

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ,
DEPRESYON VE İNTERNET BAĞİMLİLİĞİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOĞİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOĞİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Rabia GEDİK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Rabia GEDİK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Depresyon Ve İnternet Bağımlılığı İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 03/07/2020
- SAYFA SAYISI** : 90
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN
- DİZİN TERİMLERİ** : İnternet bağımlılığı, depresyon, aleksitimi
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın amacı kapsamında üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyon varlığı ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Rabia GEDİK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ,
DEPRESYON VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Rabia GEDİK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Rabia GEDİK

.../.../2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Rabia Gedik'in "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Depresyon Ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hakan KARAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

GİRİŞ: İnternetin birçok yararına karşılık aşırı ve kontrolsüz kullanımı kişinin önemli yaşam fonksiyonlarında, sosyal ilişkilerinde ve psikolojik durumu üzerinde birçok olumsuz etkiye neden olabilmektedir. İnternet bağımlılığı kişinin internet kullanımını kontrol edememesi ve aşırı kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır. Araştırmalar duygu körlüğü olarak ifade edilen aleksitiminin bağımlılık ile ilişkili olduğunu ve kişilerin duygusal durumları bağımlılık davranışları ile düzenlemeye çalıştıklarını göstermektedir. Aleksitimik kişilerdeki bu dürtüsellüğün internet bağımlılığı ile duygu düzenleme gücünü etkilediği belirtilmektedir. Diğer bir çalışma değişkeni olan depresyon ise hem internet bağımlılığı hem de aleksitimi ile ilişkili olarak vurgulanmaktadır. Bu çalışmada söz konusu değişkenlerin birbiri ile ilişkisi saptanarak internet bağımlılığının tedavisinin geliştirilmesi için bu bozukluğun altında yatan mekanizmaları araştırmak hedeflenmiştir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkinin boyutu ve yönü araştırılarak bu ilişkinin yaş ve cinsiyet gibi sosyodemografik faktörler ile açıklanması hedeflenmektedir.

YÖNTEM: İlişkisel tarama modeli olan bu çalışmaya yaşları 18 ve 39 arasında değişen, 100 kadın, 100 erkek toplam 200 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Rastgele seçilen katılımcılara onam formu imzalatılmıştır. Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır.

BULGULAR: Erkekler kadınlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı ve yüksek internet bağımlılığı online kalma isteği puanlarına sahiptir. Yaş arttıkça Beck depresyon ölçeği puanları, internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk, aleksitimi ve duyguları tanımada güçlük puanları anlamlı düzeyde azalmaktadır. İnternet bağımlılığı online kalma isteği, ve depresyon puanı ile akademik başarıyı değerlendirmeleri arasında anlamlı bir trend gözlenmiştir. Depresyon, aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki mevcuttur.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, depresyon, aleksitimi

SUMMARY

Introduction: Despite the many benefits of the Internet, excessive and uncontrolled use can have many negative effects on one's important life functions, social relationships and psychological state. Internet addiction is defined as the inability of the person to control internet use and excessive use. Research shows that alexithymia, expressed as emotional blindness, is associated with addiction and people try to regulate their emotional states with addictive behaviors. It is stated that this impulsivity in alexithymic people affects the relationship between internet addiction and emotional dysfunction. Depression, another study variable, is emphasized in relation to both internet addiction and alexithymia. In this study, it was aimed to investigate the mechanisms underlying this disorder in order to improve the treatment of internet addiction by detecting the relation of these variables.

Aim: The aim of this study is to investigate the dimension and direction of the relationship between internet addiction, alexithymia and depression, and to explain this relationship with sociodemographic factors such as age and gender.

Method: In this study, which is a relational screening model, a total of 200 university students, 100 women and 100 men, aged between 18 and 39, were included. Consent form was signed to randomly selected participants. Demographic Information Form, Toronto Alexithymia Scale, Internet Addiction Scale and Beck Depression Inventory were used.

Results: Men have significantly higher internet addiction and higher internet addiction scores than the women. As the age increases, Beck depression scale scores, internet addiction, negativity in social relations, alexithymia and identifying emotion scores decrease significantly. A significant trend has been observed between the desire to stay online with internet addiction, and the depression score and academic success assessments. There is a statistically significant relationship between depression, alexithymia and internet addiction.

Key Words: Internet addiction, depression, alexithymia

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
TABLolar LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ.....	VII
ÖNSÖZ.....	VIII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	5
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	6
1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTIARI.....	7
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI	8
2.1.1. Klinik Olarak İnternet Bağımlılığı	8
2.1.2. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi.....	9
2.1.3. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi	12
2.1.4. İnternet Bağımlılığı Tedavisi	14
2.2. ALEKSİTİMİ KAVRAMI.....	16
2.2.1. Aleksitiminin Sınıflandırılması	18
2.2.2. Aleksitimi ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	19
2.3. DEPRESYON TANIMI	23
2.3.1. Depresyon Belirtileri.....	23
2.3.2. Depresyon Etiyolojisi	25
2.4. ALEKSİTİMİ, DEPRESYON VE BAĞIMLILIK İLİŞKİSİ	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE TEKNİKLERİ	40
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	40

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	40
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği	40
3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	41
3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği.....	41
3.4. VERİ ANALİZİ	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	43
BULGULAR	43
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	55
TARTIŞMA VE YORUM	55
5.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	55
5.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	57
5.3. DEMOGRAFİK BİLGİLER İLE İNTERNET KULLANIM DEĞİŞKENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	58
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA.....	66
EKLER	-

KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E. : ADI GEÇEN ESER

V.D. : VE DİĞERLERİ



TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo 4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	43
Tablo 4.2. Katılımcıların interneti hangi kanallar aracılığı ile kullandıkları hakkında bulgular (n= 200)	44
Tablo 4.3. Katılımcıların interneti hangi amaçla kullandıkları hakkında bulgular (n= 200)	45
Tablo 4.4. Katılımcıların sosyal ağları hangi nedenlerle kullandıkları hakkında bulgular (N= 200)	46
Tablo 4.5. Aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama bulguları.....	47
Tablo 4.6. Depresyon ile internet bağımlılığı ve aleksitimi toplam ve alt faktörleri arasındaki korelasyon	48
Tablo 4.7. Ölçek puanlarının cinsiyet dağılımına göre elde edilen bulguları.....	49
Tablo 4.8. Yaş ile aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı değerleri korelasyon tablosu.....	50
Tablo 4.9. İnternette günlük harcanan dakikaya göre aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama değerleri.....	51
Tablo 4.10. Anne eğitim durumuna göre aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama değerleri.....	52
Tablo 4.11. Akademik başarı düzeyine göre aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama değerleri.....	53
Tablo 4.12. İnternet bağımlılığının düzeyinin katılımcıların demografik bilgilerine göre lojistik regresyon analizi tablosu.....	54

EKLER LİSTESİ

- EK-A** KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- EK-B** İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ
- EK-C** BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ
- EK-D** TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ
- EK-E** ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



ÖNSÖZ

Çalışmamı değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, tezimin her aşamasında yardımını esirgemeyen, bana yol gösteren, çalışma imkanı tanıyan, sabırla beni dinleyen, manevi desteğini ve sonsuz anlayışını hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım Uzm. Dr. Erkal ERZİNCAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde yanımda olan, varlığı huzur veren, beni her konuda destekleyen, benimle gurur duyan, tez yazma aşamasında akademik bilgilerini benimle paylaşan, beni motive eden, meslektaş olduğumuz için kendimi daha da şanslı hissettiren sevgili eşim Uzm. Psk. Ahmet GEDİK'e sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Hayatım boyunca desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen, benim için her türlü fedakarlıkta bulunan, başarılarımla gurur duyan, bana güvenen, sevgilerini hep hissettiren, maddi ve manevi her koşulda yanımda olan canım annem ve babama sonsuz teşekkür ederim.

Canım arkadaşım, yoldaşım her zaman yanımda olduğu gibi bu tez sürecinde de yanımda olarak bana güç veren canım arkadaşım Şevval AYDIN'a teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Son olarak, umutsuzluğa düştüğüm zamanlarda beni cesaretlendiren, tüm desteği ile bu süreçte hep yanımda olan meslektaşım Uzm. Psk. Beyza SEVİM'e teşekkür ederim.

GİRİŞ

İnternet son yıllarda genç ve yetişkin bireyler için önemli eğlence araçlarından biri haline gelen ve sürekli gelişen bir iletişim ağıdır. İnsanoğlunun bilgiye ve ihtiyacı olan birçok şeye kolay ve hızlı bir şekilde ulaşabilmesini sağlaması nedeniyle hayatın vazgeçilemez bir parçası haline gelmiştir.

İnternetin birçok yararına karşılık aşırı ve kontrolsüz kullanımı kişinin önemli yaşam fonksiyonlarında, sosyal ilişkilerinde ve psikolojik durumu üzerinde birçok olumsuz etkiye neden olabilmektedir. Son dönemlerde internetin patolojik kullanımı, uzmanların ilgisini çekerek yeni olarak kabul edilen internet bağımlılığı kavramını gündeme getirmiştir. İnternet bağımlılığı kişinin internet kullanımını kontrol edememesi ve aşırı kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır.¹ Daha önce patolojik kumar oynama kriterleri doğrultusunda incelenen internet bağımlılığının resmi bozukluk tanımı DSM-5'te "internet kullanımı oyun oynama bozukluğu" şeklinde yer almaktadır.²

Aleksitimi, genellikle bireyin duygularını tanımlamakta güçlük çekmesi, duygularını başkalarına iletememesi şeklinde tanımlanan çok yönlü bir kişilik yapısıdır.³ Aleksitimik kişilerin dışsal düşünceye dayalı bilişsel özellikleri, içsel düşüncelerin ve fantezilerin yokluğunu yansıtmaktadır ve bu durum kişilerde sınırlı hayal gücü olarak görülmektedir. Genellikle aleksitimi psikosomatik hastalıklara sahip kişiler arasında görülmektedir ve zihin-vücut ilişkilerindeki rolü kanıtlanmıştır.⁴ Bu nedenle aleksitimi sadece kişinin duygularını tanımlama ve ifade etmesinde bir bozukluk olarak değerlendirilmemektedir.

Araştırmalar aleksitiminin bağımlılık ile ilişkili olduğunu ve kişilerin duygusal durumları bağımlılık davranışları ile düzenlemeye çalıştıklarını göstermektedir.⁵

¹ Kimberly Young, "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." *Cyberpsy.*, **Behavior, and Soc. Networking**, 1998 s. 237-244.

² American Psychiatric Association, **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** (5th ed.), DC: Publisher, Washington, 2013.

³ Graeme Taylor vd., **Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness**, Cambridge University Press, 1997, 39(6), s. 554-555.

⁴ Peter Sifneos, "Alexithymia, Past and Present", **American Journal of Psychiatry**, 153(7), s. 137-42.

⁵ Graeme Taylor vd., **Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness**, Cambridge University Press, 1997.

Akın (2014), aleksitimi özelliği yüksek olan kişilerin yaşanan duyguyu düzenleyemediğinde bu duyguları hafifletmek için dürtüsel davranışlara yöneldiğini düşünmektedir.⁶ Aleksitimik kişilerdeki bu dürtüsellüğün internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisini etkilediği belirtilmektedir.

Depresyon; mutsuzluk, huzursuzluk, anhedoni, değersizlik ve karamsarlık ile kendini gösteren bir duygu durum bozukluğudur.⁷ Dünya Sağlık Örgütü (2019), depresyonun dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen ve intihar oranlarında önemli bir rolü olan yaygın bir psikopatoloji olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda depresyonun, anksiyete ve stres gibi diğer duygularla ve psikopatolojilerle ilişkili olduğu bilinmektedir.⁸

İnternet bağımlılığının tedavisinin geliştirilmesi için bu bozukluğun altında yatan mekanizmaları araştıran çalışmalar internet bağımlılığının, depresyon ve anksiyete ile anlamlı ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik semptomların, internet bağımlılığının saptanması ile ilgili olduğunu göstermiştir.⁹ Literatürde aleksitimi ilişkisi, duyguları tanımlama güçlüğü'nün psikopatolojinin tüm boyutları için önemli bir öngörü olduğu, depresyon ve anksiyetenin hem aleksitimi hem de mizaç ve karakter ile ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır.¹⁰

Literatürde internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon ilişkisini araştıran çalışma sayısı giderek çoğalmaktadır. Fakat lise öğrencileri ile yapılan bir çalışma bu ilişkinin önemli olduğunu, depresyon ve kaygının internet bağımlılığı ve aleksitimi puanlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.¹¹ Hatta bu araştırma aleksitimiyle ilişkilendirilen duyguları tanımlama zorluğunun yüksek internet bağımlılığı puanlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

⁶ İrem Akın, "Relationship of Problematic Internet Use With Alexithymia, Emotion Regulation and Impulsivity", Bahçeşehir Üniversitesi SBE, 2014 (**Yüksek Lisans Tezi**).

⁷ Levent Küey, "Birinci Basamakta Depresyon: Tanıma, Ele alma" **Psikiyatri Dünyası**, 1998, 1, s. 5-12.

⁸ World Health Organization, **Mental disorders**, World Health Organization, 2019.

⁹ Chih-Hung Ko vd., "Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents," **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 2005,193, Cilt: 4, s. 273–277.

¹⁰ Rupert Conrad vd., "Alexithymia, temperament and character as predictors of psychopathology in patients with major depression." **Psychiatry Research**, 2009, 165, s.137–144.

¹¹ Giuseppe Scimeca vd., "The Relationship between Alexithymia, Anxiety, Depression, and Internet Addiction Severity in a Sample of Italian High School Students," **The Scientific World Journal**, 2014.

İnternet bağımlılığının son yıllarda büyük bir sorun haline gelmesi araştırmacıların dikkatini çekerek bu bozukluk için tedavi arayışlarını hızlandırmıştır. İnternet bağımlılığına müdahale edebilmek için araştırmacılar öncelikle bu bozukluğun altında yatan diğerk psikopatolojilerin tespit edilmesi gerektiğini bildirmiştir. Yapılan araştırmalar genellikle aleksitimi ve depresyonun, internet bağımlılığına eşlik edebilecek psikopatolojiler olduğunu göstermektedir.¹² Bu çalışmada internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon arasındaki ilişkinin boyutu ve yönü araştırılarak bu ilişkinin yaş ve cinsiyet gibi sosyodemografik faktörler ile açıklanması hedeflenmektedir.



¹² Ercan Dalbudak vd., "Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students," ***Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking***, 2013, 16 (4) s. 272–278.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu çalışmanın problemi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ek olarak diğer problemlere de cevap aranacaktır:

ALT PROBLEMLER

1. Yaş değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Cinsiyet değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Medeni durum değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Anne eğitim durumu değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Baba eğitim durumu değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Aile gelir düzeyi değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Akademik başarı düzeyi değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Yaş değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Medeni durum değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Anne eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Baba eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Aile gelir düzeyi değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Akademik başarı düzeyi değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. İnternete nerelerden bağlanıldığı değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
16. İnternetin günlük ortalama kaç saat kullanıldığı değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. İnternetin hangi amaçla kullanıldığı değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

18. Sosyal ağların kullanılma nedenleri değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
19. Yaş değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
20. Cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
21. Medeni durum değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
22. Anne eğitim durumu değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
23. Baba eğitim durumu değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
24. Aile gelir düzeyi değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
25. Akademik başarı düzeyi değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
26. Aleksitimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
27. Depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Çalışmanın ana hipotezi internet bağımlılığı ile depresyon ve aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. İkincil hipotezler ise şu şekildedir:

1. Yaş değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Cinsiyet değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Medeni durum değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Anne eğitim durumu değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Baba eğitim durumu değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Aile gelir düzeyi değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
7. Akademik başarı düzeyi değişkeni ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
8. Yaş değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
9. Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
10. Medeni durum değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
11. Anne eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
12. Baba eğitim durumu değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
13. Aile gelir düzeyi değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

14. Akademik başarı düzeyi değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
15. İnternete nerelerden bağlanıldığı değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
16. İnternetin günlük ortalama kaç saat kullanıldığı değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
17. İnternetin hangi amaçla kullanıldığı değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
18. Sosyal ağların kullanılma nedenleri değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
19. Yaş değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
20. Cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
21. Medeni durum değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
22. Anne eğitim durumu değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
23. Baba eğitim durumu değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
24. Aile gelir düzeyi değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
25. Akademik başarı düzeyi değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.
26. Aleksitimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
27. Depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Literatürde vurgulandığı üzere internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek aleksitimi ve depresyon ilgili çalışmaların artması önemlidir. Çalışmanın ana hipotezi üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyon varlığı ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir korelasyon olduğudur.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite öğrencileri çoğu zaman değişen düzen, araştırma ihtiyacı, sosyal destek gibi geniş gereksinimler çerçevesinde internet kullanımını arttırmaktadır. Bu durum oyun bağımlılığı, sosyal medya etkileşimleri gibi ekstra faaliyetler ile de tetiklenmektedir. Bu bağlamda kimlik oluşumu, mesleki temel sürecinde zamanın nasıl yönetildiği, problemlerle sağlıklı başa çıkma durumları, olumsuz düşünceleri işlevsiz modülasyonu gibi faktörler daha da önem kazanmaktadır. Özellikle ülkemizde bu çalışmaların kısıtlılığı genellenebilir araştırmalar ile farkındalık

kazanılması adına gereklilik göstermektedir. Daha önceki bölümlerde vurgulanan artan internet kullanımı ile psikopatoloji varlığı bu ilişkinin incelenmesinin önemini gözler önüne sermektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

Çalışmaya katılan üniversitede eğitim alan öğrencilerin uygulanacak anket ve ölçeklere samimiyetle ve doğru cevap verecekleri varsayılmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığını ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir. Araştırma, örneklem grubuyla sınırlı olduğu için evreni temsil eder varsayılmaktadır.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın örneklemini 2019-2020 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturacaktır. Bu sebeple elde edilen bulguların genelleştirilmesi sınırlılık içermektedir. Elde edilen bulgular sadece katılım gösterecek öğrencilerin bireysel raporlama tekniğine dayalıdır. Elde edilen bilgiler söz konusu üç ölçek ve anketle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

İnternet bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde ortak olan kontrol kaybı, geri çekilme semptomları, güçlü psikolojik bağımlılık, günlük yaşama etki ve diğer aktivitelere ilginin kaybı gibi özelliklere sahip bir psikolojik bağımlılık olarak görülmektedir.¹³ Patolojik internet kullanımı olarak da tanımlanan bu kavram kişilerin hayatına klinik olarak ciddi hasara neden olmaktadır. Davranış bağımlılığının bir alt türü olarak değerlendirilen internet bağımlılığı, internette uzak kalındığında kişide aşırı sinir ve gerginlik yaratabilen, kişilerin diğer insanlarla olan ilişkilerini negatif anlamda etkileyebilen bir rahatsızlıktır.¹⁴

İnternet bağımlılığı konusunda birçok çalışma yapan Kimberly Young'a göre, internet bağımlılığı, siber cinsel bağımlılık (siber-sex ve siber-porno bağımlılığı için yetişkin internet sitelerinin zorunlu kullanımı), siber-ilişki bağımlılığı (çevrimiçi ilişkilerde aşırı katılım), takıntılı çevrimiçi oyunlar veya alışveriş, aşırı bilgi yüklemesi (aşırı araştırma) ve bilgisayar bağımlılığı (takıntılı bilgisayar oyunu oynama) gibi bazı davranış ve dürtü kontrol problemlerini birleştiren bir terimdir. Young'a göre internet bağımlılığı olan internet kullanımının aşırı davranışını tanımlamak için patolojik internet kullanımı ve problemlili internet kullanımı gibi farklı terminolojiler bulunmaktadır.¹⁵

2.1.1. Klinik Olarak İnternet Bağımlılığı

DSM V'de Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar başlığı altında Kumar Oynama Bozukluğu yer almaktadır. Young internet bağımlılığı kriterlerini bu belirtilerden yola çıkarak oluşturmuştur.

A. On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az dördü (ya da daha çoğu) ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sürekli ve yineleyici, sorunlu bir kumar oynama davranışı:

¹³ Daria Kuss ve Mark Griffiths, "Social networking sites and addiction: Ten lessons learned."

International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017, 14(3), s. 311.

¹⁴ Özdem Arısoy, "İnternet bağımlılığı ve tedavisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, Cilt: 1, s. 55-67.

¹⁵ Young, *a.g.e.*, s. 237-244.

1. İsteddiği coşkuyu sağlayabilmek için giderek daha çok parayla kumar oynamaya gereksinir.

2. Kumar oynamayı bırakma ya da durdurma girişimleri sırasında huzursuz ya da kolay kızan biri olur.

3. Kumar oynamayı denetim altına almak, bırakmak ya da durdurmak için, yineleyen, sonuç vermeyen çabaları olmuştur.

4. Sık sık kumar oynama üzerinde düşünüp durur (örn. geçmişteki kumar oynama yaşantılarını yeniden yaşamayı sürekli düşünüp durma, bir sonraki girişimini engellemek ya da tasarlamak, kumar oynamak için para bulma yollarını düşünme).

5. Sıklıkla, sıkıntı duyarken kumar oynama (örn. çaresiz, suçlu, bunalmış, çökkün).

6. Parayla kumar oynayıp yitirdikten sonra, çoğu kez, eşitlenmek için bir başka gün geri gelir (yitirdiklerinin ardından koşar).

7. Ne denli kumar oynadığını gizlemek için yalan söyler.

8. Kumar oynaması yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim ya da iş olanağını tehlikeye atmış ya da yitirmiştir.

9. Kumar oynadığı için düştüğü umutsuz parasal durumlardan kurtulmak için başkalarının parasal kaynak sağlamasına bel bağlar.

B. Kumar oynama davranışı bir mani dönemi ile daha iyi açıklanamaz.

İnternet bağımlılığı ilk kez 2013 yılında yayınlanan DSM-5'te internette oyun oynama bozukluğu ismiyle yer almıştır. İnternette oyun oynama bozukluğunun tanısı için belirlenen 9 tanı kriterinden beş veya daha fazla kriterin 12 ay boyunca karşılanmış olması gerekmektedir. Buna ek olarak internetin klinik olarak ciddi bir soruna neden olan sürekli ve tekrarlayıcı bir kullanımı olması, oyunların kumar içermeyen ve diğer oyuncularla oynanan oyunlar olması tanı için önemlidir. İnternette oyun oynama bozukluğunun tanısında eğlence amaçlı, sosyal veya iş için gereken internet kullanımı ve cinsellik içeren sitelerin kullanımı bu kriterlerin dışında tutulmuştur.¹⁶

2.1.2. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

İnternet bağımlılığının tedavisini etkili kılabilmek için bu bozukluğun altında yatan etkenlerin bilinmesi oldukça önemlidir. Etiyolojisi standart değildir fakat yeni çalışmalarla birlikte DSM-5, belirti ve semptomları yansıtan birkaç tutarlı faktörü

¹⁶ American Psychiatric Association, *a.g.e.*

tanımlamaya başlamıştır. Bozukluğun diğer bağımlılıklarda olduğu gibi etiyolojisinin çok faktörlü olduğu bilinmektedir. İnternet bağımlılığını anlayabilmek için birçok etiyolojik model kurgulanmıştır.

Bilişsel davranışçı yaklaşım internet bağımlılığının altında yatan düzenekleri açıklamada oldukça etkili olmuştur. Bu yaklaşıma göre problemlili düşüncelere sahip kişilerde bu bilişleri koruyan ve arttıran davranışlar meydana gelmektedir. Bilişsel-davranışsal modeli geliştiren Davis, internet bağımlılığının kişinin kendisi ve dünya hakkında bilişsel bir işlev bozukluğu nedeniyle ortaya çıktığını ve bu sorunun uyumsuz bilişlerle ilgili olduğunu belirtmiştir.¹⁷ Kişiler olumsuz bakış açısına sahiptir ve internet üzerinden başkaları tarafından korkutucu olmayan, olumlu cevaplar aramaktadır. Ayrıca internetin başkaları tarafından sevildiği ve saygı duyduğu tek yer olduğunu düşünürler.¹⁸ İnternette çevrimiçi olmanın getirdiği pozitif yanıtlar kişinin davranışını güçlendirerek kişiyi bu aktiviteyi sürekli yapmak için şartlandırılır. Kişiler gerçek hayatta başarısız olduğu konuları internette telafi ettiklerine inanarak çevrimiçi kalmayı sürdürürler.

Olumsuz düşüncelere ve düşük benlik değerine sahip kişilerde internetteki stresli ortamla tanışıldığında yeni bilişsel yapılanma oluşur. Kişilerin problemlili bilişlerini internette sanal arkadaşlıklar kurarak kapatabilme imkanları bu yeni bilişsel yapılanmayı desteklemektedir. Bu yapılanma sürecine giren kişiler internet dışındaki hayatlarına geri döndüğünde birçok şeyi ihmal etmiş, problemlilerinden uzak kalmış ve sevilmediğini hissedebilmektedir.

Davis internet bağımlılığının altında yatan nedenleri uzak ve yakın hedefler olarak ayırmıştır. Kişinin internet bağımlılığına olan yatkınlığı uzak hedefler ile açıklanmaktadır. Buna göre kişinin önceden yaşadığı psikopatolojiler, sosyal kaygı, depresyon veya madde bağımlılığı gibi durumlar internet bağımlılığına yatkınlık oluşturmaktadır. İnternetteki yeni ve farklı şeylerle tanışan bu kişilerde keşfetme isteği oluşur ve bu bir döngü olarak devam eder. Böylelikle kişide internet bağımlılığı gelişir. Yakın hedefler ise kişide bozuk ve çarpıtılmış bilişlerin var olmasıyla açıklanmaktadır. Bu bozuk düşünceler kişinin kendisiyle veya çevresine yönelik olabilmektedir. Kendisine karşı bozuk düşüncelere sahip bireyler başarısız olduklarını düşünmekte ve düşük benlik değerine sahip olmaktadır. Dünyaya karşı çarpıtılmış düşüncelere sahip bireyler ise saygı görmediklerini ve sevilmediklerini

¹⁷ Davis, a.g.e., s. 187–188.

¹⁸ Davis, a.g.e., s. 189.

hissetmekte, internette daha çok değer gördüğünü düşünmektedir. Kişideki bu bozuk bilişlerin varlığı çevrimiçi olma isteğini yükseltmektedir.

Young (1997) internet bağımlılığının nedenlerini dört kategori kuramı ile açıklamaya çalışmıştır.¹⁹ Kategorilerden ilki sosyal destektir. Kişiler dış dünyada ifade etmekten çekindiği duygu ve düşünceleri internette oluşturduğu yeni sosyal ortamında rahat bir şekilde paylaşmaktadır. Bu şekilde internet kişiye daha ilgi çekici görünmektedir. Yaşam koşulları da kişiyi internet bağımlılığına yatkın hale getiren bir diğer kategori olarak tespit edilmiştir.

Mesleği gereği internette fazla zaman geçirebilen kişilerde ya da depresif özelliklere sahip bireylerde internet bağımlılığı öngörülebilmektedir. Dahası internette cinsellikle ilgili her türlü bilgiye ve kendi kimliğini gizleyerek sanal sekse kolay ulaşma durumu kişilere çekici gelmektedir. Kişilerin izlenme korkusu olmadan cinsel fantezilerini araştırabilme imkânı internete bağımlılığı arttırmaktadır. Son olarak bireylerin internette gerçek kimliklerinin dışında yeni bir karakter yaratma imkânı bulmaları çevrimiçi geçirilen süreyi artırarak sürekli internet kullanımını desteklemektedir.

Kişiler ait olma, sosyalleşme gibi ihtiyaçlarını içeren kişilerarası temas ihtiyacını internet sayesinde karşılayabilmektedir. Çevrimiçi olarak sanal sohbet sayfalarında vakit geçirmek ve sanal arkadaşlıklar edinerek sosyalleşmek kişilerin bir gruba dahil olup, ait hissetmelerini sağladığı için bireyler internette daha fazla zaman geçirmek isteyecektir. Bir diğer ihtiyaç türü olan saygınlık ihtiyacı, internet oyunlarında elde edilen başarı ve sosyal sitelerde popülerlik kazanma sonucunda karşılanabilmektedir.

Son olarak çevrimiçi sayfalarda kimliğini gizleyerek, korku ve çekingenlik hissetmeden kişinin istediği karaktere sahip olabilmesi dış dünyaya ulaşamayan bir içgörü kazandırmaktadır. İnternetin bireyler için ödüllendirici özelliğe sahip olması ve bu durumun sürekli tekrar ederek kişiye haz vermesi bireyde bağımlılık etkisi yaratmaktadır.

¹⁹ Kimberly Young, "The relationship between depression and pathological Internet use." *Proceedings and abstracts of the Annual Meeting of the Eastern Psychological Association*, 68, Washington, DC, April 10, 1997.

Grohol'a göre ise interneti bu kadar bağımlılık haline getiren şey sosyalleşme, kendileri gibi diğer insanlarla bilgi alışverişi, destek ve sohbet etme isteğidir.²⁰ Kişi dış dünyasında sahip olamadığı sosyal ilişkileri internet ortamında elde ederek interneti sosyal etkileşim için kullanmaktadır. Grohol'ün patolojik internet kullanım modeline göre internet bağımlılığının gerçekleşmesi üç aşamada olmaktadır. İlk aşama olan büyülenme aşamasında kişiler kendilerini yeni ve kişinin daha önce gördüğü ortamlardan daha büyük olan bir çevrede bulmaktadır. Hatta bu yeni teknolojiye alışmak için normalden daha uzun bir süre bu aşamada kalınmaktadır. Bazı bireyler bu aşamada sıkışıp kalır ve aşırı internet kullanımından dolayı sonraki aşamalara geçebilmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Sonraki aşamada birey ilk aşamada dikkatini çeken büyüleyici ortamı artık görememeye başlar ve hayal kırıklığı yaşar.

Kişi için internette vakit geçirmek önceki kadar zevkli değildir ve internetten uzaklaşır. Son aşama olan dengeyi buluncaya kadar kişi internetten kaçır. Denge aşamasında kişi dış dünya ve sanal dünya arasındaki dengeyi ayarlamaya çalışır. Grohol'a göre tüm insanlar sonunda kendi başlarına denge aşamasına ulaşır ve interneti sorumlu bir şekilde yaşamlarına entegre etmeyi öğrenir. Fakat bazı insanlar için bu entegrasyon biraz uzun sürebilmektedir.

2.1.3. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığının tanımı ve sınıflandırılması farklılık gösterdiği için bu bozukluğun yaygınlığı üzerinde bilgi sahibi olmak zorlaşmıştır. Kısıtlı bilgi olmasına rağmen yapılan çalışmalar internet bağımlılığının prevalansının %0,3-38 arasında değiştiğini göstermiştir.²¹ Bu alanda yapılan araştırmaların çoğunluğunun yetişkin popülasyondan ziyade daha genç nüfuslara odaklanıyor olması internet bağımlılığının öncelikle gençlerin bir bozukluğu olduğu görünüyü yansıtmaktadır. İnternet bağımlılığının prevalansını ölçmek için yapılan ve katılımcıları 18 yaş ve üstü 2513 yetiştikten oluşan güçlü bir metodolojik çalışmaya göre %0,3 ile %0,7 arasında değişen prevalans oranları tespit edilmiştir.²² Bugüne kadar yapılan

²⁰ John Grohol, "Internet Addiction Guide.", *Psych Central*, <https://psychcentral.com/net-addiction/> (Erişim tarihi: 08.11.2019).

²¹ Hasan Bozkurt vd., "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme." *Çağdaş Tıp Dergisi*, 2016, 6 (3), s. 235-247.

²² Elias Aboujaoude vd., "Potential Markers for Problematic Internet Use: A Telephone Survey of 2,513 Adults", *CNS Spectrums*, 2006, 11, s. 750.

çalışmalar genel olarak internet bağımlılığının erkeklerde kadınlara oranla 2-3 kat daha fazla görüldüğünü belirtmektedir.²³

Yapılan bir gözden geçirme araştırmasında Çinli ilk ve ortaokul öğrencilerinin %2,4-6,3 arasında, ergenlerin %5,5-13,5 arasında internet bağımlılığı sıklığı, üniversite öğrencilerinin %6,4 oranında internet bağımlılığı sıklığı gösterdiği belirtilmiştir. Çocukların ve gençlerin günlük aktivitelerinde önemli olan ve bu yaş grubunda özellikle dikkat çeken bağımlılık oranının profesyonel müdahaleler için spesifik bir şekilde göz önünde bulundurulması gerekliliği ifade edilmiştir. İngiliz öğrencilere yönelik epidemiyolojik araştırmalarda ise öğrencilerin %18,3'ünün, internetin aşırı kullanımı nedeniyle akademik, sosyal ve kişilerarası sorunları olan patolojik internet kullanıcıları olarak kabul edildiği ve önleyici çalışmaların önemi üzerinde durulmaktadır.²⁴

Amerika Birleşik Devletleri için yetişkin prevalansı %0,7 ve %6 oranında değişim gösterirken, üniversite öğrencileri için %4 ve %25 gibi büyük bir oran zorunlu internet kullanımı kriterlerini karşılamaktadır. Norveç'te de mevcut durum genel toplumun %1 oranında internet bağımlılığına sahip olduğu vurgulanmaktadır.²⁵

Yunanistan'da toplumu kapsayan internet bağımlısı oranı % 3,1-15,3 olarak belirtilmekte ve çevrimiçi oyunlar oynayan ve internet kafelere ulaşabilen ergenlerin ağırlı üzerinde durulmaktadır. Aynı epidemiyolojik çalışmada en yüksek oran Güney Koreli gençlerle olup prevalansın %1,6-20,3 arasında değişim gösterdiği ve internet bağımlılığı açısından yüksek risk altında olan grubun ağırlıkta ergenler olduğu belirtilmiştir. Günümüze yakın bu epidemiyolojik çalışmada, elde edilen bulgular internet bağımlılığının dünya çapında küresel bir problem olduğunu gözler önüne sermektedir. Çevrimiçi faaliyetler elbetteki modern yaşamda teknolojinin kullanımıyla beraber kaçınılmaz olmuştur. Gerçek hayat için teknolojinin nimetleri ayrılmaz bir parça ve kişisel kimlik niteliği olsa da verimli ve zamanında müdahale uygulamaları düzenlenmeli, ihtiyaç duyulan önleme, internet bağımlılığının tanımlanması ve tedavisi detaylıca değerlendirilmelidir.²⁶

²³ Bozkurt vd., a.g.e., s. 235.

²⁴ Mihajlov and Vejmelka, "Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years." *Psychiatria Danubina* 2017, 29 (3), s. 264.

²⁵ Mihajlov and Vejmelka, a.g.e., s. 264.

²⁶ Mihajlov and Vejmelka, a.g.e., s. 268.

2.1.4. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılığı, ilişkisel, mesleki ve sosyal sorunlara neden olan bir klinik bozukluk olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığının sosyal ve psikolojik etkilerini inceleyen birçok araştırma bulunmasına rağmen klinik olarak tedavi yöntemlerini içeren çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Kişide bu bağımlılık durumuna ek olarak başka rahatsızlıklar var olabilmektedir. Bu nedenle tedavide öncelikle internet bağımlılığının altında yatan diğer rahatsızlıklar incelenmelidir.

İnternet bağımlılığının tedavisinde genellikle farmakoterapi yöntemleri kullanılmaktadır. Fakat bireylerin internet hakkındaki bilişsel durumları psikoterapi tedavisinin de uygulanmasını gerekli kılmaktadır. İnternetle ilgili takıntılı düşünceler, sürekli interneti düşünme, internetten uzak kalınca özlemek ve dürtü kontrolünün azalması internet bağımlılığı olan kişilerde görülebilecek belirtilerdir. Bozuk bilişsel durum nedeniyle kişiye farmakoterapiye ek olarak ya da bağımsız olarak internet bağımlılığı tedavisinde oldukça etkili bir yöntem olan bilişsel davranışçı terapi kullanılması önerilmektedir.²⁷

Tedavide öncelikle bağımlılığın altında yatan sorun araştırılır. İnternet bağımlılığı diğer psikiyatrik bozukluğun belirtisi ise ilk olarak altta yatan soruna müdahale edilmektedir. Fakat internet bağımlılığı diğer psikiyatrik bozukluklarla birlikte görünmüyorsa bu durum dürtü kontrol bozukluğuna yakın olarak tanımlanmaktadır. Böyle bir durumda kişinin tedavisi SSRI ve duygudurum düzenleyiciler ile gerçekleştirilir.

Arisoy, internet bağımlılığı tedavisinde antidepresan tedavisi uygulanmadan önce kişinin geçmişinde hipomani ve mani yaşayıp yaşamadığının incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. Depresif belirtilerin görüldüğü kişinin geçmişinde hipomani ve mani yok ise antidepresan tedavisiyle bu belirtilerin düzeltilmesi internet bağımlılığı tedavisinde önemli olmaktadır.²⁸

İnternet bağımlılığı tedavisinde kullanılan ilaçların etkinliğini belirlemek için çok fazla çift kör plasebo kontrollü çalışma bulunmamaktadır. Fakat bu alanda yapılan

²⁷ Krzysztof Łukawski, Marta Rusek ve Stanisław Czuczwar, Can pharmacotherapy play a role in treating internet addiction disorder?, Expert Opinion on Pharmacotherapy, 2019, 20 (11), s. 1299-1301.

²⁸ Arisoy, a.g.e., s. 55-67.

bir araştırma esitalopramın dürtü kontrol bozukluğu olan internet bağımlılığı için etkili olabileceğini göstermektedir.²⁹ İnternet bağımlılığı olan 19 yetişkinle yapılan bu çalışmada katılımcılara günlük 10 mg essitalopram takviyesi yapılmıştır. Daha sonra ilaç 10 hafta boyunca günlük 20 mg şeklinde uygulanmaya başlamıştır. Bu aşamayı tamamlayan katılımcılar rastgele 9 hafta boyunca plasebo ve essitalopram gruplarına atanmıştır. Sonuçlar hastaların açık etiketli essitalopram evresi sırasında belirgin bir iyileşme gösterdiğini bildirmiştir. Fakat essitalopram ve plasebo grupları arasında sonraki çift kör evrenin sonunda önemli bir fark bulunamamıştır. Farmakolojik tedavinin etkinliğini net olarak görebilmek için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

İnternet bağımlılığındaki bilişsel bozukluklar dikkate alındığında bilişsel davranışçı terapinin farmakolojik tedaviye ek veya tek başına kullanılmasının önemli olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının tedavisinde internetten tamamen uzaklaşmanın doğru olmadığı, internet kullanımının kontrol edilmesi gerektiğinin savunulduğu görülmektedir. Bu nedenle bilişsel davranışçı terapide internet kullanımının azaltılması hedeflenmiştir. İnternet bağımlılığının bilişsel davranışçı terapi yöntemiyle tedavisinde günlük rutin ve bireysel düzenleme tekniklerinin önemli olduğundan bahsedilmiştir. İnternet bağımlılığında tedavi ile ilgili araştırmaların artmasına rağmen özellikle çalışma deseni üzerinde durulması gerekliliği ifade edilmiştir. Bu bağlamda randomizasyon eksikliği, körleme, kontrol grupları hakkında yetersiz bilgi mevcudiyeti üzerinde durulmuştur. Bu bağlamda bilişsel davranışçı terapinin ilaç tedavisi kadar faydalı olduğu gerçeği ifade edilmektedir.³⁰

Bu tekniklerin dışında internet bağımlılığında diğer tedavi tekniklerine dair şunlar belirtilmiştir.³¹ Dış durdurucular (external stoppers) kullanmak: İnternet kullanımını durdurabilmek için kişinin gitmesi gereken bir yere gitmeden önce internet kullanması önerilmektedir. Böylece kişinin internet kullanması için kısıtlı süresi olacaktır. Hatta bazı durumlarda bu kısıtlı sürenin hatırlanması için alarm kurulması önerilmektedir.

İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek: İnternet kullanım süresini belirli bir saat ve zaman dilimi olarak düzenlemek kişinin internet kullanımını sınırlandırmak için önemli olabilmektedir. Özellikle haftalık internet kullanımı planı hazırlamak kişinin internet kontrol edebilmesini sağlayabilmektedir.

²⁹ Łukawski vd., *a.g.e.*, s. 1299.

³⁰ Łukawski vd., *a.g.e.*, s. 1300.

³¹ Manoj Kumar Sharma and Selvan Palanichamy Thamil, "Psychosocial interventions for technological addictions." *Indian Journal of psychiatry*, 2018, 60 (4), s. 541-545.

Belli bir internet işlevinden uzak durmaya çalışmak: Kişinin internette özellikle belli bir etkinlik ile zaman geçirdiğinin tespit edildiği bir durumda ilk olarak bu durumun azaltılması amaçlanmaktadır. Bu işlevden uzak durması sağlandıktan sonra kişinin bu işleyle tüm etkinliği durdurulmalıdır.

Hatırlatıcı kartlar: Kişinin internetin neden olduğu sorunlarla yüzleşebilmesi için kişiden internet kullanımının yol açtığı beş temel sorun ve interneti kullanmayı bıraktığında kazanacağı beş temel yararı yazması istenmektedir. Bu şekilde kişi internette zaman geçirmek istediğinde bu kartlara bakarak kendisine bu sorunlar ve yararlar hatırlatılmış olacaktır.

Kişisel bir defter kullanmak: Kişisel bir defter oluşturma yöntemiyle kişi internet kullandığı vakitte yapmayı bıraktığı veya yapmak istediği etkinlikleri not edip bunları gerçekleştirerek gerçek yaşam etkinlikleriyle duygusal tatmin sağlayabilecektir.

Destek grubuna girmek: Kişinin sosyal ortamlarında kaliteli ilişkiler kuramayıp destekten mahrum kalması onların daha çok internet kullanmak istemesine neden olmaktadır. Bu nedenle tedavide internet bağımlıları için sosyal destek gruplarına katılmak kişinin yetersizlik ve düşük benlik saygısıyla baş edebilmesini sağlayarak internet kullanımına yönelik ihtiyaçlarını azaltabilmektedir.

Aile terapisi: Aile terapisi kişilerin internet bağımlılığı nedeniyle bozulan ilişkilerinin düzelmesini sağlayarak aileden aldıkları destek ile onların bu bağımlılık problemlerini çözebilmelerine yardımcı olmaktadır.

2.2. ALEKSİTİMİ KAVRAMI

Aleksitimi kelime olarak Yunanca'dan gelmektedir ve "duygular için kelimelerden yoksun" anlamına gelmektedir. Aleksitimi, duyguları tanımlama ve sözel olarak ifade etmede zorluğu, dışa dönük bir düşünce tarzı, daraltılmış bir hayal gücü ve hayal gücü eksikliği olarak kavramsallaştırılmıştır. Başlangıçta klinik ortamlarda araştırılmasına rağmen bugünlerde psikoterapide aleksitimi araştırmalarına daha fazla önem verilmiştir. İlk olarak psikosomatik bozukluklar bağlamında gözlenen bu bozulma şimdi duygudurum bozuklukları, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları ve borderline kişilik bozukluğu gibi kişilik bozukluklarında gözlenmektedir. Taylor aleksitiminin bu rahatsızlıkların herhangi

birinin merkezi bir özelliği olarak görünmediğini ve onlarla ilişkili veya eşlik eden bir durum olduğunu belirtmiştir.³²

Aleksitimi hastaları öznel duygu ve deneyimlerini farklılaştırma, sözel olarak dile getirme ve tartışma gibi temel becerilerde zorluk yaşamaktadır. Yüksek seviyede aleksitimi yaşayan bireyler ise genellikle ne hissettiklerini açıklamada güçlük çekmektedir. Son araştırmalar aleksitiminin klinik durumların yanında normal popülasyonda da görülebilen bir bozukluk olduğunu tespit etmiştir. Ruesch terapide kişilerin rahatsızlıklarını ve duygularını bedensel tepkilerle gösterdiğini tespit etmiştir.³³ Duygularını sözel ifade etmek yerine bedensel tepkilerle gösteren bu kişileri Ruesch çocuksu kişilik olarak tanımlamıştır.³⁴ Fakat bu hastalar şu an aleksitimi olarak tanımlanmaktadır.

Aleksitimi psikiyatrik bozukluğu olan kişilerde yaygın olarak görülmektedir. Duygusal durumların kontrolünü kısıtlayabilmekte ve depresyon ve anksiyete gibi olumsuz etkilere yol açabilmektedir.³⁵ Bu nedenle aleksitiminin ruh sağlığı üzerinde derin etkileri olabilmektedir. Yapılan çalışmalar aleksitimi olmayan bireylerle karşılaştırıldığında, aleksitimi olan bireylerin zihinsel sağlıkla ilgili daha fazla sorun bildirmeye eğilimli olduğu görülmüştür.³⁶

Aleksitimik özelliklerin var veya yok olmasının yerine daha çok aleksitimi düzeyinden bahsedilmektedir. Ayrıca araştırmacıların aleksitiminin kalıcılığı konusunda görüşleri farklılaşmaktadır. Fakat Freyberger aleksitiminin kalıcılığı ve geçiciliği konusu üzerine birincil ve ikincil aleksitimi kavramlarını ortaya çıkarmıştır.³⁷ Birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda görülen ve bedensel tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan bir etkidir. İkincil aleksitimi ağır bedensel rahatsızlık geçiren, kanser veya travma yaşayan kişilerde oluşan geçici bir etkidir.

³² Taylor, a.g.e.

³³ Ira Lesser, "A review of the alexithymia concept.", *Psychomatic Medicine*, 1981, 43(6), s. 531-543.

³⁴ Graeme Taylor, "Alexithymia Concept, Measurement and Implications for Treatment", *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141(6), s. 725-732.

³⁵ De Domenico Berardis vd., "Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample", *Cyberpsychology and Behavior*, 2009, 12 (11), s. 67-69.

³⁶ Prachi Saxena vd., "Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being.", *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 2011, 18, s. 147-155.

³⁷ Hellmuth Freyberger, "Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia", *Psychotherapy Psychosomatic*, 1977, 28, s.337-342.

2.2.1. Aleksitiminin Sınıflandırılması

Aleksitimik özellikler duyguları tanımak, ayırt etmek ve sözle ifade etmekte güçlük, hayal kurmada sınırlılık, işlemsel düşünme ve dışa vuruk düşünme olmak üzere dört kategoride toplanmıştır.³⁸

Aleksitimiklerin en belirgin özelliği duyguları tanıma ve ifade etmede zorluk çekmeleridir. Aleksitimik bireylerin duyguları algılama zorlanmaları ve bunun farkında olmamaları sosyal yaşantılarında kaba ve donuk olarak tanınmalarına neden olmaktadır.³⁹ Kişilerin duyguları tanımlamakta yaşadığı zorluk sadece olumsuz duygularda değil olumlu duyguların tanınmasında da kendini göstermektedir.⁴⁰

Aleksitimiklerin sahip olduğu bir diğer özellik sınırlı hayal kurma yeteneğidir. Bu kişilerin görsel hayal etme kapasiteleri oldukça zayıf bulunmuştur. Hayal kurmadaki bu eksiklik aleksitimik kişilerin rüyalarına da yansımaktadır. Yapılan araştırmalar bu kişilerin ya çok az rüya hatırladıklarını tespit etmiştir.⁴¹ Yaratıcı rüya görememelerindeki bu durum kişilerin hayal etme kapasitelerindeki kısıtlılık ile ilişkilendirilmiştir.

Duygularını ifade edip tanımlayabilme eksikliğine rağmen aleksitimik bireylerin çevreleriyle uyum içinde yaşadıkları ve ikili ilişkilerinde sorun yaşamadıkları bilinmektedir. Kişiler bir daha aynı problemle karşılaşmamak için yaşadıkları sorunları en kısa yoldan çözmeye odaklıdır. Bu nedenle duyguları çok düşünmeden problemlere yüzeysel olarak yaklaşmaktadırlar. Duygu dünyaları ne kadar kısıtlı olsa da aleksitimik kişilerin sosyal uyumları oldukça güçlüdür. Son olarak dışa vuruk düşünme özellikleri nedeniyle aleksitimik kişiler dış dünyadaki olaylarla daha ilgili olmaktadır. Yararlılık temelli düşünce anlayışları sorunları kolay bir şekilde çözmelerini ve çevresindeki kişilerle uyum içerisinde yaşamalarını sağlamaktadır. Duyguları tanımlamadaki zorluklar kişilerin daha çok dışa odaklı

³⁸ Graeme Taylor vd., "Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine", *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 1991, 32 (2), s. 153-163.

³⁹ K. Sayar vd., "Kronik Ağrı Hastalarında Öfke, Benlik Saygısı Ve Aleksitimi.", *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 2001, 2 (1), s. 36-42.

⁴⁰ Richard Lane vd., "Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?" *Biol Psychiatry* 1997, 42, s. 834-844.

⁴¹ Tore Nielsen vd., "Alexithymia and impoverished dream recall in asthmatic patients: Evidence from self-report measures." *Journal of Psychosomatic Research*, 1997, 42, s. 53-59.

olmalarına neden olmaktadır. Böylece kişiler duygularını anlamlandırmaya çalışmaz ve dışa vuruk düşünme geliştirirler.⁴²

2.2.2. Aleksitimi ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Ayrı bir kişilik yapısı olarak görülen ve yeni bir kavram olan aleksitiminin oluş nedenlerini açıklayan birçok kuram vardır. Aleksitiminin Freyberger tarafından birincil ve ikincil aleksitimi şeklinde iki durum olarak tanımlanması bu bozukluğun oluşmasında etkili faktörleri araştırmayı ilgi çekici hale getirmiştir. Aleksitiminin kuramsal alt yapısı psikoanalitik, sosyal öğrenme- davranışçı, bilişsel ve nörofizyolojik gibi çeşitli yaklaşımlardan oluşmaktadır.

1. Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitiminin etiyolojisini nörofizyolojik açıdan inceleyen araştırmacılar arasında farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Bu alanda yapılan ilk çalışma komissürotomili hastalarla yapılmıştır. Araştırmacılar bu hastaların aleksitimi olan bireylerle ortak özellikler taşıdığını gözlemlemiştir. Buna göre aleksitimik kişilerin de beyinlerinde sağ ve sol yarım küreleri arasında kopukluk olduğu düşünülmektedir. Aleksitimiye duygusal uyarıların beyindeki hareketinin engellenmesi nedeniyle bilinçli duygusal yaşantıların oluşmaması şeklinde tanımlamaktadır.⁴³ Bu teorisin doğruluğunu test etmek için hastaların beyin yarımküreleri arasındaki bağlantı kesilerek incelemeler yapılmıştır. Sonucunda hastalarda somatik işaretlerin ve tepkilerin arttığı gözlenmiştir.

Bu alanda yapılan araştırmalar aleksitimisi olan bireylerde görülen hayal yaşantısındaki eksiklik ve katı düşüncelerin sebebinin beynin sol yarım küresinin daha yoğun kullanılmasıyla ilgili olduğu belirtilmiştir. Bu teoriye göre beynin analitik ve mantıkla ilgili olan sol yarım küresini, duygusal ve yaratıcı işlevlerle ilgili olan sağ yarım küresine oranla daha fazla kullanılması bedensel yakınmalar ve duygusal yaşantılarda kısıtlılığa neden olmaktadır. Bu durum aleksitimi semptomlarıyla ilişkilendirilmektedir.⁴⁴

⁴² Taylor vd., a.g.e., s. 153-163.

⁴³ Michiko Kano and Fukudo Shin "The alexithymic brain: the neural pathways linking alexithymia to physical disorders." *BioPsychoSocial medicine*. 2013, 7 (1) s. 1.

⁴⁴ Kano and Shin a.g.e., s.1.

Bir diğ er taraftan, beynin ön kabuğ unda oluş an bir iş lev bozukluğ u bireylerde duyguları iş lemede ve tepki vermede olumsuz sonuç lara yol aç maktadır. Beynin ön kabuğ unda meydana gelen bu bozulma aleksitimi olarak tanı mlanmaktadır. Aleksitiminin nö ral değ erlendirilmelerinde, duygusal tepki sisteminin, motor-ifade düzeyinin ve kelime kullanımının daha az aktifleş tiğ i belirtilmektedir. Etkiler, fizyolojik reaksiyonları hafifletmede ve ç evreye uyum sağ lamada önemli bir rol oynayabilir bu bağ lamda beyin ç alış malarının anamneze dahil edilmesi önemlidir. Duygusal sinir yapılarının eksik geliş imi, aleksitimi psikosomatik bozukluklara bağ layan olası bir mekanizma olan bedensel duyu mlara ve sağ lıksız davranış lara aç ırı duyarlılığ a yol aç abilir ř eklinde ifade edilmektedir. Bu sebeple genel bağ lamda nö ral yapının alekstimi ile iliş kili olduğ unu söylemek yanlış olmayacaktır.⁴⁵

2. Psikanalitik Yaklaş ım

Psikoanalitik yaklaş ıma göre duygu düzenlemesindeki sorunların, yadsınmasının ve sö zel ifade edilememesinin sebebi duygusal travmalar ve sağ lıksız ego savunma mekanizmalarıdır. Yapılan araç tırmalar bu yaklaş ımın aleksitimi için de doğ ru olduğ unu göstermektedir. Genellikle bu araç tırmalar bebeklik ve ç ocukluk dönemine, ebeveyn iliş kilerine ve tutumlarına odaklanmaktadır. Ç ocuk-ebeveyn iliş kisinin ç ocuklarda aleksitimiye geliş tirebileceğ i dü ř ünö lmektedir.

Aleksitimiye anne-ç ocuk iliş kisini inceleyerek aç ıklayan Luminet ve meslektaş ları (2018), erken dönemlerde bu iliş kideki bozukluğ un ç ocuğ un imge kurma yeteneğ ini ve iç sel temsiller oluş turmasını engellediğ ini savunmaktadır. Ç ocukta anne imgesinin oluş maması daha sonraları iç sel gereksinimleri için gerekli olan hayal kurma ve fantezi yeteneğ ine sahip olamayacaktır. Anne-ç ocuk iliş kisindeki dü zensizlik ç ocuğ un gerç ek benlik oluş turmasını engelleyecektir. Benlik algısı oluş mayan ç ocukta ise bir aleksitimik özellik olan iç gü dü leri sö zel ifade etme gü ç lü ğ ü oluş acaktır. Bu nedenle psikotik kaygı ve ç atış malara karş ı bir savunma mekanizması olarak aleksitiminin oluş tuğ u dü ř ünö lmektedir.⁴⁶

Aleksitiminin annenin tutumu ile ilgili olduğ unun da vurgulandığ ı görö lmektedir.⁴⁷ Annenin ilgisiz ve kayıtsız tavırlarını ç ocuğ a yansı tması ve bebeğ in ihtiyaç larını önemsemiyor olması ç ocuğ a karş ı güvensiz bir tutumla yaklaş ması,

⁴⁵ Kano and Shin., a.g.e., s. 2-3.

⁴⁶ Olivier Luminet vd., Alexithymia: advances in research, theory, and clinical practice, Cambridge University Press, 2018, s.8.

⁴⁷ Luminet vd., a.g.e., s.6.

çocukta aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Psikosomatik hastaların aileleri incelendiğinde genelinin aynı zamanda aşırı koruyucu ya da üstü kapalı bir şekilde reddedici tutuma sahip annelere sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak psikoanalitik yaklaşıma göre erken dönem anne-çocuk ilişkisindeki bozukluklar çocukta aleksitimik özelliklerin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Krystal'in aleksitimiye yaklaşımı gelişimsel açıdan olmuştur. Ona göre çocuk ilk başta duyguları farklılaşmadığı için duygularını fiziksel olarak ifade etmektedir. Gelişme sürecinde ise bu durum değişmekte, duygular farklılaşıp bedensellikten ayrılmakta ve sözel olarak ifade edilebilmektedir. Erken çocuklukta bu duygusal gelişimi engelleyecek olumsuz yaşantılar çocuğun aleksitimiklerdeki hayal ve fantezi yoksunluğuna yol açtığı düşünülmektedir.⁴⁸

Freud'un aktüel-nevroz teorisi ve güncel bağlanma teorisi düşünülerek aleksitiminin ben ve öteki arasındaki ilişkide oluşan bir başarısızlık nedeniyle meydana geldiği ileri sürülmüştür.⁴⁹ Yani bireyler uyarılma deneyimlerini sözel olarak ele almamış ve başkalarıyla paylaşmamıştır. Bu da söylem aracılığıyla ifade edilmeyen kaygıların somatik kanallarla ifade edildiği görüşünü oluşturmaktadır.⁵⁰

3. Sosyal Öğrenme-Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre aleksitimik özellikler bireyin yaşadığı sosyo-kültürel çevredeki öğrenmelere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Batı toplumlarında duyguları söylem yöntemiyle ifade edebilmek normal ve olgunluk olarak görülmektedir. Fakat doğu toplumlarında bireylerin erken yaşantılarından yetişkinliklerine kadar duygularını bastırmayı ve gizlemeyi öğrenmesi kişileri duygularını sözel olarak ifade etmek yerine bedenselleştirerek ifade etmeye yönlendirmiştir.⁵¹ Ayrıca Lesser tarafından yapılan bir çalışmada yaşanan çevrenin kişilerdeki aleksitimi seviyesini nasıl etkilediği incelenmiş ve sosyo-ekonomik düzeyin düşük olduğu toplumlarda aleksitimi seviyesininin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle aleksitimik özelliklerin sosyal öğrenme nedeniyle oluştuğu düşünülmektedir.

Çocukların aile ortamında model alması bu durumun kaynağını oluşturmaktadır. Çocukların duygularını ifade etmeyi öğrenemeyip sürekli gizlemek

⁴⁸ Luminet vd., a.g.e., s.8-9.

⁴⁹ Stijn Vanheule vd., "In search of a framework for the treatment of alexithymia." *Psychol Psychother*, 2011; 84, s. 84-97.

⁵⁰ Luminet vd., a.g.e., s.3-4.

⁵¹ Lesser, a.g.e., s.531.

ve bastırmak zorunda kaldıkları bir çevre onların aleksitimi geliştirmeye yatkın hale getirebilmektedir.

4. Bilişsel Yaklaşım

Aleksitiminin oluşma nedenlerini açıklamak için birçok bilişsel kuram geliştirilmiştir. Bu kuram duyguları ifade etmenin bilişsel gelişim süreçlerinden etkilendiğini savunmaktadır. Kişilerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar duygularının ne yönde oluşacağını belirlemektedir. Yaşanılan olayların algılanma biçimi tehdit edici veya tehlike şeklinde olduğu bir durumda kişi zarar görme şeması geliştirebilmektedir. Beck'e (1995) göre bu şemalar kişinin deneyim ve öğrenimleri temel varsayımları, temel varsayımlar da tekrarlanarak şemaları oluşturur.⁵² Kişide oluşan bilişsel şemalarda bulunan bilişsel çarpıtmalar aleksitimik özelliklerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Araştırmacılar aleksitimik özellikler gösteren kişilerin basit bilişsel şemalar kullandığını düşünmektedir.⁵³ Aleksitimiklerin duygularını en basit şekilde fiziksel olarak ifade edebilmelerinin nedeni bu kişilerde bilişsel değerlendirmenin en alt düzeyde olmasına bağlanır. Kişiler stres ve kaygı durumları yaşadıklarında farkına varamazlar ve stresin yol açtığı bedensel bozulmalar psikosomatik belirtilerin meydana gelmesine sebep olur.

Piaget'in (1929) aslında bilişsel gelişim için belirlediği evreler duygusal gelişim için de geçerli görülmektedir. Bu gelişim evrelerinin alt seviyelerinde duygular basit ve ayrıştırılmamış olarak bulunurken üst evrelerde duygular daha ayrıştırılmış ruhsal yaşantılar olarak görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında aleksitimik özelliklere sahip kişiler duygusal gelişimin alt evrelerinde bulunmaktadır.⁵⁴

Aleksitimiklerin duyguları ifade etme sorununun bilişsel gelişimin duygusal-hareketsel evresi ile işlem öncesi dönemi arasında takılıp kalmaları nedeniyle oluştuğunu savunmaktadır.⁵⁵ Aleksitimiklerin duygularını ifade etme ve

⁵² Recep Koçak, "Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları Ve İlgili Araştırmalar", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2002, 35, s. 193.

⁵³ Jason Benson Martin and Robert Pihl, "Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses In Normal Individuals", *Psychotherapy Psycho-somatic*, 1986, 45, s. 66- 77.

⁵⁴ Koçak, a.g.e., s. 193-194.

⁵⁵ Koçak, a.g.e., s. 194.

tanımlamakta zorluk yaşamaları aslında bu kişilerin bilişsel gelişim sürecinde alt evrelerde takılıp kalmaları olarak tanımlanmıştır.

2.3. DEPRESYON TANIMI

Depresyon; hüzün ve moral bozukluğu içeren bir ruh halini veya duygusal durumu ifade eden bir duygu durum bozukluğudur. Kişilerde haz alamama ve ilgi eksikliği umutsuzluk duygusuyla ilişkilidir. Bu umutsuz ve moral bozukluğu uzun bir süre yoğun ve nüks halinde devam ediyorsa major depresif bozukluk oluşabilmektedir.

Eski çağlarda melankoli olarak adlandırılan bu duygu durum bozukluğunun sebebi şeytanlar ve doğaüstü güçler olarak belirtilmiştir.⁵⁶ Daha sonraları 19. yüzyılda beyin üzerinde yapılan araştırmalar depresyon ve genel ruh sağlığı hakkındaki bilgileri geliştirmiştir.

Depresyon en yaygın görülen psikiyatrik bozukluk olarak bilinmektedir. Haz alamama, iştah ve uyku bozukluğu, kiloda ani değişimler ve intihar düşünceleriyle kendini gösteren bu bozukluk birçok nedene bağlı olarak görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü günümüzde depresyonun 350 milyon kişiyi kapsadığını bildirmiştir.⁵⁷ Dahası ileride depresyonun kardiyovasküler hastalıklardan sonra en yaygın görülen hastalık olacağı bildirilmiştir. Orta ve yüksek gelirli ülkelerde depresyon en fazla görülen hastalık olarak tespit edilirken düşük gelirli ülkelerde sekizinci sırada olduğu belirtilmiştir. Bu kadar yaygın görülen ve görülme sıklığının artacağından şüphelenilen depresyonun riskleri ve nedenlerinin araştırılması önemlidir.

Depresyon birincil ve ikincil depresyon şeklinde ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Birincil depresyon başka bir fiziksel ya da psikolojik hastalıkla ilişkili görülmezken ikincil depresyon kanser, kalp damar hastalıkları ve şizofreni gibi fiziksel veya psikolojik hastalıklarla birlikte ortaya çıkmaktadır.⁵⁸

2.3.1. Depresyon Belirtileri

İnsan yaşam boyunca birçok uyarana maruz kalır ve zaman zaman umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygular hissetmek hayatın bir parçasıdır. Fakat bu

⁵⁶ Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara, 2015, s. 760.

⁵⁷ World Health Organization, *a.g.e.*

⁵⁸ Öztürk ve Uluşahin, *a.g.e.*, s. 760.

duygular tutulur ve kaybolmazsa kişide depresyon oluşabilir. Yaşamsal mücadelelere karşı sadece üzümlere cevap vermektan öte depresyon günlük aktivitelerdeki düşünceleri, hisleri ve işlevleri de değıştirebilmektedir. Aynı zamanda kişinin hayattan zevk alma kabiliyetini, bilişsel ve fiziksel dünyasını etkilemektedir.

Depresyonlu bireyler genellikle isteksizlik, haz alamama ve huzursuzluktan şikâyet ederler. Uykusuzluk, bilinçsizce yemek yeme veya iştahsızlık, sebebinin belli olmadığı iç sıkıntıları, özgüvende azalma, cinsel isteksizlik ve intihar düşüncelerinin varlığı depresyon belirtileri olarak görölmektedir.

Genel olarak bahsedilen depresyon aslında major depresif bozukluk olarak tanımlanmaktadır. DSM-5'e göre kişinin depresyon tanısı alması için aşağıdaki kriterleri karşılaması gerekmektedir. Kişi aynı iki haftalık periyotta beş veya daha fazla semptomu yaşamalı ve semptomlardan en az biri moral bozukluğu veya ilgi, zevk kaybı olmalıdır.

1. Neredeyse her gün, günün çoğunluğunda depresif ruh hali.
2. Neredeyse her gün, çoğu etkinlikte veya neredeyse hepsinde belirgin ilgi veya zevk azalması.
3. Diyet yapılmadığında veya kilo alınmadığında önemli derecede kilo kaybı veya hemen hemen her gün iştahta azalma veya artış.
4. Neredeyse her gün uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.
5. Düşüncenin yavaşlaması ve fiziksel hareketlerin azalması (başkaları tarafından gözlenebilir olmalı).
6. Neredeyse her gün yorgunluk veya enerji kaybı.
7. Neredeyse her gün değersizlik veya aşırı ya da uygunsuz suçluluk duygusu.
8. Neredeyse her gün düşünme, konsantre olma ya da kararsızlığı azaltma yeteneği.
9. Tekrarlayan ölüm düşünceleri, belirli bir plan yapmadan tekrarlanan intihar düşüncesi veya bir intihar girişimi ya da intihar için belirli bir plan.

Majör depresyon tanısı alabilmek için belirtilerin kişide klinik olarak önemli rahatsızlıklara veya sosyal, mesleki ya da diğer önemli işlev alanlarında bozulmalara neden olması gerekmektedir. Bu belirtiler bir madde bağımlılığı ya da tıbbi bir durumun sonucu olmamalıdır.⁵⁹

⁵⁹ American Psychiatric Association, *a.g.e.*

2.3.2. Depresyon Etiyolojisi

Diğer hastalıkların aksine depresyona neyin neden olduğu ile ilgili basit bir açıklama yoktur. Depresyonun yaygınlığına ve etkilerine rağmen hala bu bozukluğun tanısına yardımcı olacak doğrulanmış biyolojik testler yoktur. Az sayıda yerleşik ve etkili tedavi bulunmaktadır. Bilimsel temelli yeni tedavilerin gelişimi ise depresyona neden olan genetik ve çevresel faktörlerin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına bağlıdır. Araştırmalar depresyon gelişimi için gerekli olan riskin genetik miras ve çevresel faktörlerden kaynaklandığını ifade etmektedir.⁶⁰ Depresyon oluşumunda sosyal, biyolojik ve genetik etkenlerin tek başına veya birlikte etkili olduğu belirlenmiştir.

Genetik etkenler depresyon gibi birçok psikiyatrik hastalıkta önemli rol oynamaktadır. Özellikle ikiz ve aile çalışmalarında depresyon yaygınlığının genel popülasyondan daha fazla görülmesi bu düşüncüyü desteklemektedir. Ailelerle yapılan araştırmalarda genel topluma göre depresyona sahip kişilerin birinci dereceden akrabalarında daha fazla depresif özelliklere rastlandığı tespit edilmiştir. Günümüze yakın bir çalışmada, ikiz çalışmalarında depresyonun oluşma riski incelendiğinde major depresif bozukluğu bulunan kişilerin ailesinde bu bozukluğun olma prevalansı yakınlık seviyesi arttıkça yükselmekte ve üstelik monozigot ikizlerde depresyonun genetik aktarımı yüksek olarak vurgulanmaktadır.⁶¹

DNA metilasyonu gibi epigenetik mekanizmaların hayvan modellerinde depresyona benzer koşullara neden olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte insanlarla yapılan çalışmalarda da epigenetik mekanizmaların depresyon oluşmasında rol oynadığı tespit edilmiştir.⁶² Bu bulgular son zamanlarda, geniş genom ilişkili çalışmaları (GWAS) genom çapında depresyonla ilgili verimli ve ölçeklenebilir verileri sunmaktadır. Bu bağlamda çevre ve gen etkileşimi depresyon riskini en çok arttıran durum olarak vurgulanmaktadır.

⁶⁰ Johan Ormel vd., The genetics of depression: successful genome-wide association studies introduce new challenges. **Transl Psychiatry**, 2019, 9, 114.

⁶¹ Rudolf Uher and Alyson Zwickler "Etiology in psychiatry: embracing the reality of poly-gene-environmental causation of mental illness", **World Psychiatry**, 2017, 16(2), s. 121-129.

⁶² Ormel vd., a.g.e., s.5-6.

Beyinde gerçekte neyin depresyona neden olduğu hala bilinmemektedir. Fakat klinik çalışmalar depresyon vakalarında nörotransmitter fonksiyonunun bozulduğunu göstermiştir. Beyinde farklı görevleri olan birçok nörotransmitter vardır ama duygu durumunu etkileyen en önemli üç nörotransmitter serotonin, norepinefrin ve dopamin olarak bilinmektedir.

Beyindeki en büyük nörotransmitter sistemi serotonindir ve depresyon oluşumunda oldukça önemli rolü vardır. Depresyonla ilgili çalışmalar serotoninin etkisinden sıklıkla söz eder. En önemli serotonin reseptörleri 5HT1A, 5-HT2, 5-HT4, 5-HT6 ve 5-HT7 olarak bilinmektedir. Bazı çalışmalar depresyonu 5-HT eksikliği olarak tanımlarken depresyonda serotonin artışını öngören bulgular da vardır. Postmortem ve pozitron emisyon tomografisi (PET) görüntüleme çalışmalarından elde edilen bulgular serotonin taşıyıcı bağlanma bölgelerinin ilaç kullanmayan depresyonlu hastaların orta beyinde ve amigdalasında bir azalma olduğunu göstermektedir.⁶³ Ayrıca SERT geninin promotör bölgesinin 'S' alleli olan bireylerde çocuk istismarı ve ihmal gibi erken yaşam deneyimlerinin depresif etkilerine karşı alışılmadık derecede savunmasız oldukları gözlenmiştir. Merkezi sinir sisteminde serotonin varlığını düzenleyen SERT geni kritik bir proteindir.⁶⁴ Sonuç olarak bu bulgular özellikle erken yaşantı stresine maruz kalan savunmasız kişilerde 5HT varlığının azalmasının depresyonun hızlı bir şekilde oluşmasıyla ilgili olduğunu göstermektedir.

Norepinefrin içeren devrelerin de duygudurum bozukluklarında rol oynadığı belirlenmiştir. Hipotalamus ve limbik sistemde büyük oranlarda bulunan norepinefrin vücut fonksiyonlarının genelinde etkisi bulunmaktadır. Merkezi sinir sisteminde norepinefrin hücrelerinin aktivitesinin azalması bireyde depresyon oluşumuna neden olabilmektedir. Depresyon hastalarıyla yapılan nörokimyasal çalışmalar depresyonda norepinefrin disfonksiyonunun rolünü göstermiştir. Çalışmalar depresyon hastalarının idrarında ve beyin omurilik sıvısında düşük seviyelerde norepinefrin metabolitleri tespit etmiştir. Dahası savunmasız bireylerde depresyonu hızlandıran stresin beyindeki norepinefrin devrelerinin aktivitesini arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca norepinefrin devrelerindeki değişiklikler tedaviye dirençli

⁶³ Christine Yohn vd., "The role of 5-HT receptors in depression." *Molecular brain*, 2017, 10, s. 1.

⁶⁴ Yohn vd., a.g.e., s. 2-3.

depresyonu olan hastalarda da önemli rol oynamaktadır. Norepinefrin geri alım inhibitörleri etkili antidepresanlar olarak kullanılmaktadır.⁶⁵

Serotonin ve norepinefrin nörotransmitterlerine ek olarak dopamin de depresyon oluşumunda etkisi olduğu gösterilen bir nörotransmitterdir. Dopamin etkinliğinin azalması özellikle psikomotor yavaşlaması olan bireylerde depresyonla ilişkilendirilmiştir. Bu durum depresyonun en önemli semptomu olan haz almada sorunların yaşanması ve dopamin ilişkisi düşünüldüğünde mantıklı görünmektedir. Çünkü yeme, sosyal veya cinsel davranışla ilişkili olan zevk alma durumu esas olarak dopamin nöronlarının aktivasyonu ile gerçekleşir. Araştırmalar depresif hastaların beyin omurilik sıvısında dopamin ana metabolitlerinde azalma bildirmiştir. Dahası dopamin nöron dejenerasyonu ile ilişkilendirilen Parkinson hastalığı olan bireylerde yüksek oranda depresyon görüldüğü bilinmektedir. Bütün bulgular dopamin ve depresyon ilişkisinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Nörotransmitterlerin depresyonda aktif rol oynadığı belirlenmiş olsa da bir nörotransmitter sisteminin tek başına depresyon oluşumunda sorumlu görülmemektedir. Bu nedenle depresyonun oluşumu için nöroanatomik araştırmalar önem kazanmıştır. Depresyonlu bireylerle yapılan çalışmalarda prefrontal korteks, orbitofrontal korteks, anterior singulat korteks, amigdala ve hipokampus gibi birçok beyin bölgesi incelenmiştir. Sonucunda bu beyin bölgelerinin boyutunda ve nöronal ve glial hücre yoğunluğunda değişiklikler görülmüştür.⁶⁶ Özellikle hipokampal ve kaudat çekirdek boyutunda ve hipofiz hacminde azalmalar kaydedilmiştir.

Yakın dönemde yapılmış, genç yetişkenlerde depresyon ile beynin yapısal ve fonksiyonel değişimleri üzerinde duran bir çalışmada limbik sistemdeki serebrokortikal devrelerdeki anormallikler ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Yine aynı çalışmalarda tespit edilen özellikle ön kortikal bölgelerde aktivite azalması, amigdala ve diğer limbik bölgelerde bulunan hiperaktivite bulgularının da depresyonla karakterize olduğu belirtilmiştir. Bu değişikliklerin tekrarlayan depresyonda bireyi depresyona daha yatkın hale getirebileceği düşünülmektedir.⁶⁷

⁶⁵ Bao Ai-Min and Dick Swaab, "The human hypothalamus in mood disorders: The HPA axis in the center." *IBRO reports*, 2018, 6, s. 45-53.

⁶⁶ Douglas Bremner vd., "Hippocampal volume reduction in major depression." *Am J Psychiatry*, 2000, 157(1), s. 115-8.

⁶⁷ Ronny Redlich vd., "The Limbic System in Youth Depression: Brain Structural and Functional Alterations in Adolescent In-Patients with Severe Depression". *Neuropsychopharmacology*, 2017 43.

Hughes ve arkadaşlarının (2017) birden fazla olumsuz çocukluk deneyiminin sağlık üzerine etkisini inceledikleri sistematik gözden geçirme ve meta-analiz çalışmasında erken yaşantı deneyimleri ve travmaların depresyonla ilişkisi vurgulanmış ve depresyon gibi duygu durum bozukluklarının ortaya çıkmasının çocuklukta gerçekleşen stresli yaşam olaylarıyla ilgili olduğu ifade edilmiştir. Bu yaşam olaylarının kişi tarafından algılanış ve değerlendirilme şekli, olayla başa çıkabilme gücü yaşanan stresli olayların depresyona etkisini belirlemektedir. Travmatik yaşantısı olan katılımcıların, böyle bir problem tariflemeyen katılımcılara göre patolojik riskleri artmıştır ve daha fazla uyuşturucu kullanma veya intihar girişimi tespit edilmiştir. Erken yaşam travması olan depresyonlu hastalarda daha düşük iyileşme oranları, daha uzun depresyon epizotları, daha kronik bir hastalık seyri ve daha önce depresif semptomların başlangıcı olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, birçok sağlık durumu için olumsuz çocukluk deneyimlerinin önemli bir risk faktörü olarak değerlendirildiği görülmektedir. Birden fazla olumsuz çocukluk deneyimi ile gelecek kuşak için riskler arasında güçlü bir bağ ifade edilmektedir. Bu risk faktörleri şiddet eğilimi, psikopatolojik belirtiler, intihar ve madde kullanımı olarak belirtilmiştir.⁶⁸

İfade edilen istismar hikayesi olan yetişkinlerde travmaya bağlı olarak sosyal desteğin önemi üzerinde durulmaktadır. Araştırmacılar çocukluk travmalarına rağmen psikiyatrik bozukluk göstermeyen bireylerin dayanıklılıklarının kişilik, ebeveyn, aile ve akran ilişkilerinin kalitesi ile alakalı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle her erken yaşam travmasının depresyon gibi bozukluklara neden olmadığı fakat bunun ilişkiler ve olayın zamanlaması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Kişilik stilleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla araştırma olmadığı gibi bu ilişkinin olmadığını savunanlar da bulunmaktadır. Sosyal destek de üzerinde durulduğu gibi örseleyici çocuk yaşantıları ile başa çıkmada önemli bir faktör olarak belirtilmektedir.⁶⁹

2.4. ALEKSİTİMİ, DEPRESYON VE BAĞIMLILIK İLİŞKİSİ

Finlandiya 1285 katılımcıyla yapılan bir çalışma aleksitiminin yaygınlığının %13 olduğunu tespit etmiştir.⁷⁰ Cinsiyetlere göre aleksitiminin görülme sıklığı ise

⁶⁸ Karen Hughes vd., "The Effect of Multiple Adverse Childhood Experiences on Health: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Lancet Public Health*, 2017, 2(8), s. 356-366.

⁶⁹ Hughes vd., a.g.e, s. 357.

⁷⁰ Jouko Salminen vd., "Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland.", *J Psychosom Res.*, 1999, 46 (1), s. 75-82.

erkeklerde %17 ve kadınlarda %10 olarak bulunmuştur. Yani erkeklerin kadınlara göre daha aleksitimik olduğu gösterilmiştir. Ayrıca yaş ve aleksitimi arasında da doğrusal bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Sonuçlar yaş arttıkça aleksitimi seviyesinin de arttığını göstermektedir. Dahası bekar veya dul olmak, düşük eğitim seviyesi ve düşük gelir düzeylerinin de aleksitimi ile ilişkisi olduğu belirtilmiştir.

Aleksitimi ile ilgili yapılan bazı çalışmalar kişilerarası problemler ve aleksitimi ilişkilerine odaklanmıştır. Tahran Üniversitesi'nden çoğunluğu kadın olan 357 öğrenci ile yapılan bir korelasyonel analiz aleksitiminin kişilerarası problemlerle anlamlı bir ilişki gösterdiğini tespit etmiştir.⁷¹ Aleksitimi ve aleksitiminin bileşenleri olan duyguları tanımlamakta zorluk, duyguları açıklamakta zorluk ve dışsal düşünmeyi, kişilerarası problemler ve atılganlık, girişkenlik, boyun eğmek, yakınlık, sorumluluk ve kontrol etmek gibi alt ölçekler arasındaki ilişki türü değerlendirilmiştir. Analizin sonuçları aleksitimi ve bileşenlerinin öğrenciler arasında kişilerarası problemleri öngörebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak aleksitiminin kişilerarası problemlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Aleksitimi düzeyi ve duygu düzenleme konusundaki zorlukların patolojik kumar oynamayı ne ölçüde öngörebileceği konusunda bir araştırma yapılarak aleksitimi ve bağımlılık arasındaki ilişki incelenmiştir.⁷² Örneklem ortalama yaşın 33.30 olduğu 246 erkek kumar bağımlısından oluşmaktadır. Katılımcıların aleksitimi düzeylerinin ölçümü için Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu yüksek aleksitimi düzeyine sahip bireylerin duygusal düzensizlikle birlikte bağımlılık yapıcı davranışlara eğilimli olduklarına işaret etmektedir. Patolojik kumar oynayan 562 yüksek lisans öğrencisi ile yapılan bir çalışmada da aleksitimi ve patolojik kumar oynama arasındaki ilişki incelenmiştir.⁷³ Sonuç literatürle tutarlı olarak aleksitiminin patolojik kumar oynama ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Aleksitimi ile bağımlılık ilişkisini açıklayan bir başka çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada örneklem 85 madde bağımlılığı olan ve 85 sağlıklı birey olarak belirlenmiştir.⁷⁴ Çalışmanın amacı aleksitimi yaygınlığının madde bağımlılığı olan ve normal bireyler arasında karşılaştırılmasıdır. Araştırma madde bağımlılığı olan

⁷¹ Jamileh Zarei and Mohammad Ali Besharat, "Alexithymia and interpersonal problems." *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2010, 5, s. 619-622.

⁷² Hazal Gokce Elmas vd., "Alexithymia and pathological gambling: The mediating role of difficulties in emotion regulation.", *Turkish Journal of Psychiatry*, 2017, 28(1), s. 1-7.

⁷³ James D.A. Parker vd., "Alexithymia in young adulthood: a risk factor for pathological gambling.", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2005 s. 51-55.

⁷⁴ Shabnam Hamidi vd., "A study and comparison of Alexithymia among patients with substance use disorder and normal people." *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010, 5, s. 1367-1370.

hastaların normal bireylere göre daha fazla aleksitimik sorun ve semptomla sahip olduğunu göstermiştir.

Madde ve kumar bağımlılığı gibi bağımlılık türlerine ek olarak internet bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri Craparo'nun (2011) disosiyasyon, aleksitimi, bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasıdır. Araştırmanın katılımcıları yaşları 18 ile 21 arasında değişen ve çoğunluğu kadın (184) olan 335 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuçlar internet bağımlılığı, aleksitimi ve disosiyasyon arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda araştırmacı, internet bağımlılığının güvensiz bir bağlanma ile oluşan acı verici duyguları modüle edebilmek için gereken geri çekilmeyi temsil edebileceğini belirtmiştir.⁷⁵

İnternet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileriyle inceleyen bir çalışma bulunmaktadır.⁷⁶ Örneklem 312 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı internet bağımlılığı gelişme riski ile ilgili belirleyici faktörleri belirlemektir. Literatürle tutarlı olarak bu çalışma da aleksitimi olmayanlarla karşılaştırıldığında aleksitiminin internet bağımlılığı için daha yüksek bir potansiyel risk olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aleksitiminin semptomlarından olan duyguların tanımlanmasındaki zorluk, daha yüksek dürtü bozukluğu ve düşük özgüven de yüksek internet bağımlılığı ile ilişkilendirilmiştir.

Yine üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışma da aleksitimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma 1107 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir ve aleksitimik öğrenci sayısı %12,5 iken internet bağımlısı olan öğrenci sayısı %13,5 olarak tespit edilmiştir. Bulgular internet bağımlılığı puanlarının aleksitimik bireylerde aleksitimik olmayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Dahası araştırma erkek ve kadınlar arasında internet bağımlılığı ortalama puanı açısından bir farklılık olduğunu gözlemlemiştir. Duygularını tanımlamakta zorlanma puanları kadınlar arasında daha yüksek olarak bulunurken dışarıya yönelik düşünme puanları erkekler arasında daha yüksek olarak bulunmuştur. Araştırmacılar internet bağımlılığının aleksitimik bireylerde daha

⁷⁵ Giuseppe Craparo, "Internet addiction, dissociation, and alexithymia," **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 2011, 30, s 1051-1056.

⁷⁶ De Berardis vd., a.g.e., s. 67-69.

yüksek olmasının nedeninin aleksitimik bireylerin duygusal ruh hallerini bağımlılık yapıcı davranışlarla düzenlemeye çalışması olarak düşünmektedir.⁷⁷

Ergenlerde aleksitimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Fakat Türkiye'deki bir lisede internet bağımlılığı, aleksitimi düzeyleri ve bağlanma özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Bolat ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bu araştırma çoğunluğu kadın olan 444 lise öğrencisine uygulanmıştır. Bulgular internet bağımlılığı grubunun aleksitimi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca aleksitiminin internet bağımlılığı riskini arttırdığı gözlenmiştir. Dahası yüksek bağlanma kalitesinin ise hem aleksitimi hem de internet bağımlılığı için koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Araştırma internet bağımlılığı olan ergenlerle çalışırken güvensiz bağlanma stillerine ve aleksitimik özelliklere odaklanmanın önemli olabileceğini göstermektedir.⁷⁸

Bu konuda ergenlerle yapılan başka araştırma aleksitimik özelliklerin travmatik deneyimler ve internet bağımlılığı semptomlarına aracılık edip etmediğini araştıran bir çalışma 18-19 yaşlarındaki lise öğrencileriyle yapılmıştır.⁷⁹ Katılımcılar çoğunluğu kadın olan 358 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma aynı zamanda cinsiyetin bu ilişkideki önemini de ölçmeye çalışmıştır. Sonuçlar cinsiyetin direkt olarak aleksitimi ve internet bağımlılığını etkilediğini göstermiştir. Buna göre internet bağımlılığı semptomları bağımsız olarak erkekler arasında travmatik deneyimler ve kadınlar arasında ise aleksitimik özelliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Yani erkekler arasında travma deneyimlerinin hatırlanması ve kadınlar arasında ise etki düzenlemeyle ilgili sorunların internet kullanımı riskini arttırabileceği düşünülmektedir. Araştırma cinsiyet farklılıklarının aleksitimi ve internet bağımlılığında etkili olabildiğini gösterdiği için oldukça önemlidir.

Literatürde aleksitiminin bağımlılığa karşı bir savunma mekanizması olabileceğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır.⁸⁰ Bu durum bağımlı bireylerdeki negatif duygu durumunun internet ortamında giderilmeye çalışması aleksitiminin bağımlılığa karşı bir savunma mekanizması olabileceğini düşündürmektedir. Bu

⁷⁷ Seher Baysan-Arslan vd., "Relationship between internet addiction and alexithymia among university students" *Clin Invest Med*, 2016, 39, s. 111-115.

⁷⁸ Nurullah Bolat vd., "The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school", *Turkey, Psychology, Health & Medicine*. 2017, 23. s. 1-8.

⁷⁹ Adriano Schimmenti vd., "Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis." *Addict Behav*, 2017, 64, s. 314-320.

⁸⁰ Dalbudak vd., a.g.e.

konu ile alakalı alkol bağımlısı olan bireylerde olgunlaşmamış savunma stillerinin aleksitimi ile ilgili olup olmadığını değerlendiren bir çalışma yapılmıştır.⁸¹ Alkol bağımlısı olan kişilerin kontrol grubundan daha fazla nevrotik savunma tarzı, projeksiyon, oyunculuk, ayrılma ve somatizasyon kullandığı ve daha az olgun savunma tarzı ve mizah kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca olgunlaşmamış savunma stili de toplam aleksitimi skoru ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Depresyon, yaygınlığı gün geçtikçe artan ve dünya genelinde endişe yaratan bir duygu durum bozukluğudur. Depresyonun yaygınlığı ve etiolojisi hakkında birçok çalışma yapılmıştır. Bayram ve Bilgel (2008) tarafından Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma da depresyon, anksiyete ve stres sıklığını araştırmıştır.⁸² 1617 öğrenci ile yapılan çalışmada katılımcıların %27,1'inde orta veya üzeri şiddette depresyon görüldüğü tespit edilmiştir. Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek depresyon puanlarına sahip olduğu gözlenmiştir.

Majör depresyon hastalarında psikopatolojik semptomları araştıran bir çalışma aleksitimi ve depresyon arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermiştir.⁸³ Bu çalışmaya göre aleksitiminin duyguları tanımlamakta zorluk çekme durumu psikopatolojinin tüm boyutlarının önemli bir öngörüsü olarak bulunmuştur. Çalışma zarardan kaçınmanın somatizasyon, fobik kaygı ve kaygı için en güçlü yordayıcı; düşük kendini yönetmenin depresyon ve takıntı için en güçlü yordayıcı ve düşük işbirliğinin paranoya için en güçlü yordayıcı olduğunu belirlemiştir.⁸⁴ Bu bulgular majör depresyondaki birçok semptomun aleksitimideki zorluklarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Üniversiteli öğrencilerde aleksitimi, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma da bu ilişkinin önemli olduğunu göstermektedir.⁸⁵ Katılımcılar 145 lisans öğrencisi olarak belirlenmiştir. Çalışmaya göre yoğun depresif belirtileri olan kişiler aleksitiminin yordayıcısı olan “duygularını ifade etmede zorluk” bildirirken, endişe belirtileri olan kişiler ise duygularını daha fazla ifade etme

⁸¹ Cuneit Evren vd., “Relationship between defense styles, alexithymia, and personality in alcohol-dependent inpatients.” *Comprehensive Psychiatry*, 2012, 53, s. 860–867.

⁸² Nuran Bayram ve Nazan Bilgel, “The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students”, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2008, 43, s. 667-672.

⁸³ Conrad, *a.g.e.*, s. 137-144.

⁸⁴ Conrad, *a.g.e.*, s. 137-144.

⁸⁵ İrem Motan ve Tulin Gencoz, “The relationship between the dimensions of alexithymia and the intensity of depression and anxiety.”, *Türk psikiyatri dergisi*, 2007, 18, s. 333-43.

eğilimde olmuştur. Dahası endişeli bireylerin duygularını tanıma ve tanımlamada güçlük çekme eğilimi olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak depresyon ve aleksitimi arasında anlamlı bir bağ olduğu bulunmuştur.

Majör depresyonu olan hastalarda bir yıllık takip sırasında aleksitimik özelliklerdeki ve depresif semptomlardaki değişimi inceleyen bir başka çalışmada duyguları belirleme ve açıklamadaki zorluklar duygudurumdaki değişikliklerle ilişkili bulunmuştur.⁸⁶ Çalışmada 120 majör depresyonlu hasta incelenmiştir. Araştırmanın bulguları depresyondaki iyileşmenin aleksitimik özelliklerde azalma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlar literatürle tutarlı olarak aleksitiminin duyguları ifade edebilme zorluğunun depresif semptomlarla alakalı olduğunu göstermiştir.

Aleksitiminin genç ve yetişkinlerde depresyon ile ilişkisini araştıran birçok çalışma olmasına rağmen depresif yaşlı bireylerde aleksitimi ve depresyon şiddeti arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma yoktur. Bamonti ve arkadaşlarının (2010) yaşı 50 ve üzeri olan depresyonlu bireylerle yaptığı araştırma bu ilişkinin anlaşılması için oldukça önemlidir.⁸⁷ Katılımcıların demografik özellikleri, bilişsel fonksiyonları ve hastalık yükü incelendikten sonra elde edilen bulgular aleksitiminin bağımsız olarak depresif semptom şiddeti ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma ayrıca aleksitimi ve depresyon şiddeti arasındaki ilişkinin olumsuz duyguları tanımlama ve açıklamadaki zorlukların tedavisi arayışında önemli görülmektedir.

Yaşlı bireylerde depresyon ve aleksitimi ilişkisi hakkında yapılan bir çalışmada araştırmacılar geriatric depresyon ve aleksitiminin prevalansını ölçmeye çalışmıştır.⁸⁸ Arjantin'de yapılan bu araştırmanın örnekleme yaşları 60'ın üzerinde ve çoğunluğu kadın (%72,7) olan 176 kişiden oluşmaktadır. Bulgular geriatric depresyon prevalansını %35,8 bulurken aleksitimi prevalansının %50,6 olduğunu göstermiştir. Ayrıca geriatric depresyonun daha çok kadınlar ve çalışmayan bireylerle ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Düşük eğitim seviyesine sahip bireylerde ise aleksitimi değerlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak çalışma yaşlı bireylerde geriatric depresyon ve aleksitimi ilişkisinin bulunduğunu belirlemiştir.⁸⁹

⁸⁶ Patricia Bamonti vd., "Association of alexithymia and depression symptom severity in adults aged 50 years and older", *Am J Geriatr Psychiatry*, 2010, 18(1) s. 51-6.

⁸⁷ Bamonti, a.g.e., s. 51.

⁸⁸ María Florencia Tartaglino vd., "Prevalence of Geriatric Depression and Alexithymia and their association with sociodemographic characteristics in a sample of elderly persons living in Buenos Aires" *Argentina.Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2017, 20(4), s. 516-524.

⁸⁹ Tartaglino, a.g.e., s. 516-524.

Aleksitimi ve geriatrik depresyon arasındaki ilişkinin nedensel olup olmadığını doğrulamak için ise yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

İnternet bağımlılığı son yıllarda görülme sıklığı artan bir psikolojik rahatsızlıktır. İnternet bağımlılığı yaygınlığını ve psikopatoloji ile olan ilişkisini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Gedam ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada 846 katılımcı normal ve bağımlı olmak üzere iki grup olarak sınıflandırılmıştır.⁹⁰ Sonuçlar internet bağımlılığının toplam prevalansının %19,85 orta şiddetli bağımlılığın %19,5 ve şiddetli bağımlılığın prevalansının %0,4 olduğunu tespit etmiştir. Araştırma önceki çalışmalarla tutarlı olarak internet bağımlılığının depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Erkek olmak, internete giriş durumu, duygusal bağlar ve psikolojik sıkıntının öğrenciler arasında internet bağımlılığının önemli belirleyicileri olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak bulgular internet bağımlılığı, depresyon ve diğer psikopatolojiler arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.⁹¹

Depresyon ve internet bağımlılığı prevalansını inceleyen bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında depresyonun yaygınlığı %21,5 olarak tespit edilirken internet bağımlılığının sıklığı ise %6 olarak tespit edilmiştir.⁹² Bayram ve Bilgel (2008) tarafından yapılan araştırmanın bulgularıyla benzer olarak bu araştırma da birinci sınıf öğrencilerinin yüksek internet bağımlılığı puanına sahip olduğu bulunmuştur.⁹³ Ayrıca internet bağımlılığı ile depresyon ve akademik performans arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmaya göre depresif bireylerin ve akademik açıdan %60 altında puan alan kişilerin internete bağımlı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Bu durum internet bağımlılığının kişilerin mental sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

İnternet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka çalışma daha üniversite öğrencileriyle yapılmıştır.⁹⁴ Katılımcılar çoğunluğu erkek öğrenciler olan 408 kişiden oluşmaktadır. Yapılan analizler öğrencilerin %40,7'sinin internet bağımlısı olduğunu göstermektedir. Sonuçlar depresyon, benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

⁹⁰ Sachin Gedam vd., "Study of internet addiction: Prevalence, pattern, and psychopathology among health professional undergraduates." *Indian J Soc Psychiatry*, 2017, 33:305-11.

⁹¹ Gedam, a.g.e.

⁹² Sandeep Kumar vd., "Relationship of internet addiction with depression and academic performance in Indian dental students." *Clujul Medical*. 2018, 91.

⁹³ Bayram ve Bilgel, a.g.e., s. 667-672.

⁹⁴ Sahid Bahrainian vd., "Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students", *Journal Of Preventive Medicine And Hygiene*, 2014, 55. s. 86-9.

Akın ve İskender (2011) tarafından yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişki incelenmektedir.⁹⁵ Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmanın örnekleme 300 kişiden oluşmaktadır. Çalışma önceki çalışmalarla bağlantılı olarak internet bağımlılığının depresyon, endişe ve stres üzerinde doğrudan etkisi olduğunu göstermiştir.

Young ve Rodgers (1998) depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmada orta ve şiddetli depresyon seviyelerinin internet bağımlılığı ile birlikte ortaya çıktığını belirlemiştir.⁹⁶ Bağımlı 259 geçerli profile toplanan 312 anket, patolojik internet kullanımıyla ilişkili olan önemli depresyon seviyelerini desteklemiştir. Ergenlerde depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir araştırmada da önceki çalışmayla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmanın katılımcıları 452 kişiden oluşan Koreli ergenlerdir. Yüksek zarardan kaçınma, düşük kendini yönetme ve düşük iş birliği karakteristik özellikleri internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmalar ergenlerde internet bağımlılığı ile depresif belirtiler arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermektedir.⁹⁷

Ergenlerle yapılan bir başka çalışma internet bağımlılığının depresyon, sosyal anksiyete ve akran ilişkilerindeki problemlerle ilişkisine odaklanmıştır.⁹⁸ Çoğunluğu kadın olan 869 lise öğrencisinin internet bağımlılığı ve depresif belirtileri değerlendirilmiştir. Literatürle tutarlı olarak internet bağımlılığı grubunda erkek öğrenci oranlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca internet bağımlılığı grubunda akran ilişkisi problemlerine paralel olarak daha fazla depresif eğilim olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak internet bağımlılığının ergenlerde depresyon ve ilişki sorunlarını daha ciddi bir şekilde tetiklediği tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılığında cinsiyetin, bağımlılığın prevalansını nasıl etkilediğine dair çalışmaların çoğu internet bağımlılığının erkeklerde daha fazla bulunduğunu göstermektedir. Bu konu üzerine yapılan bir araştırmada ergen bir örneklem

⁹⁵ Ahmet Akın ve Murat İskender, "Internet addiction and depression, anxiety, and stress", **International Online Journal of Educational Sciences (IOJES)**, 2011, 3. s.138-148.

⁹⁶ Kimberly Young ve Robert Rodgers, "The relationship between depression and Internet addiction." **Cyberpsychol Behav**, 1998, 1, s. 25-28.

⁹⁷ Jee Hyun Ha vd., "Depression and Internet Addiction in Adolescents", **Psychopathology**, 2007, 40, s. 424-30.

⁹⁸ Myung Soo Lee vd., "An assessment of adolescent Internet addiction problems related to depression, social anxiety and peer relationship" **Journal of the Korean Neuropsychiatry Association** 40 (4), s. 616-626.

kullanılmıştır.⁹⁹ Katılımcılar 395 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Daha önce çevrimiçi oyunlar oynayan kadın ve erkek katılımcılar arasında bağımlılığın şiddeti, davranış özellikleri ve günlük yaşam memnuniyet düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya göre daha önce çevrimiçi oyun oynayan erkeklerin çoğunluğu erkek bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca yaşlılık, düşük özgüven ve düşük günlük yaşam memnuniyeti kadınlara göre erkek katılımcılar arasında daha şiddetli bağımlılıkla ilişkili bulunmuştur.¹⁰⁰

Aleksitimi çalışmaları incelendiğinde de aleksitimi prevalansının kadın ve erkekler arasında farklı olduğu görülmüştür. Sağlık hizmetlerinin sık kullanımı, aleksitimi, hipokondriazis ve psikolojik rahatsızlık ilişkisini araştıran bir çalışmada sağlık hizmetlerine sık katılım ile belirgin bir cinsiyet farkı bulunmuştur.¹⁰¹ Aleksitimi, hipokondriazis ve psikolojik sıkıntı ile sık katılım arasındaki ilişkinin erkek katılımcılarda anlamlı olduğu bulunmuştur. Fakat kadınlar arasında bu ilişkinin bulunmadığı bildirilmiştir. Sonuç olarak araştırmalar internet bağımlılığı ve aleksitimi prevalansının erkeklerde daha çok görüldüğünü belirtmektedir.

Bağımlılık ve aleksitimi ilişkisinin cinsiyet farklılıkları açısından açıklamaya çalışan çalışmalar genellikle kadınların, erkeklerden daha fazla duygu düzenleme stratejileri kullanmalarına odaklanmaktadır. Literatürdeki çalışmalar kadınların duygularını düzenleme konusunda daha fazla yetenekleri olduğunu bildirmiştir. Obez kişilerde aleksitimi ve duygusal beslenme ilişkisindeki cinsiyet farklılıklarını inceleyen bir çalışma cinsiyet ve aleksitimi arasında anlamlı bir etkileşim olduğunu göstermiştir.¹⁰² Çalışma çoğunluğu kadın olan 413 birey ile yapılmıştır. Duyguları tanımlama ve ifade etmede oluşan fazla zorluk erkeklerde duygusal yeme ile daha fazla ilişkili bulunmuştur. Bu nedenle araştırma obez bireylerde duygusal beslenme ile alakalı cinsiyete yönelik tedaviler planlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Genellikle epidemiyolojik araştırmalar bağımlılık açısından aleksitimi ve depresyon arasında bir örtüşme oluşturmaktadır. Aleksitimi ve depresyon arasındaki karmaşık ilişkiyi araştıran ise çok az deneysel araştırma vardır. Aleksitimi ve bağımlılık arasındaki ilişkide depresyonun rolü hakkında çok fazla araştırma

⁹⁹ Chih-Hung vd., a.g.e., s. 273–277.

¹⁰⁰ Chih-Hung, a.g.e., s. 273-277.

¹⁰¹ Simo Jyväsjärvi vd., "Alexithymia, hypochondriacal beliefs, and psychological distress among frequent attenders in primary health care." *Compr Psychiatry*, 1999, 40(4), s. 292-298.

¹⁰² Junilla Larsen vd., "Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals.", *J Psychosom Res*, 2006, 60(3), s. 237-43.

bulunmadığı için depresyonun bu ilişkideki rolünden net olarak bahsedebilmek mümkün değildir. Ancak üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin rolünü inceleyen bir araştırma bu konuya açıklık getirmektedir. Araştırma 1105 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır ve katılımcıların depresyon, aleksitimi ve cep telefonu bağımlılıkları test edilmiştir. Sonuçlar aleksitimi düzeyinin, depresyon, anksiyete, stres ve cep telefonu bağımlılığı ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca aleksitimi, cep telefonu bağımlılığı üzerinde pozitif bir tahmin etkisi yaratmıştır. Dahası depresyon, anksiyete ve stresin de aleksitimi ve cep telefonu bağımlılığı arasında kısmen aracılık etkisi yarattığı gösterilmiştir. Sonuç olarak aleksitiminin cep telefonu bağımlılığının önemli bir korelasyonu olduğu ve depresyon, anksiyete ve stresin bu ilişkide önemli araçlar olduğu söylenebilir.¹⁰³

Aleksitimi, depresyon ve bağımlılık ilişkisini araştıran bir başka çalışma uyuşturucu bağımlısı bireyler arasında aleksitimi ve depresyon ilişkisine odaklanmıştır. Araştırma uyuşturucu bağımlısı bireylerin %43,5'lik bir oranla kontrol grubuna göre (%24,6) yüksek aleksitimi prevalansı gösterdiklerini bildirmiştir. Ayrıca uyuşturucu bağımlısı, depresif ya da sağlıklı bireylerde depresyon ve aleksitimi ilişkisinin pozitif olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin duygusal bileşenindeki aleksitiminin depresyon ile desteklendiği düşünülmektedir. Yani aleksitimi bu çalışmada uyuşturucu bağımlısı bireyler ve kontrol grup arasında, depresif bir durumun olmamasından bağımsız olarak ayırım yapan bir boyut olarak bulunmamıştır.¹⁰⁴ Sonuç olarak çalışma uyuşturucu bağımlısı bireyler arasında aleksitimi sıklığının yüksek olduğunu belirlemiştir ve depresyon ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi bağımlılık bağlamında açıklamaya çalışmıştır.

Aleksitimi, internet bağımlılığı ve depresyon arasında karmaşık bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı şiddetinin aleksitimi skorları ile ilişki olup olmadığını ve bu ilişkiyi cinsiyet farklılıkları, anksiyete, depresyon ve yaş bağlamında değerlendiren bir çalışmada önemli sonuçlar elde edilmiştir.¹⁰⁵ Araştırmanın katılımcıları İtalya'da lise öğrencisi olan 600 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 13-22 arasında değişmektedir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular patolojik aleksitimi seviyesinde olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu

¹⁰³ Songli Mei vd., "The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects", *BMC Psychiatry*, 2018, 18, 329.

¹⁰⁴ Florent Farges vd., "Alexithymia, depression and drug addiction" *Encephale*, 2004, 30(3), s. 201-

11.

¹⁰⁵ Scimeca vd., a.g.e.

göstermiştir. Dahası yapılan analizler aleksitiminin depresyon, anksiyete ve yaştan bağımsız olarak internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Çalışma aynı zamanda aleksitimik öğrencilerin internet ortamında zaman geçirerek ilişkisel etkileşimler konusunda daha rahat hissedebileceklerini varsaymaktadır. Aleksitimik bireylerin internette sosyal etkileşimler sırasında duygularını daha iyi kontrol edebilme fırsatı bulmaları internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirebilir.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu aleksitimi puanlarının internet bağımlılığının iki farklı yönü ile ilişkili olduğunu göstermesidir. İnternetin telafi edici kullanımı ve zamanın kontrol altına alınması aleksitimi puanlarıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçların internet bağımlılığının tedavisi için önemli olabileceği düşünülmektedir.

Görüldüğü üzere araştırmalar cinsiyetin aleksitimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide nasıl bir rolü olduğuna odaklanmış fakat sonuçlar birbirini destek nitelikte değildir. Obez bireylerle aleksitimi ve duygusal beslenme çalışmasında ise aleksitiminin erkeklerin bağımlılık davranışlarında kadınlardan daha güçlü bir rol oynadığı tespit edilmişti.¹⁰⁶ Bu çalışma ise cinsiyetin aleksitimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin moderatörlüğünü yapmadığı gösterilmiştir. Bu durumun katılımcıların ergenlikte başa çıkma stratejilerinin daha gelişmemiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu konu hakkında net bir yorum yapmak için gelecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

İnternet bağımlılığı şiddetinin aleksitimi, mizaç ve karakter özellikleri ile ilişkisini araştırırken depresyon ve kaygı etkilerini kontrol eden, üniversite öğrencileriyle yapılmış araştırmalarında Dalbudak ve arkadaşları (2013) 319 üniversite öğrencisinin %12,2'sinin orta-yüksek internet bağımlılığı grubuna, %25,7'sinin hafif internet bağımlılığı grubuna ve %62,1'inin ise internet bağımlılığı olmayan gruba atandığını belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığı oranı erkeklerde daha yüksek olsa da çalışmanın katılımcıları çoğunlukla kadınlardan oluşmaktadır. Bu durumun sebebi kadın öğrencilerin çalışmaya katılmak için daha fazla istekli olması gösterilmiştir. Bunun yanı sıra bazı kişilik özelliklerinin de internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon ilişkisine etkilerini ölçmektedir. Bulgular yüksek yenilik

¹⁰⁶ Larsen vd., a.g.e., s. 237-43.

arayışı puanına sahip öğrencilerin motivasyonu ve uyarılma yanıtları yüksek olan internet aktivitelerine katılma eğilimi olduğunu göstermiştir. Yani yüksek yenilik arayışı puanına sahip bireylerin madde kullanımına benzer şekilde internet bağımlılığına yatkın olabileceği tahmin edilmektedir. Dahası orta ve yüksek internet bağımlılığı grubunda bireylerin aleksitimi, depresyon, anksiyete ve yenilik arayışı puanları daha yüksek olarak bulunurken öz-yönetme (self-directedness) ve kooperatif (iş birliğine açık olma) puanları daha düşük bulunmuştur. Yani internet bağımlılığının şiddetinin aleksitimi ile pozitif bir korelasyon gösterdiği, öz-yönetme kişilik özelliği ile ise negatif korelasyon gösterdiği söylenebilmektedir.¹⁰⁷

İfade edildiği ve tartışmada da üzerinde durulacağı üzere, aleksitimi varlığı mevcut durumla başa çıkma, kişisel problemlere yönelik savunma mekanizması olarak internet kullanımını arttırabilmektedir. Böylelikle kişi daha rahat iletişim kuracağı ve yüz yüze görüşme problemi yaşamayacağı bir sanal ortamı tercih edebilmektedir.

Cinsiyet farklılıkları ve internet bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde çalışmanın bulguları önceki çalışmalarla aynı sonuçlara ulaşmıştır. Sonuçlar orta ve yüksek internet bağımlılığı grubunda olanların çoğunlukla erkek olduğunu ortaya koymuştur.

¹⁰⁷ Dalbudak vd., *a.g.e*, s. 272–278.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE TEKNİKLERİ

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, “ilişkisel tarama modeli” içermektedir. Araştırmadaki değişkenler arasında birlikte değişimin olup olmadığını ve düzeyini saptamak hedeflenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi dolayısıyla araştırma deseni kesitseldir.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma betimsel bir araştırma niteliği taşımaktadır. Araştırmaya yaşları 18 ve 39 arasında değişen, 100 kadın, 100 erkek toplam 200 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Rastgele seçilen katılımcılara onam formu imzalatılmıştır.

Çalışma için İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır. Katılımcılardan sözel onam alındıktan sonra anonim olarak ilgili araştırma formlarını doldurmaları istenmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma katılımcılarının kişisel bilgilerini saptamak hedefiyle katılımcılara bu çalışma için hazırlanmış Demografik Bilgi Formu verilmiştir.

3.3.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak Bagby, Parker ve Taylor (1998) tarafından geliştirilen, Güleç ve diğerleri (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan

Toronto Aleksimi Ölçeği kullanılmıştır.^{108 109} Puanlama 5'li Likert tip yapılmaktadır ve her bir sorunun değerlendirilmesi için "Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4), Her zaman (5)" seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte toplam 20 madde mevcuttur. Yüksek puanlar yüksek aleksitimi düzeyini belirtmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa değerlerinin ise .57 ve .80 arasında değiştiği gözlenmiştir. Üç faktör dahilinde 1. ile 2. faktör arasında 0,53, 1. ile 3. faktör arasında 0,12 ve 2. ile 3. faktör arasında 0,36 olduğu belirtilmiştir. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonunun 0,22-0,48 arasında ve istatistiksel açıdan anlamlı şekilde 18. ve 20. madde dışındada yeterli korelasyonun söz konusu olduğu ifade edilmiştir.¹¹⁰

3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Diğer kullanılan ölçek ise Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeğidir.¹¹¹ Toplam 19 madde ve üç faktörden oluşan ölçeğin "Kontrol Kaybı" boyutunda 7, "Online Kalma İsteği" boyutunda 4, "Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk" boyutunda ise 8 madde bulunmaktadır. Boyutlarda yer alan maddeler; Her zaman (5), Genellikle (4), Bazen (3), Nadiren (2), Hiçbir zaman (1) şeklinde ölçeklendirilmiştir. Boyutların Cronbach Alpha değerlerinin 0,89 ile 0,93 arasında değiştiği, ölçeğin genelinde ise bu değer 0,86 olduğu ifade edilmiştir.

3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği

Bu ölçek Beck ve meslektaşları (1961) tarafından depresyonun somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel semptomlarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur.¹¹² Türkçe uyarlama çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır.¹¹³ Ölçek, 21 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Her soru için puanlama 0-3 arasında değişmekte olup, toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Elde edilen puanlar normal (1-10), hafif depresyon (11-16), sınırda klinik depresyon (17-20), orta şiddette depresyon (21-30), şiddetli depresyon (31-40) ve çok şiddetli

¹⁰⁸ Michael Bagby, James D. A. Parker and Graeme J. Taylor, "The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure." *Journal of Psychosomatic Research*, 1998, **38** (1), s. 25-28.

¹⁰⁹ Hüseyin Güleç vd., "The Turkish Version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): Reliability, Validity, and Factorial Structure", *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 2009, **19**(3), s. 214-220.

¹¹⁰ Güleç vd., a.g.e.

¹¹¹ Cengiz Şahin ve Özgen Korkmaz, "İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması." *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011, **32**, s. 101-115.

¹¹² Beck vd., "Beck depression inventory (BDI)." *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), s.561-571.

¹¹³ Nesrin Hisli, "Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği." *Psikoloji Dergisi*, 7(23), s. 3-13.

depresyon (40'ın üzerinde) olarak sınıflandırılmıştır. Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak belirtilmiştir. Yarıya bölme güvenilirliğinde $r = 0,74$ olarak saptanmıştır.¹¹⁴

3.4. VERİ ANALİZİ

Kullanılan ölçme aracıyla elde edilen veriler, alt amaçlara uygun istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz edilmiştir. Sosyodemografik değişkenlerin dağılımlarına bakılmış olup ana değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Veri dağılımının normalliğini ölçmek için Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. İstatistiksel analizler yapılırken kabul edilen tip I hata düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle bütün analizler non-parametrik testlerle yapılmıştır. Nonparametrik sayısal değişkenlerin iki grup arasında birbirinden farklılığı değerlendirilirken Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin ordinal değişkenlerin gruplar arasında anlamlı bir trend oluşturup oluşturmadığının tespitinde Jonckheere-Terpstra Testi kullanılmıştır. Nonparametrik sayısal değişkenlerin birbirleri ile ilişkileri Spearman Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. İnternet bağımlılığı grubuna dahil olmanın yordayıcılarının tespiti için ise Lojistik Regresyon Modeli kurulmuştur.

¹¹⁴ Hisli, a.g.e.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde bu çalışma için özel olarak hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgulara yer verilecektir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 4.1 'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Değişkenler	N	%
Yaş		
18-20 yaş arası	94	47
21-25 yaş arası	99	49,5
26-39 yaş arası	7	3.5
Cinsiyet		
Erkek	100	50
Kadın	100	50
Akademik Başarı		
Düşük	14	7
Orta	142	71
Yüksek	42	21
Gelir Düzeyi		
Düşük	7	3,5
Orta	161	80,5
Yüksek	32	16
Eğitim-Baba		
Okur-yazar	2	1
İlkokul	40	20
Ortaokul	26	13
Lise	60	30
Üniversite ve sonrası	68	34
Eğitim-Anne		
Okur-yazar	8	4
İlkokul	49	24,5
Ortaokul	36	18
Lise	67	33,5
Üniversite ve sonrası	40	20
Medeni Durum		
Bekar	195	97,5
Dul	1	0,5
Evli	4	2

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere katılımcıların yaklaşık yarısı (%49,5) 21-25 yaş aralığındadır. Çoğunluğu bekadır (%97,5). Erkek ve kadın dağılımları eşittir. Katılımcılar, %80,5'i gelir düzeylerinin orta olduğunu belirtmişlerdir. Anne eğitim durumu %33,5 oranında lise iken baba eğitim durumu %30 oranında üniversite ve sonrasıdır. Ek olarak, katılımcıların annelerinden hiç eğitim görmemiş ancak okur-yazar olan 8 (%4), babalarından hiç eğitim görmemiş ancak okur-yazar olan kişi sayısı ise 2'dir (%1).

Katılımcıların internete hangi kaynaklar üzerinden erişim sağladıkları ile ilgili bulgular tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların interneti hangi kanallar aracılığı ile kullandıkları hakkında bulgular (n= 200)

Değişkenler	N	%
Okul		
Var	71	35,5
Yok	129	64,5
Kütüphane		
Var	31	15,5
Yok	169	84,5
İnternet Kafe		
Var	28	14
Yok	172	86
Ev		
Var	115	57,5
Yok	85	42,5
Cep Telefonu		
Var	172	86
Yok	28	14

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere katılımcıların %35,5'i okuldan; %15,5'i kütüphaneden; %14'ü internet kafeden ve %57,5'i ise evden internete bağlanmaktadır. Ayrıca katılımcıların önemli bir kısmı cep telefonundan (%86) internete bağlandıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların interneti hangi amaçla kullandıkları ile ilgili bulgular incelenmiş ve Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Katılımcıların interneti hangi amaçla kullandıkları hakkında bulgular (n= 200)

Değişkenler	N	%
Oyun-eğlence		
Var	121	60,5
Yok	79	39,5
Mail-iletişim		
Var	138	69
Yok	62	31
Araştırma Ödev		
Var	124	62
Yok	76	38
Haber		
Var	98	49
Yok	102	51
Sohbet		
Var	129	64,5
Yok	71	35,5
Film, video, müzik		
Var	134	67
Yok	66	33
Sosyal Ağlar		
Var	145	72,5
Yok	55	27,5

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, katılımcılar interneti çoğunlukla sosyal ağlara erişim (%72,5) nedeni ile kullanmaktadır. Bununla beraber, katılımcıların %60,5'i oyun-eğlence; %69'u mail-iletişim; %62'si araştırma-ödev; %49'u haber; %64,5'i sohbet; %67'si film, video izlemek ya da müzik dinlemek amacıyla interneti kullanmaktadır.

Katılımcıların sosyal ağları hangi nedenler için kullandıkları ile ilgili bulgular incelenmiş ve Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Katılımcıların sosyal ağıları hangi nedenlerle kullandıkları hakkında bulgular (N= 200)

Değişkenler	N	%
İletişim		
Var	158	79
Yok	42	21
Yeni arkadaşlık kurma		
Var	44	22
Yok	156	78
Bilgi edinme/paylaşma		
Var	91	45,5
Yok	109	54,5
Video/ses/söz paylaşma		
Var	114	57
Yok	86	43
Oyun ve vakit geçirme		
Var	108	54
Yok	92	46

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere katılımcıların %79'u sosyal ağıları iletişim; %22'si yeni arkadaşlık kurma; %45,5'i bilgi edinme/paylaşma; %57'si video/ses/söz paylaşma; %54'ü oyun ve vakit geçirme için kullanmaktadır.

Katılımcıların aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama ve standart sapma bulguları incelenmiş ve Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama bulguları

	<i>ORT</i>	<i>SS</i>
Depresyon	14,19	10,58
İnternet Bağımlılığı	37,52	14,62
İnternet Bağımlılığı Kontrol Kaybı	15,14	6,00
İnternet Bağımlılığı Online Kalma İsteği	9,29	4,55
İnternet Bağımlılığı Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	13,08	6,08
Aleksitimi	51,03	9,36
Duyguları Tanımada Güçlük	15,58	5,42
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	12,52	2,98
Aleksitimi Dışa Dönük Düşünme	22,93	4,71

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, katılımcıların depresyon ortalaması 14,19 (SS=10,58); internet bağımlılığı ortalaması 37,52(SS=14,62); internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu ortalaması 15,14 (SS=6); online kalma isteği alt boyutu ortalaması 9,29 (SS=4,55); sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ortalaması 13,08 (SS=6,08); aleksitimi toplam puan ortalaması 51,03 (SS=9,36); duyguları tanımlamada güçlük alt boyutu ortalaması 15,58 (SS=5,42); duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu ortalaması 12,52 (SS=2,98) ve dışa dönük düşünme alt boyutu ortalaması 22,93 (SS=4,71) şeklinde hesaplanmıştır.

Katılımcıların aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı değerleri arasındaki ilişkinin araştırılması için yapılan Spearman korelasyon analizi Tablo 4.6'da görülmektedir.

Tablo 4.6. Depresyon ile internet bağımlılığı ve aleksitimi toplam ve alt faktörleri arasındaki korelasyon

	D	İB	İB-K	İB-O	İB-S	A	A-DTG	A-DSDG	A-DDD
D	1								
İB	0,46**	1							
İB-K	0,40**	0,91**	1						
İB-O	0,41**	0,89**	0,75**	1					
İB-S	0,44**	0,83**	0,62**	0,61**	1				
A	0,48**	0,38**	0,39**	0,34**	0,28**	1			
A-DTG	0,71**	0,44**	0,43**	0,38**	0,38**	0,74**	1		
A-DSDG	0,26**	0,23**	0,23**	0,20**	0,22**	0,66**	0,45**	1	
A-DDD	0,02	0,14	0,17*	0,13	0,04	0,65**	0,11	0,21**	1

Kısaltmalar: D, Depresyon; İB, İnternet bağımlılığı; İB-K, İnternet bağımlılığı kontrol kaybı; İB-S, İnternet bağımlılığı-sosyal ilişkilerde olumsuzluk; İB-O, İnternet bağımlılığı-online kalma isteği; A, Aleksitimi; A-DTG, Aleksitimi-Duyguları Tanımada Güçlük; A-DSDG, Aleksitimi-Duyguları Söze Dökmede Güçlük, A-DDD, aleksitimi-dışa dönük düşünme

***. Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı*

**. Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı*

Korelasyon analizi sonucunda aleksitimi ölçeği dışa dönük düşünme alt faktörü ile depresyon, internet bağımlılığı, internet bağımlılığı online kalma isteği, internet bağımlılığı ölçeği sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ve duyguları tanımada güçlük alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$). Öte yandan diğer tüm değişkenler arasında anlamlı pozitif korelasyon gözlenmiştir ($p < 0,05$). Ölçek alt faktörlerinin birbirleri ile olan ilişkileri haricinde, internet bağımlılığı ve depresyon arasında ($\rho=0,46$), aleksitimi ve depresyon arasında ($\rho=0,48$), internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği ile depresyon arasında ($\rho=0,44$), aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında ($\rho=0,38$), aleksitimi ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği ile ($\rho=0,28$), depresyon ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt ölçeği arasında ($\rho=0,40$), depresyon ile internet bağımlılığı online kalma isteği arasında ($\rho=0,41$), aleksitimi ile internet bağımlılığı kontrol kaybı arasında ($\rho=0,39$) istatistiksel açıdan anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Katılımcıların günlük ortalama internette harcadıkları süre ile aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı değerleri arasındaki ilişki Sperman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, günlük internette harcanan dakika miktarı ile depresyon ($\rho=0,18$), internet bağımlılığı ($\rho=0,38$), internet bağımlılığı kontrol kaybı alt ölçeği ($\rho=0,39$), internet bağımlılığı online kalma isteği alt ölçeği ($\rho=0,37$) ve internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt faktörü ($\rho=0,21$)

arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon saptanmıştır. Depresyon, aleksitimi, internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Erkekler (Medyan=36,50) kadınlara (Medyan =31) oranla anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahiptir ($U(N_{\text{erkek}}=100, N_{\text{kadın}}=100)=4094,50, z=-2,214, p<0,05$). Erkekler (Medyan =9) kadınlara (Medyan =8) oranla anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı online kalma isteği alt boyutu puanlarına sahiptir ($U(N_{\text{erkek}}=100, N_{\text{kadın}}=100)=4182,00, z=-2,009, p<0,05$). Son olarak, erkekler (Medyan =12) kadınlara (Medyan =9,5) oranla anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanlarına sahiptir ($U(N_{\text{erkek}}=100, N_{\text{kadın}}=100)=3989,50, z=-2,505, p<0,05$). Diğer ölçek puanlarının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı saptanmıştır. ($p >0,05$). Cinsiyete göre değerler Tablo 4.7’de görülebilir.

Tablo 4.7. Ölçek puanlarının cinsiyet dağılımına göre elde edilen bulguları

	Cinsiyet	ORT	SS	<i>p</i>
Depresyon	Erkek	14,36	10,66	0,91
	Kadın	14,03	10,56	
İnternet Bağımlılığı	Erkek	39,24	13,93	0,027*
	Kadın	35,8	15,15	
İnternet Bağımlılığı Kontrol Kaybı	Erkek	15,58	5,78	0,20
	Kadın	14,71	6,21	
İnternet Bağımlılığı Online Kalma İsteği	Erkek	9,71	4,24	0,045*
	Kadın	8,87	4,83	
İnternet Bağımlılığı Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Erkek	13,95	6,14	0,01*
	Kadın	12,22	5,92	
Aleksitimi	Erkek	50,61	8,87	0,52
	Kadın	51,46	9,84	
Duyguları Tanımada Güçlük	Erkek	15,45	5,12	0,90
	Kadın	15,71	5,72	
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Erkek	12,43	3,13	0,60
	Kadın	12,62	2,83	
Aleksitimi Dışa Dönük Düşünme	Erkek	22,73	4,75	0,38
	Kadın	23,13	4,68	

Yaş değişkeni ile depresyon, aleksitimi ve internet bağımlılığı değişkenleri ile alt faktörlerinin aralarında ilişki olup olmadığı test edilmek üzere Spearman

korelasyon analizi kullanılmıştır (Tablo 4.8). Analiz sonucunda, yaş ile Beck depresyon ölçeği puanları arasında ($\rho = -0,30$), internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\rho = -0,17$), aleksitimi ($\rho = -0,20$) ve aleksitimi duyguları tanımada güçlük ($\rho = -0,30$) puanları arasında negatif korelasyon gözlenmiştir.

Tablo 4.8. Yaş ile aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı değerleri korelasyon tablosu

	D	İB	İB-K	İB-O	İB-S	A	A-DTG	A-DSDG	A-DDD
Yaş	-0,30**	-0,12	-0,11	-0,08	-0,17*	-0,20**	-0,30**	-0,11	-0,03

Kısaltmalar: D, Depresyon; İB, İnternet bağımlılığı; İB-K, İnternet bağımlılığı kontrol kaybı; İB-S, İnternet bağımlılığı-sosyal ilişkilerde olumsuzluk; İB-O, İnternet bağımlılığı-online kalma isteği; A, Aleksitimi; A-DTG, Aleksitimi-Duyguları Tanımada Güçlük; A-DSDG, Aleksitimi-Duyguları Söze Dökmede Güçlük, A-DDD, aleksitimi-dışa dönük düşünme

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların günde internette harcadıkları ortalama dakika değerleri beş kategorik değişkene dönüştürülmüştür; 0-120 dk (%8), 180-240 (%18), 300-360 (%18,5), 420-540 (%12) ve 600-1200 (%14). Katılımcıların aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı puanlarının anlamlı olarak değişme durumu Jonckheere Terpstra testi ile test edilmiştir (Tablo 4.9). Analiz sonuçlarına göre, internet bağımlılığı ($p < 0,01$), internet bağımlılığı kontrol kaybı alt ölçeği ($p < 0,01$), internet bağımlılığı online kalma isteği alt ölçeği ($p < 0,01$), internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği ($p < 0,01$) ve depresyon puanı ($p < 0,01$) puanları kişilerin günlük olarak internette harcadıkları dakikaya göre anlamlı bir trend göstermektedir.

Tablo 4.9. İnternette günlük harcanan dakikaya göre aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama değerleri

	0-120dk (A)		180-240 dk (B)		300-360 dk (C)		420-540 dk (D)		600-1200 dk (E)		P
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	
Depresyon	11.27	10.38	12.80	9.34	13.07	8.34	15.26	13.08	18.15	11.74	0,012**
İnternet Bağımlılığı	26.40	9.35	34.49	12.64	36.94	12.10	41.02	16.65	45.27	15.94	0,00**
İnternet Bağımlılığı Kontrol Kaybı	10.54	3.41	13.41	5.29	15.18	4.93	16.79	6.42	18.42	6.70	0,00**
İnternet Bağımlılığı Online Kalma İsteği	5.81	3.08	8.11	3.37	9.54	4.14	10.23	5.12	11.55	5.13	0,00**
İnternet Bağımlılığı Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	10.04	3.74	12.96	5.58	12.20	4.96	14.00	7.43	15.30	7.05	0,002**
Aleksitimi	49.72	6.87	50.19	9.35	50.84	8.70	50.91	9.97	53.17	10.84	0,272
Duyguları Tanımada Güçlük	13.90	4.01	15.62	5.24	15.30	4.88	15.79	6.38	16.62	6.07	0,180
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	13.31	2.91	12.13	2.88	12.26	3.07	12.73	2.72	12.75	3.24	0,666
Aleksitimi Dışa Dönük Düşünme	22.50	3.92	22.43	5.45	23.28	4.08	22.38	4.59	23.80	5.00	0,377

Kısaltmalar: D, Depresyon; İB, İnternet bağımlılığı; İB-K, İnternet bağımlılığı kontrol kaybı; İB-S, İnternet bağımlılığı-sosyal ilişkilerde olumsuzluk; İB-O, İnternet bağımlılığı-online kalma isteği; A, Aleksitimi; A-DTG, Aleksitimi-Duyguları Tanımada Güçlük; A-DSDG, Aleksitimi-Duyguları Söze Dökmede Güçlük, A-DDD, aleksitimi-dışa dönük düşünme

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları ile internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon puanları arasında anlamlı bir trend olup olmadığı Jonckheere Terpstra testi ile test edilmiştir (Tablo 4.10). Sonuçlara göre, depresyon ($p<0,05$), aleksitimi ($p<0,05$) ve aleksitimi dışadönük düşünme altboyutu ($p<0,05$) ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir trend gözlemlenmiştir.

Tablo 4.10. Anne eğitim durumuna göre aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama değerleri

	Okur-yazar		İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite Sonrası		P
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	
Depresyon	12,38	7,11	9,76	7,80	14,00	10,20	15,82	11,13	17,45	12,00	0,001**
İnternet Bağımlılığı	34,13	8,87	35,51	12,93	37,83	14,68	38,48	16,01	38,78	15,28	0,342
İnternet Bağımlılığı Kontrol Kaybı	13,50	4,41	14,37	5,96	15,97	6,62	15,12	5,91	15,73	6,00	0,284
İnternet Bağımlılığı Online Kalma İsteği	8,75	2,12	8,90	4,25	9,00	4,16	9,42	4,98	9,93	4,97	0,404
İnternet Bağımlılığı Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	11,88	4,76	12,24	4,34	12,86	5,88	13,94	7,22	13,13	6,32	0,681
Aleksitimi	47,25	5,44	47,96	6,94	52,81	8,41	52,39	10,72	51,70	10,16	0,049*
Duyuları Tanımadaki Güçlük	15,25	3,45	14,12	3,90	15,86	5,21	16,34	6,43	15,90	5,57	0,199
Duyuları Söze Dökmede Güçlük	12,13	2,95	12,18	2,90	12,92	2,20	12,54	3,32	12,65	3,19	0,671
Aleksitimi Dışa Dönük Düşünme	19,88	4,16	21,65	4,31	24,03	3,85	23,51	5,26	23,15	4,65	0,049*

Kısaltmalar: D, Depresyon; İB, İnternet bağımlılığı; İB-K, İnternet bağımlılığı kontrol kaybı; İB-S, İnternet bağımlılığı-sosyal ilişkilerde olumsuzluk; İB-O, İnternet bağımlılığı-online kalma isteği; A, Aleksitimi; A-DTG, Aleksitimi-Duyuları Tanımadaki Güçlük; A-DSDG, Aleksitimi-Duyuları Söze Dökmede Güçlük, A-DDD, aleksitimi-dışa dönük düşünme

***. Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı*

**. Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı*

Katılımcıların akademik başarı düzeylerini değerlendirmelerinin aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir trend gösterip göstermediği Jonckheere Terpstra testi ile test edilmiştir (Tablo 4.11). Sonuçlara göre internet bağımlılığı ($p < 0,05$), internet bağımlılığı online kalma isteği ($p < 0,01$), ve depresyon puanı ($p < 0,05$) ile akademik başarıyı değerlendirmeleri arasında anlamlı bir trend gözlenmiştir.

Tablo 4.11. Akademik başarı düzeyine göre aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ortalama değerleri

	Düşük		Orta		Yüksek		P
	ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS	
Depresyon	26,43	8,92	12,96	9,66	13,74	11,59	0,047*
İnternet Bağımlılığı	49,00	14,27	36,37	12,95	37,38	18,15	0,034*
İnternet Bağımlılığı Kontrol Kaybı	19,29	5,53	14,61	5,54	15,50	7,08	0,213
İnternet Bağımlılığı Online Kalma İsteği	13,14	3,94	9,09	4,37	8,69	4,92	0,012*
İnternet Bağımlılığı Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	16,57	6,49	12,67	5,28	13,19	7,89	0,058
Aleksitimi	54,50	10,80	49,70	8,11	54,12	11,80	0,211
Duyguları Tanımada Güçlük	18,29	6,18	14,85	4,81	16,95	6,63	0,568
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	13,00	4,76	12,37	2,77	12,88	3,02	0,373
Aleksitimi Dışa Dönük Düşünme	23,21	3,53	22,48	4,52	24,29	5,55	0,065

Kısaltmalar: D, Depresyon; İB, İnternet bağımlılığı; İB-K, İnternet bağımlılığı kontrol kaybı; İB-S, İnternet bağımlılığı-sosyal ilişkilerde olumsuzluk; İB-O, İnternet bağımlılığı-online kalma isteği; A, Aleksitimi; A-DTG, Aleksitimi-Duyguları Tanımada Güçlük; A-DSDG, Aleksitimi-Duyguları Söze Dökmede Güçlük, A-DDD, aleksitimi-dışa dönük düşünme

***. Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı*

**. Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı*

Katılımcıların gelir düzeyleri ile internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon puanları arasında anlamlı bir trend olup olmadığı Jonckheere Terpstra testi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre değerler ile katılımcıların gelir düzeyi arasında anlamlı bir trend gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Katılımcıların internet bağımlılığı puanları bağımlılığın olup olmama durumuna göre iki kategoriye ayrılmıştır (Max/min: 19/89, median: 35). Katılımcıların demografik bilgilerinden yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı ve internette harcadıkları günlük dakikalar göz önüne alınarak internet bağımlılığı puanı lojistik regresyon analizi ile test edilmiştir. Test edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, $X^2(4) = 35,029$, $p < 0,01$ (Tablo 4.12). Ölçülen model internet bağımlılığının %21 (Nagelkerke R^2) varyansını açıklamaktadır ve koşulları başarılı bir şekilde % 64 oranında sınıflandırabilmektedir. Katılımcıların düşük ($p < 0,05$) ve

orta düzey ($p < 0,05$) akademik başarıya sahip olmaları internet bağımlılığı modelini anlamlı olarak açıklamaktadır. Ek olarak, katılımcıların günlük internette harcadıkları zaman açısından 0-120 dk arası ($p < 0,01$), 180-240 dk arası ($p < 0,05$), 300-360 dk arası ($p < 0,01$), 420-540 dk arası ($p < 0,01$), 600-1200 dk arası ($p < 0,01$) katılımcıların internet bağımlılığı puanlarını anlamlı şekilde tahmin etme gücüne sahiptir.

Tablo 4.12. İnternet bağımlılığının düzeyinin katılımcıların demografik bilgilerine göre lojistik regresyon analizi tablosu

Yordayıcılar	İnternet bağımlılığı			
	B	SE B	e^B	
Cinsiyet	-0,22	0,32	0,79	
Gelir düzeyi				
	Gelir düzeyi orta	-1,08	0,95	0,33
	Gelir düzeyi yüksek	-1,61	1,02	0,19
Akademik başarı				
	Akademik başarı orta	-1,70*	0,79	0,18
	Akademik başarı yüksek	-1,99*	0,84	0,13
Günlük dakika				
	180-240 dk	2,15**	0,88	8,66
	300-360 dk	2,53**	0,86	12,61
	420-540 dk	2,96**	0,90	19,36
	600-1200 dk	3,07**	0,89	21,53
Sabit (Constant)	2,60	2,07	13,58	

Not: = B'nin eksponansiyeli, e^B
 * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada 100 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırma için özel olarak hazırlanmış Sosyodemografik form, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır.

5.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİ İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

İnternet kullanım saati arttıkça aleksitimi düzeyi de artış göstermektedir. Bunun yanında interneti sosyal paylaşım ağına girmek için kullanan katılımcılar, araştırma yapmak, bilgi edinmek ya da internette gezinmek için kullanan katılımcılardan aleksitimi düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Araştırma verilerine göre, %5 anlamlılık seviyesinde sosyal paylaşım ağı kullanma ve sosyal paylaşım ağı kullanma süresi ile aleksitimi arasında anlamlı bir farklılık bulunmasa da veriler incelendiğinde sosyal paylaşım ağı kullanımı arttıkça aleksitimi düzeyinin de artış gösterdiği ortaya çıkarılmıştır.¹¹⁵ De Berardis ve arkadaşları, aleksitimik özellikler gösteren bireylerin disosiyatif belirtiler ve patolojik internet kullanımı açısından daha riskli durumda olduklarını ifade etmiştir.¹¹⁶

Baysan ve diğerlerinin (2016) üniversite öğrencileri ile yürütmüş olduğu araştırmada öğrencilerin % 12,5'inde aleksitimi, %13,5'inde ise internet bağımlılığı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.¹¹⁷ Aleksitimi düzeyi yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının aleksitimi düzeyi yüksek olmayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu olduğu bulgusu saptanmıştır. Aleksitimi ile cinsiyet farklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olsa da cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermektedir. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin internet bağımlılığı

¹¹⁵ Sefer Kalaman vd., *Sosyal Medya Kullanımı ve Aleksitimi: Acil Serviste Çalışan Hemşireler Üzerine Bir Araştırma*, AJIT-e: Bilişim Teknolojileri, 10, 2019, s. 45-56.

¹¹⁶ Domenico DE BERARDIS vd., *Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample*, Cyberpsychology and Behavior, 12 (11), 2009, s. 67-69.

¹¹⁷ Baysan-Arslan vd., a.g.e., s. 111-115.

puanları kadın öğrencilerin internet bağımlılığı skorlarına oranla daha yüksektir. Dalbudak ve diğerlerinin (2013) gerçekleştirdiği araştırmada toplanan verilere göre örneklem grubu yüksek internet bağımlılığına sahip, hafif internet bağımlılığına sahip ve internet bağımlılığına sahip olmayanlar olarak 3 gruba ayrılmıştır. Yüksek internet bağımlılığına sahip olan erkeklerin oranı (%20) kadınların oranına (%9,4) göre daha yüksektir. Yüksek internet bağımlılığı grubunda aleksitimi, depresyon, anksiyete puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile aleksitiminin pozitif yönde korelasyon içinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığının yoğunluğu ile duyguları tasvir etmede zorlanma ($r=0,37$) ve aleksitimi ($r=0,41$) arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi ifade edilmiştir.¹¹⁸ 319 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında, internet bağımlılığı ölçeğine göre orta ve yüksek riskli grupta olanların, aleksitimi, anksiyete ve depresyon puanlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmaya göre, internet bağımlılığının şiddeti ile aleksitimi özellikleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

İnternet bağımlılığı yerine problemlili internet kullanımı teriminin kullanıldığı bir başka araştırmaya göre ise aleksitimi ile problemlili internet kullanımına sahip olma durumu ilişkili bulunmuştur.¹¹⁹ Craparo'nun (2011) 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerle yürüttüğü araştırmasına göre de internet bağımlılığı ile aleksitimi arasında ilişki bulunmuştur.¹²⁰ İtalya'da lise öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada ise internet bağımlılığı ile aleksitiminin ilişkili olduğu bulunmuştur.¹²¹ Bu çalışma bulgularına benzer şekilde pozitif korelasyon saptanmıştır.

Depresyon, somatizasyon ve aleksitiminin ilişkili olup olmadığına dair yapılan araştırmada birbirleri ile pozitif yönde korelasyon içinde oldukları tespit edilmiştir.¹²² İleri toplumlarında hızla fazlalaşan nüfus ve ileri teknolojiyle kompleks ve tatmin olmayan insan ilişkileri arasında yalnızlaşan günümüz bireylerinde internet ve sosyal medyanın kullanımının artmasına paralel şekilde aleksitimik hususlarda da yükselmeler görüldüğünü söylemek yanlış olmayacaktır.¹²³ Alan yazında internet bağımlılığı ile aleksitimi arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışmaların olduğu ve bu çalışmaların araştırmancının bu bulgusunu desteklediği görülmektedir.¹²⁴ Bir

¹¹⁸ Dalbudak vd., a.g.e, s. 272–278.

¹¹⁹ Tuppett Yates vd., **Child Maltreatment, Alexithymia, and Problematic Internet Use in Young Adulthood**, *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15, 2012, s. 219-25.

¹²⁰ Craparo, a.g.e.

¹²¹ Scimeca vd., a.g.e.

¹²² Evren vd., a.g.e.

¹²³ Shu Ching Yang and Chieh-Ju Tung, **Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school**, *Computers in Human Behavior*, 23, 2007, s.79-96.

¹²⁴ Scimeca vd., a.g.e., s. 3.

çalışmada literatürdeki ilgili çalışmalar incelenerek bu pozitif ilişki bunun ile birlikte, ilişkinin nedensel yönünün net olarak ifade edilemeyeceği vurgulanmıştır. Söz konusu ilişkiyi etkileyebilecek çok sayıda değişkenin olabileceği bunun da etkileşime sebep olmasının olası olduğu ifade edilmiştir. Diğer taraftan, bir çalışmada da aleksitimi ile uyumsuz baş etme stilleri ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu desteklenmektedir.¹²⁵ Kişilerarası ilişkileri zayıf olan, olumsuz başa çıkma stilleri olan kişilerin daha fazla internet kullandığı belirtilmiştir. Bu açıdan internet bağımlılığının aleksitimi düzeyi yüksek olanlarda başa çıkma yöntemi olabileceği düşünülebilir.

5.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Elde edilen bulgular çerçevesinde depresyon ve internet bağımlılığı pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon içindedir. İnternet kullanım sıklığı arttıkça kişinin yaşamına yönelik işlevselliğinin azalabileceği ihtimali üzerinde durulmaktadır. Özellikle depresif durumu artırma ihtimali üzerinde durulduğu ve aradaki ilişkinin anlamlı olduğu ifade edilmektedir. Kore'de ergenlerde internet bağımlılığı ve depresyon ilişkisini araştırmak adına yapılan bir araştırmada ise obsesif-kompulsif semptomlar ve depresif semptomlar ile internet bağımlılığının anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.¹²⁶ 2012 yılında Dankook Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre ise tespit edilen internet bağımlısı grubun araştırmaya katılan diğer katılımcılara oranla daha yüksek depresyon, anksiyete puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹²⁷

148 üniversite öğrencisi üzerinde ile gerçekleştirilmiş bir diğer çalışmada öğrencilerin internete girme sebepleri ne kadar çeşitli olsa da depresif düzey ve izole olma durumunun internet bağımlılığını etkilediği sonucu ifade edilmiştir.¹²⁸

İnternetin yoğun olarak kullanıldığı Kore'de yapılan araştırmaya göre ise araştırmaya katılan kişiler internet bağımlıları, olası internet bağımlıları ve internet bağımlısı olmayanlar olmak üzere kategorileştirilmiş ve internet bağımlılığı olan

¹²⁵ Zarei and Besharat, *a.g.e.*, s. 619-622.

¹²⁶ Hyun Ha vd., *a.g.e.*, s. 424.

¹²⁷ Seok Bum Lee vd., **Relationship between Internet Addiction and Anxiety, Depression, and Self Efficacy in Middle and High School Students**, J Korean Neuropsychiatr Assoc, 40(6), 2001, s. 1174-1184.

¹²⁸ Neslihan Özcan ve Sevim Buzlu, **Problemlİ İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği**, Bağımlılık Dergisi, 6(1), 2005, s. 19-26.

gruptaki kişilerin diğer gruptakilere göre daha depresif oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.¹²⁹ Yine Kore'deki bir diğer çalışmada gençlerin en sık yaşadığı psikopatolojik bozuklukların başında depresyon ve intihar eğilimi geldiği belirtilmiş ve 1573 lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, öğrencilerin %38'i internet bağımlılığı eğilimi gösterirken %1,6'sının internet bağımlısı oldukları saptanmıştır. Bu araştırma ile depresif öğrencilerin internet bağımlılığına olan yatkınlığı vurgulanabilir.¹³⁰

İnternet kullanımı ile aleksitimi ilişkisinde ihtiyacın içeriğine yönelik yaklaşımlar söz konusudur. Genel bilgilerde bahsedildiği üzere başa çıkma yöntemi olarak kişilerarası ilişkilerde zorlanan aleksitimi eğilimi olan kişilerin internet kullanarak daha rahat ve konforlu iletişim kurabildikleri böylelikle başa çıkma becerilerinin arttığı söylenebilir. İnternet bağımlılığı ölçeğini literatüre dahil eden Young (1997) özsaygısı düşük, depresif ve reddedilme korkusu olan kişilerde internet bağımlılığı yatkınlığının arttığını belirtmiştir. Başa çıkma yöntemi olarak internet kullanımının arttığı ifade edilmiştir.¹³¹

5.3. DEMOGRAFİK BİLGİLER İLE İNTERNET KULLANIM DEĞİŞKENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Fazlaşan farklı teknolojik ilerlemeler ve uygulamadan yana olan uygulamalarla çok fazla artan sosyal medya, günümüz toplumunda bireylerin günlük işlerinin bir unsuru şeklinde ele alınmaktadır.¹³² Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin %35,5'i okuldan; %15,5'i kütüphaneden; %14'ü internet kafeden ve %57,5'i ise evden internete bağlanmaktadır. %86 gibi büyük bir oranı ise mobil telefon ile internete bağlandıklarını ifade etmişlerdir. TÜİK incelemesinde 2017 yılının Nisan ayında %80,7'lik bir oranın evden internete girdiği görülmektedir. Türkoğlu'nun gerçekleştirdiği araştırmada evde bilgisayarın bulunması değişkeniyle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı neticesine varılmıştır.

¹²⁹ Leo Whang vd., **Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction**. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 6, 2003, s. 143-50.

¹³⁰ Kyunghye vd., **Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey**, *International journal of nursing studies*, 43, 2006, s. 185-92.

¹³¹ Young, a.g.e.,

¹³² Ece Uygun ve Deniz Akbulut, **Karnavalesk Kuramı ve Instagram Ortamına Yansımaları**, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2 (2), 2018, s. 73-89.

Balcı ve Ayhan (2007) çalışmalarında üniversite öğrencisi katılımcıların % 28,3'ünün evden, % 11,5'inin bağlı oldukları fakülte ya da meslek yüksek okulundan, % 41,1'inin internet kafeden, % 0,8'inin kütüphaneden, % 1,8'i tanıdıklarının işyeri veya evinden, % 9'u ev ve okuldan, % 7,4'ü yurttan internete bağlandıklarını ifade ettikleri görülmektedir.¹³³ 2019 Küresel Dijital Raporu'na (2019) göre Türkiye'nin %63'üne denk gelen 52 milyon kişi sosyal medyayı aktif şekilde kullanmaktadır.¹³⁴ Bu kişilerin de 44 milyonu mobil telefon vasıtasıyla sosyal medyaya girebilmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin ilerleyen teknoloji vasıtasıyla internete yalnızca evden değil cep telefonu vasıtasıyla da erişebilmelerinden ve internete ev haricinde internet kafe, restaurant, okul vb. mekanlardan da erişebilmelerinin de önemli bir sebep olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak ulaşılan veriler de çalışmayı destekler niteliktedir.

Elde edilen bulgulara göre, günlük internette harcanan süre arttıkça depresyon, internet bağımlılığı, internet bağımlılığı kontrol kaybı, internet bağımlılığı online kalma isteği ve internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde negatiflik alt ölçek puanları da istatistikî olarak anlamlı şekilde ilerlemektedir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların günlük internette harcadıkları zaman açısından 0-120 dk arası, 180-240 dk arası, 300-360 dk arası, 420-540 dk arası, 600-1200 dk arası katılımcıların internet bağımlılığı puanları arasında ilişki mevcuttur. Dolayısıyla internette harcanan süre arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığını söylemek mümkündür. Benzer şekilde Büyükfiliz'in (2016) yaptığı bir araştırmada, internette kalma süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de arttığını ifade ettiği görülmüştür.¹³⁵ Bunun nedeni ise, interneti bağımlı şekilde kullanan bireylerin internetten uzak durmakta güçlük yaşadıkları ve vakti idare etmekte zorluk çektikleri, başka bir deyişle kişisel idare problemi çektikleri ifade edilmiştir. Bilhassa, ergenlerin internette çok fazla kalmalarının ve internetin boş vakit geçirme vasıtasıyla kullanılması neticesine dikkat çekilmektedir.

Faaliyetini internet teknolojisi sayesinde gerçekleştiren sosyal medya uygulamaları kullanıcılarına kapsamlı bir iletişim imkanı vermektedir. Bu iletişim ortamı sayesinde kişiler etkileşime geçtikleri kullanıcılarla düşüncelerini paylaşma fırsatı bulmuşlardır.

¹³³ Balcı Şükrü ve Ayhan Bünyamin, *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması*, Selçuk İletişim, 5 (1), 2007, s. 174-197.

¹³⁴ Digital in 2019, *2019 İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri* <https://dijilopedi.com/2019-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> (Erişim Tarihi: 10.03.2020).

¹³⁵ Beliz Büyükfiliz, *18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlerli İnternet Kullanımı Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki*, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016 (*Yüksek Lisans Tezi*).

Sosyal medya fizikî, malî ve coğrafî açıdan engelleri yok ederek kişilerin gerçek yaşamda dahil olmalarının zor olduğu gruplara katılmalarını ve şahıslarını daha rahat anlatmalarına imkan vermektedir. Dolayısıyla alan yazında, internetin genel olarak sosyal ilişkiler kurma amacıyla kullanıldığı belirtilmektedir.¹³⁶ ¹³⁷ Bu çalışmada da, literature benzer şekilde katılımcıların interneti çoğunlukla (%72,5) sosyal ağlara erişim nedeni ile kullandıkları görülmektedir. Benzer şekilde, %79'u sosyal ağları iletişim; %45,5'i bilgi edinme/paylaşma; %22'si yeni arkadaşlık kurma amacıyla kullanmaktadırlar.

Çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin internet bağımlılığı ortalaması 37,52 (SS=14,62); internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutu ortalaması 15,14 (SS=6); online kalma isteği alt boyutu ortalaması 9,29 (SS=4,55); sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ortalaması 13,08 (SS=6,08) olarak saptanmıştır. Akdağ ve arkadaşları (2014) da benzer şekilde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında 1325 öğrenci ile çalışmış ve internet bağımlılığını araştırmışlar ve sonuç olarak kontrol kaybı ortalaması 36,62 (SS=15,24); daha fazla online kalma isteği ortalaması 39,40 (SS=19,23); sosyal ilişkilerde olumsuzluk ortalamalarının 28,43 (SS=13,60) olduğu saptanmıştır.¹³⁸

Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Yine araştırma sonucuna göre; erkekler kadınlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı, internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı online kalma isteği puanlarına sahiptir. İnternet bağımlılığı ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilgiye dair alanyazına bakıldığında da cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuş ve bilhassa erkek öğrencilerin kızlara nazaran internet bağımlılık hareketinde daha fazla risk taşıdıkları ve bağımlılık durumunu daha fazla sergiledikleri neticesine ulaşılmıştır.¹³⁹ Aleksitimi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında, genel olarak aleksitimi ile cinsiyet arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmaların olduğu

¹³⁶ Asiye Kakirman Yıldız, **Sosyal Paylaşım Sitelerinin Dijital Yerlilerin Bilgi Edinme Ve Mahremiyet Anlayışına Etkisi**, Information World, 13(2), 2012, s. 529-542.

¹³⁷ Göksel Göker, **İletişimin mcdonaldlaşması: sosyal medya üzerine bir inceleme Turkish Studies International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, 10(2), 2015, s.389-410.

¹³⁸ Mustafa Akdağ vd., **Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Örneği**, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(15), 2014, s. 73-96.

¹³⁹ Gedam vd., a.g.e.

görülmektedir.¹⁴⁰ ¹⁴¹ Bu çalışmalarda erkeklerin anlamlı bir şekilde kadınlardan daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiğini tespit eden bir çalışmalarda da olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet ile ilişkili herhangi bir ilişkinin olmadığı çalışmalarda da mevcuttur.¹⁴² Dolayısıyla literatürü destekleyen sonuçlar elde edildiğini söylemek mümkündür.

Yaş İle Araştırmamızda Kullanılan Ölçek Puanlarının İlişkilerinin İncelenmesi

Yaş ile Beck depresyon ölçeği puanları, internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk, aleksitimi ve duyguları tanımda güçlük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Depresyon herhangi bir yaşta başlayabilir, ancak ortalama başlangıç zamanı yirmili yaşların ortalarına denk gelmektedir. Schieman'a göre yaş ve depresyon arasında negatif ilişki saptanmıştır. Engelberg ve Sjöberg (2004) üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Daha çok 21 yaş civarında 41 öğrenci üzerinde araştırmalarını yapmışlardır. Araştırmalarının konusu, bireysel değerler, kişinin duygusal zekâsının ve kişilik özelliklerinin internet kullanımında etkisi ve yalnızlıktır. Netice olarak, bireysel değerler ve yalnızlık internetle çok ciddi ilişki içerisinde iken duygusal zekânın bu noktada pek de bir etkisi olmadığı görülmüştür.¹⁴³ Yaşlar birbirine yakın olduğu için karşılaştırma çok mümkün olmasa da bu çalışmalardan hareketle beklenen bir sonuç olduğunu söylemek mümkündür.

Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Bağlı Değişimin İncelenmesi

Elde edilen bulgular neticesinde depresyon, aleksitimi ve aleksitimi dışadönük düşünme altboyutu ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir trend gözlemlenmiştir. Aleksitimi ile anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik farklı araştırma sonuçları mevcuttur. Anne- babanın eğitim seviyesiyle aleksitimi arasında bağlantı olup olmadığını belirleyen araştırmaların yanında, anne-baba eğitim seviyesinin artmasıyla aleksitiminin düşüşe geçtiğini belirten çalışmalarda da mevcuttur.¹⁴⁴ Depresif belirtiler ile epidemiyolojik etmenlerin ilişkisinin araştırıldığı Özkul ve Partlak Günüşen'in (2020) araştırmasına göre de depresif semptomların

¹⁴⁰ Jouko Salminen, *a.g.e.*, s. 75.

¹⁴¹ Baysan-Arslan vd., *a.g.e.*, s. 112.

¹⁴² Ornella Monteban vd., **Adult attachment style and alexithymia**, *Personality and Individual Differences*, 36, 2004, s. 499-507.

¹⁴³ Elisabeth Engelberg and Lennart Sjöberg, **Internet Use, Social Skills, and Adjustment**, *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 2004, s. 41-47.

¹⁴⁴ İrem Yalıt vd., **Konversiyon Bozukluğu Ve Psöriasis'de Depresyon Ve Eğitim Düzeyinin Primer Ve Sekonder Aleksitimi Üzerine Etkisinin Araştırılması**, *Düşünen Adam*, 16(2), 2003, s.80-86.

anne ve babanın eğitim seviyesi ile ilişkili olduğu saptanmıştır.¹⁴⁵ Bu araştırmaya göre anne baba eğitim düzeyi azaldıkça depresyon düzeyi artmaktadır. Bir diğer araştırmada, depresyonun ve ilişkili olduğu faktörler incelenmiş ve sonuç olarak kız öğrencilerde depresyonun ilişkili olduğu kavramlardan birinin de baba eğitim seviyesi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.¹⁴⁶ Dolayısıyla literatürü destekleyen sonuçlar elde edildiğini söylemek mümkündür.

Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Bağlı Değişimin İncelenmesi

İnternet bağımlılığı, internet bağımlılığı online kalma isteği, ve depresyon puanı ile akademik başarıyı değerlendirmeleri aralarında anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır. Öğrencilerin düşük ve orta düzey akademik başarıya sahip olmaları internet bağımlılığı modelini anlamlı olarak açıklamaktadır. Katılımcıların akademik başarı durumları, internet bağımlılığı noktasından ele alındığında başarısı az olanlarla başarılı olanlar arasında manalı değişiklik bulunduğu ifade edilmektedir. Bu manalı değişikliğin akademik başarısı az olanlara karşı olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada, katılımcıların akademik başarı hallerine göre depresyon seviyeleri arasında da manalı değişiklikler bulunduğu belirlenmiştir. Buradan yola çıkarak, akademik açıdan başarısız olanların akademik başarıları ortalama ve fazla olan katılımcılara nazaran depresyon seviyelerinin manalı şekilde ileri olduğu belirlenmiştir. Kişilerin internet kullanımına bağlı depresyon seviyeleriyle akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.¹⁴⁷ Akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek akademik başarıya sahip öğrencilere nazaran depresyon riskinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Boş vakitlerinde internete giren kişilerde de depresyon düzeyinin daha çok olduğu belirlenmiştir. Çalışmada belirtilen akademik başarı durumunun yordayıcı bir değişken olması ve orta seviyede başarısı bulunan öğrencilerin, başarısı fazla olan öğrencilere nazaran internet bağımlısı olma ihtimallerinin 1,86 kat; başarısı az olan öğrencilerin başarısı fazla olan öğrencilere nazaran internet bağımlısı olma ihtimallerinin ise 4,98 kat daha fazla olduğu neticesine varılmıştır. Diğer bir ifadeyle akademik başarı seviyesi düştükçe internet bağımlılığı ihtimalinin ilerlediği belirtilebilir.

¹⁴⁵ Burcu Özkul ve Neslihan Parlak Günüşen, **Lise Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığının ve Etkileyen Etkenlerin İncelenmesi: Epidemoyolojik Bir Araştırma**, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21 (2), 2020, s. 203-210.

¹⁴⁶ Mehmet Eskin vd., **Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler**, Türk Psikiyatri Dergisi, 19 (4), 2008, s. 382- 389.

¹⁴⁷ Martin and Vejmelka, *a.g.e.*, s. 264.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Birincisi İstanbul'da tek üniversitede ve ayrıca sadece büyük bir metropol olan İstanbul'da yapılması bulgularımızın İstanbul geneline ve/veya ülke geneline uyarlanmasını güçleştirmektedir. İkincisi, çalışmanın kesitsel yöntemle yapılmış olması sadece korelasyon hakkında bilgi verebilirken, uzamına- izlem çalışması olmaması nedeniyle neden-sonuç hakkında bilgi vermemektedir. Üçüncü olarak, çalışmamızda self-report (öz bildirim) ölçekler kullanılması, bazen deneklerin araştırmacının / toplumun beklentilerine göre işaretlemler yapabilmesine ve kendi gerçek düşüncesini gizlemesine yol açabilmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın ana hipotezi üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki olduğudur. Doğrulan bu hipotez dışında cinsiyet, yaş, akademik başarı, anne baba eğitim düzeyi ile ölçekler arasında anlamlı ilişki de saptanmıştır.

Araştırma sonuçları kapsamında internet bağımlılığı, aleksitimi ve depresyon ilişkisinin anlamlı olması psikopatolojik açıdan risk altında olan bireylere yönelik çalışmaların gerekliliğini göstermektedir. İnternet bağımlılığını tedavi etmede Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) modelleriyle kişilerin bağımlılık hislerini ve hareketlerini atağa geçiren fikirler değerlendirilerek bu his ve hareketlerin yeniden meydana gelmesine mani olmak adına yeni mücadele yetileri edindirilmeye çalışılması tavsiye edilebilir. Bu sayede kişiler bütünüyle internette ayrı tutmak yerine, tertipli ve idareli internet kullanımına sevk edilebilmektedir. Bundan dolayı, internet bağımlılığına mani olmak için psikologlar nezdinde terapi metodundan faydalanarak kişilerin internet kullanımını bütünüyle bitirmeleri yerine, kafi miktarda ve ihtiyaç olunan seviyede kullanma pratiği edinmeleri amaçlanmaktadır. Ayrıca, internet bağımlılığı açısından riskli grup içinde yer alan bireylerin etkilenme sebeplerine yönelik bu çalışma dışındaki değişkenlere ilişkin de çalışmalar yapılabilir.

Sağlıklı ve olumlu ilişkiler tesis etmedeki en önemli öğelerden en mühim olanı kişinin iç âleminin yansıması olan hislerdir. Çünkü hisler hayatın tamamına etki edebilecek, hayatın manasını ve hedefini teşkil edebilecek hususa ve öneme sahiptir. Kişi, fikirlerini ve hislerini idrak edip manalandırarak ve onları dile getirerek iletişim tesis etmekte ve tesis ettiği iletişimle hayatını sürdürmektedir. Ancak bu denli önemli olan, duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme eylemlerinin gerçekleştirilememesi bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığının bozulmasına ve diğer insanlarla sağlıklı ve dengeli iletişim kuramamasına neden olmaktadır.

Çözüm odaklı sosyal etkileşim programları, internet bağımlısı kişilerin sağlıklı sosyal ilişki kurmalarında ve kendilerine yaşam hedefleri belirlemelerinde yardımcı olabilmektedir. Aleksitimi ve depresyon düzeylerinin belirlenerek önlenme ve azaltma çalışmalarının planlanması önerilmektedir. Çalışmacılara dair ise çalışma neticelerinin genellenebilir olma düzeyini yükseltmek adına değişik örneklem ekiplerinde farklı veya benzer değişkenlerden yararlanarak yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir. Kişilerin internet bağımlılığından ne şekilde etkilendiklerini, bu durumun neden ve neticelerini saptamak maksadıyla nitel çalışma modellerinden

durum araştırmaları yapılabilir. Aynı zamanda, problemin üniversite seviyesine varmadan giderilebilmesi adına alt eğitim aşamalarında değişik örneklem ekiplerinde çalışmalar gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM- 5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı' ndan, Çev. KÖROĞLU, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

DOĞAN Orhan, GÜLMEZ Haluk, KETENOĞLU Canan, KİLİÇKAP Zeki, ÖZBEK Hikmet, AKYÜZ Gamze, KAYA Burhanettin, ÖNDER Zuhal, ÖZKÜRKÇÜGİL Aytül, Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi, Dilek Matbaası, Sivas, 1995.

GOLDBERG Ivan, Internet Addictive Disorder (IAD) Diagnostic Criteria, 1996.

IŞIK Erdal, IŞIK Umut Ve IŞIK TANER Yasemen Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar; Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara, 2013.

ONEMIAH Jc, FREYBERGER Hellmuth Ve SİFNEOS Peter, Alexithymia: A View Of The Psychosomatic Process. O. W. Hill (Ed.), Modern Trends In Psychosomatic Medicine İçinde, 1976.

LUMINET Olivier Alexithymia: advances in research, theory, and clinical practice, Cambridge University Press, 2018.

ÖZTÜRK Orhan Ve ULUŞAHİN Aylin, Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara, 2015.

TAYLOR J. Graeme, BAGBY R. Michael Ve PARKER D. A. James, Disorders of Affect Regulation: Alexithymia In Medical And Psychiatric Illness, Cambridge University Press, 1997.

DERGİLER VE MAKALELER

AI-MIN Bao ve SWAAB Dick "The human hypothalamus in mood disorders: The HPA axis in the center." IBRO reports, 2018, 6, s. 45-53.

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

ABOUJAOUDE Elias, KORAN M. Lorin, GAMEL Nona ve LARGE D. Michael, Potential Markers for Problematic Internet Use: A Telephone Survey of 2,513 Adults, CNS Spectrums, 11, 2006, s. 750.

AKDAĞ Mustafa, ŞAHAN YILMAZ Birsen, ÖZHAN Uğur, ŞAN İsmail, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi,

İnönü Üniversitesi Örneği, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(15), 2014, s. 73-96.

AKIN Ahmet ve ISKENDER Murat, Internet addiction and depression, anxiety, and stress, International Online Journal of Educational Sciences (IOJES), 2011, 3. s.138-148.

ARCAN Kuntay ve YÜCE Çağla Begüm, İnternet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme, Türk Psikoloji Dergisi, 31(77), 2016, s. 46-56.

ARISOY Özdem, İnternet bağımlılığı ve tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1, 2009, s. 55–67.

BAGBY Michael, PARKER James ve TAYLOR Graeme, The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure, Journal of Psychosomatic Research, 38 (1), 1998, s. 25-28.

BAHRAINIAN Sahid, ALİZADEH Haji K., RAEİSOON Mohammadreza ve GORJI Hashemi, Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students, Journal Of Preventive Medicine And Hygiene, 55, 2014, s. 86-9.

BAKKEN Inger Johanne, WENZEL Hanne Gro ve GÖTESTAM K. Gunnar, JOHANSSON Agneta, Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study, Scand J Psychol, 50, 2009, s. 121-7.

Balcı Şükrü ve Ayhan Bünyamin, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması, Selçuk İletişim, 5 (1), 2007, s. 174-197.

BAMONTI Patricia, HEISEL Marnin, TOPCIU Raluca, FRANUS Nathan, TALBOT Nancy L. ve DUBERSTEIN Paul, Association of alexithymia and depression symptom severity in adults aged 50 years and older, Am J Geriatr Psychiatry, 18(1), 2010, s. 51-6.

BAYRAM Nuran ve BILGEL Nazan, The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43, 2008, s. 667-672.

BAYSAN-ARSLAN Seher, CEBECİ Sevsen, KAYA Mehmet ve CANBAL Metin, Relationship between internet addiction and alexithymia among university students Clin Invest Med, 39, 2016, s. 111-115.

BOLAT Nurullah, YAVUZ Mesut, ELİAÇIK Kayı ve ZORLU Adil, The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. Psychology, Health & Medicine, 23, 2017, s. 1-8.

BOZKURT Hasan, ŞAHİN Serkan ve ZOROĞLU Süleyman Salih, İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. Çağdaş Tıp Dergisi, 6 (3), 2016, s. 235-247.

BREMNER Douglas, NARAYAN Meena, ANDERSON Eric Rosell ve STAİB Eric R., Hippocampal volume reduction in major depression, Am J Psychiatry, 157(1), 2000, s. 115-8.

Cebeci SEVSEN, Kaya MEHMET, Canbal METİN, Relationship between internet addiction and alexithymia among university students, Clinical & Investigative Medicine, 39, 2016, s. 111.

CEYHAN Esra, Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnterneti Kullanım Amacının Ve Cinsiyetin Yordayıcılığı, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10(3), 2010, s.1323-1355.

CONRAD Rupert, WEGENER Ingo, İMBIEROWICZ Katrin ve LIEDTKE Reinhard Alexithymia, temperament and character as predictors of psychopathology in patients with major depression, Psychiatry Research, 165, 2009, s.137–144.

CRAPAROA Giuseppe, İnternet addiction, dissociation, and alexithymia, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30, 2011, s 1051-1056.

DALBUDAK Ercan, EVREN Cuneyt, ALDEMİR Secil, COSKUN Kerem Senol, UGURLU Hilal ve YILDIRIM Fatma Gul, Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16 (4), 2013, s. 272–278.

DAVIS Richard, A cognitive–behavioral model of pathological İnternet use. Computers in Human Behaviour, 17(2), 2001, s. 187–195.

DE BERARDIS Domenico, D'ALBENZIO Alessandro, GAMBI Francesco ve SEPEDE Gianna, Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and İnternet addiction in a nonclinical sample, Cyberpsychology and Behavior, 12 (11), 2009, s. 67–69.

DELL-OSSO Bernardo, HADLEY Sallie Jo, ALLEN Andrea ve DEBEER Bryann, Escitalopram in the treatment of impulsive– compulsive İnternet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase, J Clin Psychiatry, 69, 2008, s. 452-456.

DEREBOY Ferhan, Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. Türk Psikiyatri Dergisi, 1(3), 1990, s. 157-165.

DURAK Mithat ve ŞENOL-DURAK Emre, Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic İnternet use in youths, Eğitim ve Bilim, 38, 2013, s.19-29.

ELDER Betty ve MOSACK Victoria, Genetics of depression: an overview of the current science. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 2011, s.192-202.

ELMAS Hazal Gokce, CESUR SOYSAL Gizem ve ORAL Esat Timuçin, Alexithymia and pathological gambling: The mediating role of difficulties in emotion regulation, *Turkish Journal of Psychiatry*, 28(1), 2017, s. 1–7.

ENGELBERG, Elisabeth ve SJÖBERG Lennart, Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 2004, s. 41–47.

ESKİN Mehmet, ERTEKİN Kamil, HARLAK Hacer, DEREBOY Çiğdem, Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (4), 2008, s. 382- 389.

EVREN Cuneyt, CAGİL Dilara, ULKU Müge, OZÇETİNKAYA Serap, PEYKAN Gökalp, ÇETİN Turan ve YİĞİTER Serra, Relationship between defense styles, alexithymia, and personality in alcohol-dependent inpatients, *Comprehensive Psychiatry*, 53, 2012, s. 860–867.

EVREN Cuneyt, EVREN Bilge, DALBUDAK Ercan, ÖZÇELİK Başak, ve ONCU Fatih, Childhood Abuse and Neglect as a Risk Factor for Alexithymia in Adult Male Substance Dependent Inpatients, *Journal of Psychoactive Drugs*, 41(1), 2009, s. 85-92.

FARGES Florent, CORCOS Maurice, SPERANZA Mario, LOAS Guénolé, PEREZ-DIAZ Fernando, VENISSE JeanLuc, LANG F., BIZOUARD Paul, HALFON Olivier, FLAMENT Martine ve JEAMMET Philippe, Alexithymia, depression and drug addiction, *Encephale*, 30(3), 2004, s. 201-211.

FREYBERGER Hellmuth, Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia, *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 1977, s.337-342.

GEDAM Sachin, GHOSH Santanu, MODI Lipy, GOYAL Arvind ve MANSHARAMANI Himanshu, Study of internet addiction: Prevalence, pattern, and psychopathology among health professional undergraduates, *Indian J Soc Psychiatry*, 33, 2017, s. 305-11.

GÖKER Göksel, İletişimin mcdonaldlaşması: sosyal medya üzerine bir inceleme *Turkish Studies International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 2015, s.389-410.

GREENFIELD David, Psychological Characteristics Of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis, *Cyberpsychol Behav*, 2, 1999, s. 403- 412.

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

GÜLEÇ Hüseyin, KOSE Samet, YAZICI Medine, ÇITAK Serhat, EVREN Cuneyt, BORCKARDT Jeffrey ve SAYAR Kemal, The Turkish Version of the 20-Item Toronto

Alexithymia Scale (TAS-20): Reliability, Validity, and Factorial Structure, *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19, 2009, s. 214-220.

HA Jee Hyun, KİM Su Yeon, BAE Soojeong C. ve BAE Sujin, Depression and Internet Addiction in Adolescents, *Psychopathology*, 40, 2007, s. 424-30.

HAMIDI Shabnam, ROSTAMİ Reza, FARHOODİ Farzad ve ABDOLMANAFİ Atefe, A study and comparison of Alexithymia among patients with substance use disorder and normal people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2010, s. 1367-1370.

HISLI Nesrin, Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 1989, s. 3-13.

HOLMANS Peter, WEISSMAN Myrna M., ZUBENKO George S., SCHEFTNER William, CROWE Raymond, DEPAULO J. Raymond Jr., KNOWLES James A., ZUBENKO Wendy N., MURPHY-EBERENZ Kathleen, MARTA Diana H., BOUTELLE Sandra, MCINNİS Melvin G., ADAMS Philip, GLADİS Madeline, STEELE Jo, MILLER Erin B., B. POTASH James, MACKINNON Dean ve LEVİNSON Douglas, Genetics of recurrent early-onset major depression (GenRED): final genome scan report, *American Journal of Psychiatry*, 164 (2), 2007, s. 248-258.

HUGHES Karen, BELLIS Mark, HARDASTEL Katherine, SETHI Dinesh, BUTCHART Alexander, "The Effect of Multiple Adverse Childhood Experiences on Health: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Lancet Public Health*, 2017, 2(8), s. 356-366.

JYVÄSJÄRVI Simo, JOUKAMAA Matti, VÄISÄNEN Erkki, LARIVAARA Pekka, KIVELÄ Sirkka-Liisa ve KEINÄNEN-KIUKAANNIEMI Sirkka, Alexithymia, hypochondriacal beliefs, and psychological distress among frequent attenders in primary health care, *Compr Psychiatry*, 40(4), 1999, s. 292-298.

KAKIRMAN YILDIZ Asiye, Sosyal Paylaşım Sitelerinin Dijital Yerlilerin Bilgi Edinme Ve Mahremiyet Anlayışına Etkisi, *Information World*, 13(2), 2012, s. 529-542.

KALAMAN Sefer, ORHAN Hilal, ve KOCABAY İrem. Sosyal Medya Kullanımı ve Aleksitimi: Acil Serviste Çalışan Hemşireler Üzerine Bir Araştırma, *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri*, 10, 2019, s. 45-56.

KYUNGHEE Kim, EUNJUNG Ryu, Mİ-YOUNG Chon, YEUN Eun Ja, CHOİ SO-YOUNG, Seo, JEONG Seok, NAM Bum-Woo, Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey, *International journal of nursing studies*. 43, 2006, s. 185-92.

KO Chih-Hung, YEN Ju-Yu, YEN Cheng-Fang ve CHEN Cheng-Shen, Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese

adolescents, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193 (4), 2005, s. 273–277.

KRZYSZTOF Łukawski, Marta RUSEK ve Stanisław CZUCZWAR, Can pharmacotherapy play a role in treating internet addiction disorder?, *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 2019, 20 (11), s. 1299-1301,

KUMAR Sandeep, KUMAR Amit, BADIYANI Bhumika Kamal, SINGH Siddharth, GUPPTA Anjali ve İSMAİL Mohammed, Relationship of internet addiction with depression and academic performance in Indian dental students, *Clujul Medical.*, 91, 2018.

KÜEY Levent, Birinci Basamakta Depresyon: Tanıma, *Ele alma Psikiyatri Dünyası*, 1, 1998, s. 5-12.

LANE Richard, AHERN Geoffrey, SCHWARTZ Gary ve KASZŃIAK Alfred, Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?, *Biol Psychiatry*, 42, 1997, s. 834–844.

LARSEN Junilla, VAN STRIEN Tatjana, EISINGA Rob ve ENGELS Rutger, Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals, *J Psychosom Res*, 60(3), 2006, s. 237-43.

LEE Myung Soo, OH Eun Young, CHO Sun Mi, HONG Man ve MOON Jae Seok, An assessment of adolescent Internet addiction problems related to depression, social anxiety and peer relationship, *Journal of the Korean Neuropsychiatry Association*, 40 (4), 2001, s. 616–626.

LEE Seok Bum, LEE Kyung Kyu, PAIK Ki Chung, KIM Hyun Woo, SHIN Hyun Woo, Relationship between Internet Addiction and Anxiety, Depression, and Self Efficacy in Middle and High School Students, *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 40(6), 2001, s. 1174-1184.

LESSER Ira, A review of the alexithymia concept. *Psychomatic Medicine*, 43(6), 1981, s. 531-543.

LUMINET, Daniel, *Psychosomatic Medicine The Future of An Illusion (Review)*, *Ann. Med. Psycholl*, 44, (11), 1995, s. 367-371.

MAHAPATRA Ananya ve SHARMA Pawan, Association of Internet addiction and alexithymia – A scoping review, *Addictive Behaviors*, 81, 2018, s. 10.

MARTIN Jason Benson ve PIHL Robert, Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses in Normal Individuals, *Psychotherapy Psycho-somatic*, 45, 1986, s. 66- 77.

MCDOUGALL Joyce, Alexithymia: A Psychoanalytic Viewpoint, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1), 1982, s. 81-90.

MEI Songli, XU Geng, GAO Tingting, REN Hui ve LÍ Jingyang, The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects, *BMC Psychiatry*, 18, 2018, 329.

MICHIKO Kano ve FUKUDO Shin "The alexithymic brain: the neural pathways linking alexithymia to physical disorders." *BioPsychoSocial medicine*. 2013, 7 (1), s. 1

MIHAJLOV Martin, VEJDELKA Lucija, L. Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. *Psychiatria Danubina*, 2017, 29 (3), s.260-272.

MONTEBAROCCI Ornella, CODISPOTI Maurizio, BALDARO Bruno ve ROSSI Nicola, Adult attachment style and alexithymia, *Personality and Individual Differences*, 36, 2004, s. 499-507.

MOTAN Irem ve GENCOZ Tulin, The relationship between the dimensions of alexithymia and the intensity of depression and anxiety, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 2007, s. 333-43.

NIELSEN Tore, OUELLET Lucie, WARNES Hector, CARTIER Andre, MALO Jean-Luc ve MONTPLAISIR Jacques, Alexithymia and impoverished dream recall in asthmatic patients: Evidence from self-report measures, *Journal of Psychosomatic Research*, 42, 1997, s. 53–59.

ORMEL Johan, HARTMAN Catharina A. ve SNIEDER Harold, The genetics of depression: successful genome-wide association studies introduce new challenges. *Transl Psychiatry*, 2019, 9, 114.

ÖZCAN Neslihan ve BUZLU Sevim, Problemlü İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği, *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 2005, s. 19-26.

ÖZKUL Burcu, PARTLAK GÜNÜŞEN Neslihan, Lise Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığının ve Etkileyen Etkenlerin İncelenmesi: Epidemiyolojik Bir Araştırma, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21 (2), 2020, s. 203-210.

PARKER James D.A., WOOD Laura M., BOND Barbara J. ve SHAUGHNESSY Peggy, Alexithymia in young adulthood: a risk factor for pathological gambling, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2005, s. 51-55.

and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 2008, 43 (172), s. 895-909.

REDLICH Ronny, OPEL Nils, BÜRGER Christian, DOHM Katharina vd., "The Limbic System in Youth Depression: Brain Structural and Functional Alterations in Adolescent In-Patients with Severe Depression", *Neuropsychopharmacology*, 2017, 43.

RUDOLF Uher ve ALYSON Zwicker "Etiology in psychiatry: embracing the reality of poly-gene-environmental causation of mental illness", *World Psychiatry*, 2017, 16(2), s. 121-129.

SALMINEN Jouko, SAARIJÄRVI Simo, ÄÄRELÄ Erkki, TOIKKA Tuula ve KAUKHANEN Jussi, Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *J Psychosom Res.*, 46 (1), 1999, s. 75-82.

SAXENA Prachi, DUBEY Akanksha ve PANDEY Rakesh, Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being, *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 18, 2011, s. 147-155.

SAYAR K, BILEN A ve ARIKAN M., Kronik Ağrı Hastalarında Öfke, Benlik Saygısı Ve Aleksitimi, *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 2 (1), 2001, s. 36-42.

SCHIMMENTI Adriano, PASSANISI Alessia, CARETTI Vincenzo ve LA MARCA Luano, Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis, *Addict Behav*, 64, 2017, s. 314-320.

SCHIEMAN Scott, VAN GUNDY Karen, TAYLOR John. The Relationship Between Age and Depressive Symptoms: A Test Of Competing Explanatory and Suppression Influences. *J Aging Health*, 14(2), 2002, s. 260-85.

SCIMECA Giuseppe, BRUNO Antonio, CAVA Lucia, PANDOLFO Gianluca, MUSCATELLO Maria Rosaria Anna ve ZOCCALI Rocco, The Relationship between Alexithymia, Anxiety, Depression, and Internet Addiction Severity in a Sample of Italian High School Students, *The Scientific World Journal*, 2014.

SIFNEOS Peter, Alexithymia, Past and Present, *American Journal of Psychiatry*, 153(7), 1996, s. 137-42.

SHARMA Manoj Kumar, PALANICHAMY Thamil Selvan, Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian journal of psychiatry*, 2018, 60 (4), s 541–545.

ŞAHİN Cengiz ve KORKMAZ Özgen, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 2011, s. 101-115.

TARHAN Nevzat ve ÇETİN Mesut, Depresyonda Biyolojik Göstergeler. *Depresyon Monografıları Serisi*, 4. E. Köroğlu (Ed), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1993, s. 175-200.

TARTAGLINI María Florencia, DILLON Carol, HERMIDA Paula Daniela, FELDBERG Carolina, SOMALE Veronica ve STEFANI Dorine, Prevalence of Geriatric Depression and Alexithymia and their association with sociodemographic

characteristics in a sample of elderly persons living in Buenos Aires Argentina, *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(4), 2017, s. 516-524.

TAYLOR Graeme, Alexithymia Concept, Measurement and Implications for Treatment, *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 1984, s. 725-732.

TAYLOR Graeme, BAGBY R. Michael ve PARKER D. A., Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine, *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32 (2), 1991, s. 153-163.

TOKSARI Murat, MÜRÜTSOY Mehmet, BAYRAKTAR Muhammet, Tüketici algılarını etkileyen faktörlerde sosyal medyanın rolü: Niğde Üniversitesi İ.İ.B.F. örneği, *Usak University Journal of Social Sciences*, 7(4), 2014, s. 1- 28.

UYGUN Ece, ve AKBULUT Deniz, Karnavalesk Kuramı ve Instagram Ortamına Yansımaları, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2 (2), 2018, s. 73-89.

VANHEULE Stijn, VERHAEGHE Paul ve DESMET Mattias, In search of a framework for the treatment of alexithymia, *Psychol Psychother*, 84, 2011, s. 84-97.

WHANG Leo, SUJIN Lee, GEUNYOUNG Chang, Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 6, 2003, s. 143-50.

YAĞMURLU Aslı, Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya, *Journal of Selcuk Communication*, 7(1), 2011, s. 5-15.

YALNIZOĞLU Sinem, TOPAL Sümeyra, NEMUT Tijen ve ÇINAR Nursan, Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinde Aleksitimi ile Empati Arasındaki İlişki, *Journal of Human Sciences*, 15 (2), 2018, s. 996-1005.

YALUĞ İrem, AYDOĞAN Gülşen, SAVRUN Mert. Konversiyon Bozukluğu Ve Psöriasis'de Depresyon Ve Eğitim Düzeyinin Primer Ve Sekonder Aleksitimi Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Düşünen Adam*, 16(2), 2003, s.80-86.

YANG Shu Ching ve TUNG Chieh-Ju, Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school, *Computers in Human Behavior*, 23, 2007, s.79-96.

YATES Tuppert, GREGOR Margo, HAVILAND Mark, Child Maltreatment, Alexithymia, and Problematic Internet Use in Young Adulthood, *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15, 2012, s. 219-25.

YOHN Christine N., GERGUES Mark M., ve SAMUELS Benjamin Adam. The role of 5-HT receptors in depression. *Molecular brain*, 2017, 10(1), 28.

YOUNG Kimberly ve RODGERS Robert, The relationship between depression and Internet addiction, *Cyberpsychol Behav*, 1, 1998, s. 25-28.

YOUNG Kimberly, Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10 (5), 2007, 671-679.

YOUNG Kimberly, "The relationship between depression and pathological Internet use." *Proceedings and abstracts of the Annual Meeting of the Eastern Psychological Association*, 68, Washington, DC, 1997.

YOUNG Kimberly, Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *Cyberpsy, Behavior, and Soc. Networking*, 1998, s. 237-244.

ZAREI Jamileh ve BESHARAT Mohammad Ali, Alexithymia and interpersonal problems., *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2010, s. 619-622.

TEZLER

AKIN İrem, Relationship of Problematic Internet Use With Alexithymia, Emotion Regulation and Impulsivity, Bahçeşehir Üniversitesi SBE, İstanbul, 2014. **(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BÜYÜKFİLİZ Beliz, 18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlerli İnternet Kullanımı Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki, Üsküdar Üniversitesi SBE, İstanbul, 2016 **(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇETINKAYA Musa, İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013. **(Yayınlanmış Doktora tezi)**.

TÜRKOĞLU Sevgi, Ergenlerin Problemlerli İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul, 2013. **(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILDIZ Banu, Çocuklarda Maddi Değerlere Verilen Önem İle Aleksitimi Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2013. **(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

İNTERNET KAYNAKLARI

GROHOL John, Internet Addiction Guide, Psych Central, <https://psychcentral.com/net-addiction/> (Erişim tarihi: 08.11.2019).

DİJİTAL in 2019, 2019 İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri <https://dijilopedi.com/2019-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> (Erişim Tarihi: 10.03.2020).

TÜİK, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2004-2017
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do;jsessionid=ZksNZYpByB7Y2NRT0r6T6Gfqv0TngGDh0Q31WcDQ2FvhYL2sSn8C!86854652?id=24862> (Erişim Tarihi: 10.02.2020).

World Health Organization, Mental disorders, World Health Organization, 2019.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (Erişim Tarihi: 06.02.2020).

BİLDİRİLER

DRITAN Egro, "Arnavutluk'ta Osmanlı Çalışmaları", *XIII. Türk Tarih Kongresi, Bildiriler*, 4-8 Ekim 1999, Cilt:I, TTK Yayını, Ankara, 2002, s. 14.

ÇILDAN Cihan, ERTEMİZ Mustafa, KÜÇÜK Evren, TUMUÇIN Kaan, ALBAYRAK Duygu. "Sosyal medyanın politik katılım ve hareketlerdeki rolü." Akademik Bilişim 2012 Konferansı 1 – 3 Şubat 2012 Bildirileri İçinde, Uşak Üniversitesi, Uşak, Turkey.

EKLER

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: _____
2. Cinsiyetiniz: _____
3. Medeni durumunuz: Bekâr () Dul () Evli () Boşanmış ()
4. Annenizin Eğitim durumu: Okur yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek lisans/Doktora ()
5. Babanızın Eğitim durumu: Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek lisans/Doktora ()
6. Ailenizin gelir düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?
() Düşük () Orta () Yüksek
7. Akademik başarı düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
() Düşük () Orta () Yüksek
8. İnternete nerelerden bağlanıyorsunuz?
() Okul () Kütüphane () İnternet kafe () Ev () Cep telefonu () Diğer
9. İnterneti günlük ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?
.....
10. İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?
() Oyun - Eğlence () Mail - İletişim () Araştırma - Ödev () Haber () Sohbet () Film,
Video ve Müzik () Sosyalağlar (Facebook, Twitter vb.) () Diğer
11. Sosyal ağları kullanma nedeniniz nedir? () İletişim () Yeni arkadaşlıklar
kurma () Bilgi edinme ve paylaşımı () Video, ses, güzel sözler vs. paylaşımı ()
Oyun ve vakit geçirme () Diğer

EK-B

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (İBÖ)

AÇIKLAMA: Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin altına (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

(1) Hiç uygun değil, (2) Biraz uygun, (3) Uygun, (4) Oldukça uygun, (5) Tamamen uygun

1. İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür. (1) (2) (3) (4) (5)
2. İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor. (1) (2) (3) (4) (5)
3. Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
4. İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
5. İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
6. İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım. (1) (2) (3) (4) (5)
7. İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
8. İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor. (1) (2) (3) (4) (5)
9. İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor. (1) (2) (3) (4) (5)
10. Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
11. İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor. (1) (2) (3) (4) (5)

12. İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı. (1) (2) (3) (4) (5)
13. Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar. (1) (2) (3) (4) (5)
14. Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor. (1) (2) (3) (4) (5)
15. Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar. (1) (2) (3) (4) (5)
16. İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
17. İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
18. Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum. (1) (2) (3) (4) (5)
19. İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor. (1) (2) (3) (4) (5)

EK-C BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2(0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

- (1) Gelecek için karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbirşey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbirşey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

- (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Her şeyden sıkılıyorum.

5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.

- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum

6 (0) Kendimden memnunum.

- (1) Kendimden pek memnun değilim.
- (2) Kendime kızgınım.
- (3) Kendimden nefrete ediyorum.

7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.

- (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.

- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.

- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.

- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

- 13 (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15 (0) Uykum her zamanki gibi.

(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.

(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.

(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.

(2) Her şey beni yoruyor.

(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

17 (0) İştahım her zamanki gibi.

(1) Eskisinden daha iştahsızım.

(2) İştahım çok azaldı.

(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.

(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.

(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.

(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.

(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.

(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.

(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.

(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.

(2) Cinsel isteğim çok azaldı.

(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.

21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.

(1) Yaptıklarından dolayı cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.

(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.

(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

EK-D TÜRKÇE TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem. 1 2 3 4 5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur. 1 2 3 4 5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor. 1 2 3 4 5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim. 1 2 3 4 5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim. 1 2 3 4 5
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.
1 2 3 4 5
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır. 1 2 3 4 5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim 1 2 3 4 5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var. 1 2 3 4 5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur. 1 2 3 4 5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur. 1 2 3 4 5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler. 1 2 3 4 5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum. 1 2 3 4 5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem. 1 2 3 4 5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.
1 2 3 4 5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim. 1 2 3 4 5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir. 1 2 3 4 5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim. 1 2 3 4 5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum. 1 2 3 4 5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır. 1 2 3 4 5



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 10.02.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-03

KARAR NO: 2020-03-26: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rabia GEDİK'in, Üniversite Öğrencilerinde Alessitimi, Depresyon ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı arket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 18.12.2019 tarih ve 2019-20 sayılı toplantısında, TGU Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarımızın raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİDİR

Prof. Dr. KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı