiği gibi ulaşılmıştır.

Bu çerçevede elde ettiğimiz bulgular; internet bağımlılığının şimdiye kadar farklı araştırma sonuçlarına göre ilişkili olduğu bildirilmiş olan benlik saygısı (De Berardis ve ark., 2009; Kim ve Davis, 2009; Yang ve Tung, 2007), yalnızlık (Batıgün ve Hasta, 2010; Kim, LaRose ve Peng, 2009), sosyal destek (Günüç ve Doğan, 2013; Yeh ve ark., 2008) ve aleksitimi (Craparo, 2011; Dalbudak ve ark., 2013) ile ilişkilerini desteklemektedir. Bu bulguların yanı sıra regresyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısı, yalnızlık ve aleksitiminin internet bağımlılığıyla ilişkilerinin katılımcıların internet kullanım süreleri ve cinsiyetleri kontrol edildikten sonra devam ettiğinin ortaya konmuş olması, bu psiko-sosyal değişkenler ile internet kullanımına bağlı gelişebilecek olumsuzluklar arasındaki ilişkinin önemine işaret etmektedir.

Söz konusu psiko-sosyal değişkenlerin tümünün sosyal beceri ile neden ve(ya) sonuç ilişkisi içerisinde olabilecekleri ortak noktasından hareketle, yukarıda ifade edilen bulgular, Caplan'ın (2005) problemlili internet kullanımını sanal etkileşim tercihi ve sosyal beceri ile ilişkilendiren görüşü çerçevesinde ele alınabilir. Bu taraftan bakıldığında, sosyal becerilerinin düşük olma ihtimallerine bağlı olarak yüz-yüze ilişkilerde sorun yaşayabilecek olan düşük benlik saygısı ve sosyal destek, artmış yalnızlık ve aleksitimi gibi özelliklerin tümüne ya da bir kısmına sahip kimselerin sosyalleşme ihtiyaçlarını bağımlılık pahasına "sanal" ilişkilerde karşılamaya çalıştıkları düşünülebilir. İnternete bağlı olumsuzluklar yaşayan kimselerin interneti özellikle kişiler-arası etkileşim için kullanıyor olduklarının bildirilmesi (Batıgün ve Hasta, 2010; Caplan, 2003; Chou ve Hsiao, 2000), bu sığınmayı yine sosyalleşme bağlamında düşünmeyi gerektirmektedir. Gözükten; çevrimiçi ilişkilerde sosyal tehdit olarak algılanabilecek değerlendirilme unsurlarının azalmasına bağlı olarak, sanal dünyanın bazı bireyler

için daha cazip, ama aynı zamanda daha riskli hale gelebildiğidir. Bu kapsamda; “gerçek” yaşamda karşılanamayan sosyalleşme ihtiyaçlarının “sanal” ilişkilerde telafi edilmeye çalışıldığı ileri sürülebilir. Öte yandan, karşılanamayan sosyal ihtiyaçların olumsuz sonuçlarından, internet ortamında kişiler-arası etkileşim dışındaki çeşitli aktivitelerle meşgul olunarak kaçınılmaya çalışıldığı da düşünülebilir. Bu belirlemelerden hareketle, internet kullanımı ile bağlantılı sorunlar yaşayan kimselerin sosyal becerilerinin, klinik ortamda değerlendirilmesinin ve ihtiyaç doğrultusunda geliştirilmesinin hedeflenmesi önemli gözükmemektedir. İhtiyaç duyan bireylerde desteklenecek sosyal beceriler, bu bireylerin yüz-yüze ilişkilerini daha tatmin edici bir düzeye getirebilecektir. Bu psiko-sosyal gelişimin, sanal ortamın bağımlılığa varabilen düzeydeki çekiciliğini azaltabileceği düşünülebilir. Bu yorumların desteklenebilmesi ve geliştirilebilmesi için, bu çalışmanın değişkenlerine katılımcıların yüz-yüze ilişki becerilerinin de değerlendirileceği ölçüm araçlarının eklenerek yürütülecek gelecek araştırmalar gerekli olacaktır.

Hatırlanacağı gibi çalışmamız kapsamında internet bağımlılığına giden yolda artan önemde aleksitimiye atfedilmeye başlanan role dikkat çekilmiş; aleksitimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin, diğer değişkenlerin etkilerinin kontrol edilerek sınanmasının çalışmanın öncelikli amacını oluşturduğu belirtilmişti. Çalışmanın aleksitimi ile ilgili bulgularına bu taraftan bakıldığında; değişkenler-arası korelasyon katsayılarına göre internet bağımlılığının aleksitimi ile ilişkisinin internet kullanım süresi ile olan ilişkisi kadar yüksek olduğu, regresyon analizi sonuçlarına göre ise analize son basamakta girdiği halde aleksitiminin internet bağımlılığını yordamada açıklanan varyansa bağımsız katkısının, analize 2. basamakta giren benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal destek değişkenlerinin neredeyse toplamı kadar olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgular; aleksitiminin internet kullanımına bağlı sorunlar ile literatürde bildirilen ilişkisini (Craparo, 2011; Dalbudak ve ark., 2013; Yates, Gregor ve Haviland, 2012), çalışmanın başında öngörüldüğü gibi güçlü bir biçimde desteklemektedir. Kişiler-arası sorunlar ile beraber kusurlu bir duygu düzenleme sistemi kapsamında anlaşılabilen aleksitimi yapısının (Vanheule ve ark., 2010), problem odaklı yerine duygusal ve kaçınıcı baş etme becerileri ile bildirilmiş ilişkisi (Besharat, 2010) göz önünde bulundurulduğunda; aleksitimik özelliklerine bağlı olarak bazı bireylerin ‘gerçek’ dünyadan, ‘gerçek’ ilişkilerden ve bunlara bağlı sorunlardan ve sorumluluklardan kendilerini internet aracılığıyla uzaklaştırdıkları söylenebilir. Çalışmamızın korelasyon analizi bulgularının, aleksitimi düzeyi yüksek olan katılımcıların daha yalnız olduklarını ve daha az sosyal destek algıladıklarını işaret etmesi bu yorumu desteklemektedir.

Çalışmamızın aleksitimi ile ilgili bulguları; internet kullanımlarına bağlı olarak sorun yaşayan kimselerin klinik değerlendirilmelerinde aleksitimik özelliklerinin gözden geçirilmesinin yararına işaret etmektedir. Aleksitimi özelliklerine bağlı olarak gözlenmesi olası duyguları tanıma, ifade etme, bunları ayırma gibi zorlukların klinik ortamda anlaşılması ve bu kapsamdaki becerilerin uygun psiko-sosyal müdahalelerle geliştirilmesi, aleksitimi düzeyi yüksek olan kimselerin “gerçek” ilişkilerde daha yeterli hale gelmelerini destekleyebilir. Bu kapsamda, son zamanlarda yürütülmüş bir grup psikoterapi çalışmasının takip sürecinde özellikle duyguları tanıma boyutunda azalan aleksitimi özelliklerinin, kişiler-arası problemlerin azalması ile ilişkili olduğunun ortaya konmuş olması (Ogrodniczuk, Sochting, Piper ve Joyce, 2012) oldukça önemlidir. Anılan çalışmanın araştırmacıları; duyguları tanıma, isimlendirme ve duyguların neden ve sonuçlarını değerlendirme becerilerinin, sosyal durumların gereklerine daha esnek ve uyumlu bir biçimde yanıt vermeyi sağlayabileceğini tartışmışlardır. Bu taraftan bakıldığında; aleksitimi özelliklerindeki gelişimin sosyal uyumun artmasında, çevrimiçi etkileşime daha az ihtiyaç duyulmasında ve internet kullanımına bağlı sorunlar yaşama risklerinin azalmasında etkili olabileceği düşünülebilir. Bu çerçevedeki yorumların araştırılması ve desteklenmesi bakımından, aleksitimi ve internet bağımlılığının yanı sıra sosyal uyum, çevrimiçi etkileşim tercihi gibi değişkenlerin etkilerinin de göz önünde bulundurularak geliştirilecek kapsamlı modellerin test edilebileceği gelecek çalışmaların yürütülmesi yerinde olacaktır.

İnternet kullanımının yoğun olduğu gözlenen çalışmamız örneğinde neredeyse her 5 katılımcıdan 4’ünün günlük internet kullanımının 2 saat ve üzerinde olduğu izlenmiştir. Yürüttüğümüz korelasyon ve regresyon analizleri ile beraber İBÖ puanı düşük ve yüksek olan grupların karşılaştırılmasından elde edilen bulgular, geçmiş çalışmalarda ortaya konan internet kullanım süresi ve internet kullanımı ile bağlantılı yaşanan sorunların ilişkisini (Batıgün ve Kılıç, 2011; Eldeleklioğlu ve Batık 2013; Ferraro ve ark., 2007) desteklemiştir. İnternet bağımlılık belirtilerinden biri olduğu ifade edilen artmış kullanım süresinin (Young, 1998a); cep telefonu, tablet bilgisayar gibi taşınması çok kolay mobil araçların özelliklerinin geliştirilmesi ve erişim ağlarının yaygınlaşarak güçlenmesi ile git gide uzayacağı öngörüldüğünde, internet kullanımı için ayrılan zamanın internet bağımlılığı için artan önemde bir risk faktörü olmaya devam edeceği açıktır.

İnternet kullanım süresi ile beraber etkisini kontrol etmek için 1. aşamada regresyona dahil edilen cinsiyet faktörünün internet bağımlılık puanlarını yordamada bağımsız katkısının olmadığı görülmüştür. Erkeklerde internet bağımlılığının kadınlara kıyasla daha yüksek



olduğunu bildiren çalışma örneklerine (Ceyhan, 2008; Durak ve Şenol-Durak, 2013) daha fazla rastlanmakla birlikte, cinsiyetler arasında fark olmadığını (Batıgün ve Hasta, 2010; Ferraro ve ark., 2007) ya da erkeklerde bağımlılık puanlarının daha düşük olduğunu bildiren (Fioravanti, Dettore ve Casale, 2012) araştırma örnekleri de literatürde bulunmaktadır. Cinsiyet ve internet bağımlılığı ilişkisi arasındaki belirsizliği, farklı çalışmalarda kullanılan yöntem ve katılımcıların seçimine atfetmenin mümkün olabileceği bildirilmiştir (Chou, Condrón ve Belland, 2005).

Yukarıda varıldığı ifade edilen sonuçlar, kuşkusuz çalışmanın sınırlılıkları kapsamında düşünülmelidir. Bu sınırlılıklara bakıldığında, özellikle birkaç noktaya değinmek yerinde olacaktır. Çalışmanın katılımcılarının seçkisiz olmayan bir biçimde ve bir üniversite öğrencilerinden seçilmiş olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Araştırmanın verilerinin öz-bildirime dayalı olarak tek kaynaktan alınmış olması, çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak ifade edilebilir. Ayrıca çalışmada internet bağımlılık puanları yüksek ve düşük olan katılımcıların gruplarının belirlenmesinde, ölçeğin geçerliği belirlenmiş kesme puanları olmadığı için böylesi puanlardan faydalanılmadığını belirtmek uygun olacaktır. Başka örneklerde İBÖ puan ortalamalarının farklı olabileceği, kesme puanlarının yarım yerine çeyrek veya 1 standart sapma puanları gözetilerek belirlenebileceği düşünüldüğünde, grupların başka türlü oluşabileceği ve gruplar-arası karşılaştırma sonuçlarının buna göre değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, araştırmanın bulgularını değerlendirirken internet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesinde, ilişkilerin yönünü belirlemek için çalışmamızda olduğu gibi kesitsel veriler yerine boylamsal araştırma bulgularına ihtiyaç olduğunu hatırlamakta fayda olacaktır. Son olarak, çalışmamızda faydalanılan psiko-sosyal değişkenlerin birbirleri ile olası etkileşimlerinin internet bağımlılığını yordamadaki rolüne değinilmediğinin ve bu etkileşimlerin sınaması için geliştirilecek modellerin gelecek araştırmalarda incelenmesinin yerinde olacağını belirtilmesi uygun olacaktır.

### Kaynaklar

- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32
- Bagby, R. M., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A. ve Fitzsimmons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the "true self" on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58, 33-48.
- Barke, A., Nyenhuis, N. ve Kröner-Herwig, B. (2012). The German version of the Internet addiction test: A validation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 534-542.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 1-10.
- Bayraktar, F. (2001). *Ergenlik döneminde internet kullanımının rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383.
- Besharat, M. A. (2010). Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-618.
- Bjorkvik, J., Biringer, E., Eikeland, O. J. ve Nielsen, G. H. (2009). Self-esteem and interpersonal functioning in psychiatric outpatients. *Personality and Social Sciences*, 50, 259-265.
- Bonetti, L., Campbell, M. A ve Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 279-285.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic Internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 363-366.
- Chang, M. K. ve Law, S. P. (2008). Factor structure for Young's Internet addiction test: A confirmatory test. *Computers in Human Behavior*, 24, 2597-2619.
- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.
- Çelik, Ş. (2004). *Bağlanma yönelimli psikoeğitim grup programının saplantılı bağlanma biçimine sahip üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H. ve Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyber-*

- psychology, Behavior, and Social Networking, 16, 272-278.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- De Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C. M. ve ark. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 67-69.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 14-18.
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Durak, M. ve Şenol-Durak, E. (2013). Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic Internet use in youths. *Eğitim ve Bilim*, 38, 19-29.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B. ve ark. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107, 2210-2222.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Perceived social support: Psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 30, 121-126.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 17-25.
- El Rasheed, A. H. (2001). Alexithymia in Egyptian substance abusers. *Substance Abusers*, 22, 11-21.
- Eldeleklioğlu, J. ve Batık, M. V. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 141-152.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A. ve Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 170-175.
- Fioravanti, G., Dettore, D. ve Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: Testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 318-323.
- Fukunishi, I., Berger, D., Wogan, J. ve Kuboki, T. (1999). Alexithymic traits as predictors of difficulties with adjustment in an outpatient cohort of expatriates in Tokyo. *Psychological Reports*, 85, 67-77.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve ark. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Güntüç, S. ve Doğan, A. (2013). The relationship between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29, 2197-2207.
- Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H., Tanskanen, A., Hintikka, J., Lehtonen, J. ve Viinamaki, H. (2001). Why do alexithymic features appear to be stable? A 12-month follow-up study of a general population. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 247-253.
- Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D. ve Zafropoulou, M. (2014). Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry Research*, 220, 348-355.
- Katz, J. E. ve Aspden, P. (1997). A nation of strangers? *Communications of the ACM*, 40, 81-86.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E. ve ark. (2008). French validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 703-706.
- Kim, H. K. ve Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well being. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 451-456.
- Koçak, Ö. (2010). *Türk üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar: Risk algısı, fayda algısı ve dürtüsellik*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Martinez-Sanchez, F., Ato-Garcia, M. ve Ortiz-Soria, B. (2003). Alexithymia - State or trait? *The Spanish Journal of Psychology*, 6, 51-59.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S. ve Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58, 9-31.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*, 2, 431-439.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Ogrodniczuk, J. S., Sochting, I., Piper, W. E. ve Joyce, A. S. (2012). A naturalistic study of alexithymia among psychiatric outpatients treated in an integrated group therapy program. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 278-291.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 767-772.
- Parker, J. D. A., Wood, L. M., Bond, B. J. ve Shaughnessy, P. (2005). Alexithymia in young adulthood: A risk factor for pathological gambling. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 51-55.
- Pinard, L., Negrete, J. C., Annable, L. ve Audet, N. (1996). Alexithymia in substance abusers: Persistence and correlates of variance. *American Journal of Addiction*, 5, 32-39.
- Reid, R. C., Carpenter, B. N., Spackman, M. ve Willes, D. L. (2008). Alexithymia, emotional instability, and vulnerability to stress proneness in patients seeking help for hypersexual behavior. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34, 133-149.
- Robello, M. A. ve Vico, A. (2014). Perceived social support as a factor of rural women's digital inclusion in online social networks. *Communication*, 43, 173-180.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.

- Russel, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A. ve 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*, <http://dx.doi.org/10.1155/2014/504376>. Erişim tarihi: 01 Ocak 2015.
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353-365.
- Speck, V., Nyklicek, I., Cuijpers, P. ve Pop, V. (2008). Alexithymia and cognitive behaviour therapy outcome for sub-threshold depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118, 164-167.
- Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J. ve Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 240-246.
- Şahin, E. E. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5, 75-88.
- Şahin, M. (2014). The Internet addiction and aggression among university students. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 27, 43-52.
- Taylor, G. J. (1994). The alexithymia construct: Conceptualization, validation, and relationship with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 10, 61-74.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32, 153-164.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shin, C-C., Chen, K. C., Yang, Y. C. ve ark. (2009). The risks factors of Internet addiction-A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167, 294-299.
- Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028), Erişim tarihi: 28 Ekim 2014.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risk. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127.
- van den Eijnden, R. J., Meerker, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. ve Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44, 655-665.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R. ve Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 109-117.
- Vanheule, S., Vandenberg, J., Verhaeghe, P. ve Desmet, M. (2010). Interpersonal problems in alexithymia: A study in three primary care groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 351-362.
- Widyanto, L. ve McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 443-450.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yates, T. M., Gregor, M. A. ve Haviland, M. G. (2012). Child maltreatment, alexithymia, and problematic Internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 219-225.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. ve Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to Internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 485-487.
- Young, K. (1998a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K. (1998b). *Caught in the Net*. New York: John Wiley & Sons.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet S. G. ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.
- Zimmermann, G., Rossier, J., de Stadelhofen F. M. ve Gailard, F. (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 23-33.