

Ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu, aleksitimi ve empati arasındaki ilişki

The relationship between social media use disorder, alexithymia and empathy in adolescents

Doç.Dr.Sevinç Mersin¹, Öğ.Gör.Sema Toker²

¹ Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Bilecik, Türkiye. 0000-0001-8130-6017

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye. 0000-0003-4873-871X

*Bu araştırma, 6. Uluslararası Sağlık Bilimleri Ve Yaşam Kongresi 6th International Health Science And Life Congress (Ihslc 2023) 2-5 Mart 2023 sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler:
Ergen, Sosyal Medya, Aleksitimi, Empati.

Key Words:
Adolescent, Social Media, Alexithymia, Empathy

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Öğretim Görevlisi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Pazarlar Meslek Yüksekokulu, Sağlık Kurumları İşletmeciliği Bölümü, Kütahya, Türkiye, 0000-0003-4873-871X

DOI:
10.52880/sagakaderg.1323720

Gönderme Tarihi/Received Date:
06.07.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:
24.11.2023

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
31.03.2024

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu, aleksitimi ve empati arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelemesi amacıyla yapılmıştır. **Yöntem:** Araştırma, 388 ergenle tanımlayıcı-kesitsel olarak yapılmıştır. Veriler, "Bilgi Formu", "Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği", "Toronto Aleksitimi Ölçeği" ve "Temel Empati Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde, ölçeklerin faktör analizi, madde toplam korelasyonu, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmanın hipotezleri yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. **Bulgular:** Ergenlerde sosyal medya bozukluğu düzeyinin artması, aleksitimi düzeyini arttırmaktadır. Aleksitimi düzeyinin artması ise, empati düzeyini azaltmaktadır. **Sonuç:** Bu araştırmanın sonuçları, sosyal medya kullanım bozukluğunun ergenlerde aleksitimi ve empati üzerindeki etkisini göstermesi açısından önemlidir. Ayrıca, sosyal medyanın ergenlerde sağlıklı kullanımına yönelik geliştirilecek eğitim ve sağlık politikalarında, bu araştırmanın sonuçlarından yararlanılabilir.

ABSTRACT

Objectives: This research was conducted to examine the relationship between social media use disorder, alexithymia and empathy in adolescents with the structural equation model. **Method:** The research was carried out with 388 adolescents as a descriptive-sectional study. Data were collected using "Information Form", "Social Media Disorder Scale", "Toronto Alexithymia Scale" and "Basic Empathy Scale". In the analysis of the data, factor analysis of the scales, item-total correlation, and Cronbach Alpha reliability coefficients were calculated. The hypotheses of the research were tested with the structural equation model. **Results:** The increase in the level of social media disorder in adolescents increases the level of alexithymia. Increasing the level of alexithymia decreases the level of empathy. **Conclusion:** The results of this research are important in terms of showing the effect of social media use disorder on alexithymia and empathy in adolescents. In addition, this research can be used in education and health policies to be developed for the healthy use of social media in adolescents.

GİRİŞ

Geçmişten günümüze insanların kendini ifade etmesi için bazı araç ve semboller kullandığı bilinmektedir. Milattan önceki dönemlerde sıklıkla iletişim için resimlerin ve sembollerin mağara duvarlarına ve/veya farklı tablet ve killere aktarıldığı görülmektedir. O günlerden bugünlere ise, iletişim çok farklı bir hal almıştır. Bu dönüşümü sağlayan en önemli faktör ise, internetin iletişim aracı olarak kullanılmasıdır. Özellikle, internetin bir özelliği olan 2.0 teknolojileri görüntü ve

ses paylaşımını sağlamış ve sosyal medya araçlarının temelini oluşturmuştur. Başlangıçta sosyal medya olarak sadece Facebook kullanılırken, günümüzde Twitter, Snapchop, Whatsapp gibi pek çok sosyal medya uygulamaları kişilerarası iletişimin vazgeçilmezi haline gelmiştir (Laudon ve Laudon, 2011).

"Sosyal medya" kavramı, kullanıcıların başkalarıyla sözlü ve görsel olarak etkileşime girmesini sağlayan çeşitli internet tabanlı ağları ifade eder (Carr ve Hayes, 2015). Özellikle gençler arasında sosyal medya kullanımının

hızlı bir şekilde arttığı görülmektedir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada gençlerin tamamına yakınının sosyal medya kullandığı ve ortalama günde 5 saatten fazla zaman geçirdiği bildirilmiştir (Abi-Jaoude ve ark., 2020; Güleç ve ark., 2009). Diğer bir çalışmada ise, gençlerin en az %92'sinin sosyal medyada aktif olduğu ve 13-17 yaş grubundaki gençlerin sosyal medyayı yoğun olarak kullandıkları belirlenmiştir (Lenhart, 2015). Sosyal medya kullanımının ergenlerde yaygınlaşması ise, fiziksel ve psikolojik değişikliklerin hızlı olduğu bu dönemdeki bireyler için ayrıca önem kazanmaktadır. Bu nedenle, sosyal medya kullanımının etkilerine yönelik ergenlerle birçok çalışma yürütülmekte ve sonuçları tartışılmaktadır.

Sosyal medya kullanımı iki ucu keskin bir bıçak gibi kabul edilmiştir. Ergenlerin sosyal medya kullanımıyla ilişkili olarak bağımlılık, kaygı, depresyon, aleksitimi, empati eksikliği, yasal sorunlar, uykusuzluk, öfke nöbetleri tanımlanmıştır (Keles ve ark., 2020). İslam ve arkadaşları (2021), lise ve üniversite öğrencilerinde problemlili sosyal medya kullanımının anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunları arttırdığını, Alonzo ve arkadaşları (2021), fazla sosyal medya kullanımı ile uyku bozukluğu ve depresyon arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. İter ve Ovayolu (2022) ise, öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Lanchman ve arkadaşları (2018), problemlili mobil telefon kullanımı ile empati arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu, Hao ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinde problemlili mobil telefon kullanımı arttıkça, bireylerin özgeci duygu ve davranışlarının azaldığını, bunun da onların aleksitimi düzeyini arttırdığını ve empati düzeyini azalttığını belirlemişlerdir. Bu sonuçlardan farklı olarak, internet aracılığıyla kurulan iletişimin farklı yönlerine dikkat çeken çalışmalarda mevcuttur (Gupta ve ark., 2022; Nesi, 2020; Reid Chassiakos ve ark., 2016). Nesi (2020), sosyal medyanın ergenlerin mizah ve eğlence, kimlik keşfi ve yaratıcılığın gelişmesine olumlu katkı sağladığını ve sosyal medya kullanmalarının onların arkadaşlarıyla bağlantı içinde olmalarını destekleyerek, onlara sosyal destek sağladığını ve aidiyet duygusuna olumlu katkı verdiğini belirtmiştir. Bunun da anksiyete, depresyon ve intihar girişimi gibi ruhsal bozuklukları engellediğini vurgulamıştır (Nesi, 2020). Yapılan diğer bir çalışmada da, sosyal medyanın, gençlerin arkadaşlarıyla bağlantı kurmalarını, yeni şeyler öğrenmelerini ve benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla tanışma fırsatını desteklediği bildirilmiştir (Gupta ve ark., 2022). Dijital bilgi çağında kişisel deneyimlerin kolayca paylaşılabilmesi kendini dış dünyadan soyutlayan ve ruh sağlığı sorunu olan bireylerin etkileşim gruplarına ulaşabilmelerini ve onlardan destek alabilmelerini de kolaylaştırmaktadır

(Reid Chassiakos ve ark., 2016). Ayrıca, sosyal medya uygulamaları kullanıcıların farkındalık ve yardım arama davranışlarını destekleyerek ruh sağlığı sorunlarında teşhis ve tedavi etmeyi de kolaylaştırabilmektedir (Reid Chassiakos ve ark., 2016).

İnternet tabanlı iletişim çalışmalarındaki temel farklılığın, kullanımının sağlıklı olup-olmadığı olarak ele alınabilir. Bu nedenle, ergenlerde sosyal medyanın yeni etkileri fark edildikçe bilim insanları tarafından yeni ölçme araçlarının geliştirildiği görülmektedir. Van Den Eijnden ve arkadaşları (2016) sosyal medya kullanımına yönelik olarak ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeğini geliştirmişlerdir. Onlar, bu ölçüm aracıyla, zihinsel meşguliyet, tolerans, kendini engelleme zorluğu, yaşamdan kendini soyutlama, baş etme yöntemi olarak sosyal medyayı kullanma, sosyal medya kullanmanın neden olduğu kişilerarası çatışma durumlarının tümünün değerlendirilmesini hedeflemişlerdir (Sarıçam ve Adam Karduz, 2018; Van Den Eijnden ve ark., 2016). Böylece sosyal medyanın etkilerine yönelik ergenlerde aynı anda geniş bir sonuca ulaşmayı hedeflemişlerdir. Bu ölçeği kullanarak yaptığımız bu çalışmada da, sosyal medya kullanan ergenlerin kullanımını bozukluk (zihinsel meşguliyet, tolerans, kendini engelleme zorluğu, yaşamdan kendini soyutlama, baş etme yöntemi olarak sosyal medyayı kullanma, sosyal medya kullanmanın neden olduğu kişilerarası çatışma açısından değerlendirmek) açısından değerlendirmek ve sosyal medyanın etkilerine ilişkin literatüre katkı sunulması hedeflenmiştir. Bu çalışmada, sosyal medya kullanım bozukluğunun ergenlerin empati düzeylerini etkileme durumları aleksitimi değişkeni üzerinden incelenmiştir. Çünkü, Yang ve arkadaşları (2020), aleksitiminin empati üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ve aleksitiminin, kişinin kendi duygusal durumlarının yorumlanmasında bozulmaya neden olarak empatik yeteneğin azalmasına neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Aleksitimi, başkalarının duygularına duyarsız olma, duygu körlüğü, duyguları fark etme ve ayırt etmede eksiklik gibi kavramları içermektedir (Koçak, 2002). Empati ise, başkalarının duygu ve düşüncelerini dikkate alma, onların perspektifinden değerlendirme ve onlara değer verme gibi insani özellikleri vurgulamaktadır (Cuff ve ark., 2016). Çalışmalarda, sosyal medya kullanımı ile empati (Guan ve ark., 2019) ve sosyal medya kullanımı ile aleksitimi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu (Errasti ve ark., 2017) ve empati ile aleksitimi arasında ise negatif anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Aslan ve ark., 2021). Hao ve arkadaşlarının (2020)'nin problemlili mobil telefon kullanımının aleksitimi düzeyi yüksek olanlarda daha yaygın olduğu, aleksitimik bireylerin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik semptomları azaltmak için daha fazla mobil telefon kullandıklarını

bildirmişlerdir. Ayrıca onlar, aleksitimi düzeyi yüksek olan kullanıcıların özgecilik düzeylerinin düşerek empati yeteneklerinin de azaldığını belirtmişlerdir. Yüz yüze iletişimde, empatik bireylerin başkalarının duygularına daha duyarlı oldukları ve başkalarına karşı fedakarlık hislerinin yüksek olduğu belirlenmiş olmasına rağmen (Dalvi-Esfahani ve ark., 2021), sorunlu sosyal medya kullanımının ergenlerin aleksitimi ve empati düzeyleri üzerine etkisine yönelik bir netlik oluşmadığı görülmekte ve bu sonuçların farklı popülasyonlarda test edilmesine ihtiyaç bulunmaktadır. Ergenlerde sosyal medya bozukluğunun neden olduğu ruhsal sorunların belirlenmesinde klinisyenler tarafından değerlendirilme yapılması önerilememektedir. Çünkü toplumdaki ergenlerin tamamına yakınına klinik değerlendirmeden geçirmek mümkün değildir. Bu nedenle, farklı bilim dallarında uzman bilim insanları tarafından klinik değerlendirmelere ve öngörülere bir temel oluşturabilecek araştırmalar yapılmaktadır. Bu nedenle bu araştırmada, literatüre katkı vermek ve ergenlerde sosyal medya kullanım bozukluğu, aleksitimi ve empati arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla oluşturulan hipotezlerin yapısal eşitlik modeli ile test edilmesi amaçlanmıştır. Bu hipotezler aşağıdaki gibidir;

H1: Sosyal medya bozukluğunun aleksitimi üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H2: Aleksitiminin empati üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H3: Sosyal medya bozukluğunun (aleksitimi ile ilişkisi nedeniyle) empati üzerinde dolaylı etkisi vardır.

YÖNTEM

Katılımcılar ve Araştırmanın Uygulanması

Araştırma, 388 ergenle tanımlayıcı-kesitsel olarak yapılmıştır. Katılımcılar, Türkiye’de bir şehirde farklı lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak lise öğrencileriyle, araştırma için gerekli olan etik ve kurum izinleri alındıktan sonra veriler toplanmıştır.

Araştırmada Kullanılan Araçlar

Araştırmada veriler Bilgi Formu, Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Temel Empati Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Bilgi Formu: Ergenlerin cinsiyet, yaş, sınıf, sosyal medya kullanım süresi, günlük sosyal medyada geçirilen zaman, sosyal medya profilindeki takipçi sayısı, sosyal medya kullanım amaçları, kullanılan sosyal medya araçları bilgilerinden oluşan soruları içermektedir.

Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği: Ölçek, Van Den Eijnden ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş

olup, Savcı ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde (1: hiçbir zaman, 5: her zaman) 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan sosyal medya bozukluğunun yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20): Bu ölçek, Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiş olup, Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek beşli likert tipinde (1: hiçbir zaman, 5: her zaman) 20 madde ve 3 alt boyuttan (duyguları tanımlamada güçlük, duyguları açıklamada güçlük, dış odaklı düşünme) oluşmaktadır. Ölçek ve alt boyutlardan elde edilen yüksek puan bireyin duygularını tanımlama ve ifade güçlüğünü ifade etmektedir.

Temel Empati Ölçeği: Ölçek, Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından geliştirilmiş olup, Topçu ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek beşli likert tipinde (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) 20 madde ve 2 alt boyuttan (bilişsel empati, duygusal empati) oluşmaktadır. Ölçek ve alt boyutların elde edilen yüksek puan bireyin empati kurabilme becerisinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, SPSS 21.0 ve AMOS 22.0 programları ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi (DFA), madde-toplam korelasyonu, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı kullanılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal eşitlik modeli incelenmiştir. Yapısal eşitlik modelinin test edilmesinde ise, öncelikle model uyumunun sağlanıp-sağlanmadığı değerlendirilmiştir. Model uyumunun değerlendirilmesinde ise, “Kı-kare istatistiğinin serbestlik derecesine oranı” (X^2/sd), “bireysel parametre tahminlerinin istatistiksel anlamlılığı” (t değeri), “kalıntılara dayanan uyum indeksleri” (SRMR, GFI), “bağımsız modele dayanan uyum indeksleri” (NNFI, CFI) ve “yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA)” olarak sınıflandırılan uyum indeksleri hesaplanmış olup, model uyum indeksleri için geçerli katsayılar Tablo 1’de yer almaktadır (Çokluk ve ark., 2010).

Güvenirlik analizi kapsamında Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayı iç tutarlığı değerlendirmek için kullanılmakta olup, 0,70’in üzerinde olması yeterli görülmektedir. Ayrıca, geçerlilik için madde-toplam korelasyonu test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla kullanılır. Genel olarak madde-toplam korelasyonu 0,20 ve daha yüksek olarak bulunması uygundur (Büyükoztürk, 2018).

Tablo 1. Model uyum indeksleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Mükemmel Uyum
X ² /sd	< 5,00	<3,00
SRMR	≤0,08	<0,05
GFI	≥0,90	>0,95
NNFI	≥0,90	>0,95
CFI	≥0,90	>0,95
RMSEA	≤0,10	<0,08

Bu araştırmada, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapıldıktan sonra elde edilen sonuçlara göre, ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden puanlar arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi (p) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Özellikleri

	n	%
Ne zamandan beri sosyal medya kullanıyorsunuz?		
1 yıldan az	32	8,2
1-2 yıl	62	16,0
2-3 yıl	79	20,4
3-5 yıl	104	26,8
5 yıl ve üstü	111	28,6
Sosyal medyada bir günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?		
1 saat ve daha az	108	27,8
1-2 saat	137	35,3
2 saatten fazla	143	36,9
Sosyal medya profilinizdeki arkadaş sayınız kaçtır?		
50 kişiden az	52	13,4
51-100 kişi	53	13,7
100 kişiden fazla	283	72,9
Sosyal medyayı kullanma amaçlarınız nelerdir (N=2381)		
Foto-video vb. izlemek	257	66,2
Eğlenmek için	240	61,9
Zaman geçirmek için	274	70,6
Sohbet için (chat)	172	44,3
Yeni insanlarla tanışmak için	69	17,8
Oyun oynamak için	117	30,2
Uzakta olan arkadaşlarla irtibat kurmak için	162	41,8
Arkadaşlarıyla iletişim kurmak için	246	63,4
Mesajlaşmak için	229	59,0
Arkadaşlarını hakkında bilgi almak için	86	22,2
Okulla ilgili arkadaşlara yardım etmek için	94	24,2
Öğretmenlerle iletişim kurmak için	110	28,4
Ödev, bilgi, malzeme, proje, kaynak ve fikirler hakkında bilgi almak için	207	53,4
Ödev, bilgi, malzeme, proje veya fikir paylaşımı için	118	30,4
Kullandığınız sosyal medya uygulamaları hangileridir (N=1379)		
Instagram	353	91,0
Snapchat	203	52,3
Whatsapp	320	82,5
Twitter	118	30,4
Facebook	71	18,3
YouTube	147	37,9
Twitch	22	5,7
Tiktok	87	22,4
Telegram	22	5,7
Wattpad	8	2,1
Discord	15	3,9
Reddit	4	1,0
Weverse	5	1,3
BİP	4	1,0

BULGULAR

Ergenlerin Bireysel ve Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan ergenlerin %62,9'u kız, %37,1'i erkektir. Katılımcıların, %14,9'u 13-14 yaş, %21,4'ü 15 yaş, %34,5'i 16 yaş, %29,1'i 17-18 yaş grubunda olup, %11,9'u 1. sınıfta, %33,8'i 2. sınıfta, %38,9'u 3. Sınıfta, %15,5'i 4. sınıfta öğrenim görmektedir.

Bu araştırmada ergenlerin sosyal medya kullanmaya ilişkin özellikleri incelendiğinde, onların %28,6'sı 5 yıl ve daha uzun süredir sosyal medyayı kullanmaktadır. Ergenlerin %36,9'u sosyal medyada günde 2 saatten fazla zaman geçirmektedir. Onların, %72,9'unun sosyal medyadaki arkadaş sayısı 100 kişiden fazladır. Ergenlerin en çok kullandığı sosyal medya uygulamalarının Instagram (%91,0), Whatsapp (%82,5), Snapchat (%52,3) olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenilirliklerine İlişkin Bulgular

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin 9 madde ve tek boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerleri incelenmiş olup, doğrulayıcı faktör analizi ilk sonuçlarına göre madde faktör yükleri ve CFI ve RMSEA uyum indekslerinin uygun düzeylerde olmadığı ve faktör yükü 0,40'tan düşük madde olduğu tespit edildiğinden sorunlu 1 madde (m4) çıkarılarak doğrulayıcı faktör analizi adımları tekrarlanmış ve Tablo 3'deki sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre ölçekten 1 maddenin çıkarılması ve iki kovaryans bağlantısı kurulması sonucu uyum indeksi değerlerinin iyi ve çok iyi düzeylere ulaştığı tespit edilmiştir (Tablo 3).

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 4'de yer almaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte kalan 8 maddenin faktör yüklerinin 0,40'tan yüksek ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha katsayısı 0,81 düzeyinde ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu 0,30'dan yüksek (0,47 ile 0,58 aralığında) tespit edilmiştir.

Geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin 8 madde tek boyutlu yapısı ile güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin 20 madde ve 3 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerleri hesaplanmış olup, doğrulayıcı faktör analizi ilk sonuçlarına göre ölçeğin 8 maddeden oluşan üçüncü boyutu (dış odaklı düşünme) madde faktör yüklerinin oldukça düşük düzeylerde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması (Güleç ve ark., 2009) ve diğer bir çalışmada (Bolat ve ark., 2017) benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmada doğrulayıcı faktör analizi her aşamasında yalnızca bir sorunlu madde çıkarılıp eklenerek süreç devam ettirilmiş, üçüncü boyuttaki maddelerden herhangi birinin çıkarılmasının diğer maddelerin faktör yüküne ve model uyum indekslerine bir etkisinin olmadığı anlaşıldığından ikili ve üçlü madde kombinasyonları çıkarılarak analizler tekrarlanmış sonuç olarak üçüncü boyutta madde kalmadığı, birinci boyutta madde faktör yüklerinin uygun aralıklarda olduğu, ikinci boyutta yalnızca 1 maddenin faktör yükünün uygun aralıklarda olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma ve ölçeğin Türkçe uyarlaması

Tablo 3. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İyilik Değerleri

Model Uyum İndeksleri	İlk DFA 9 madde tek boyut	Son DFA* 8 madde tek boyut
X ² /sd	4,928	2,915
SRMR	0,060	0,042
GFI	0,922	0,966
NNFI	0,932	0,932
CFI	0,874	0,956
RMSEA	0,101	0,070
Faktör yükü	0,36 / 0,67	0,53 / 0,67
Kovaryans bağlantısı	-	m1-m2, m7-m9

*: Kovaryans bağlantıları sonrası

Tablo 4. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları

Madde	Std. β	t	r
M1	0,60		0,57
M2	0,61	10,83**	0,58
M3	0,54	8,09**	0,47
M5	0,53	8,08**	0,47
M6	0,67	9,36**	0,58
M7	0,54	8,06**	0,52
M8	0,55	8,28**	0,48
M9	0,58	8,52**	0,54
Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha (α)	0,81		

**p<0,01 r: Madde toplam korelasyonu

başta olmak üzere önceki iki çalışma bulguları da dikkate alındığında, Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin 20 madde ve 3 boyuttan oluşan yapısı ile geçerli ve güvenilir bir ölçek olmadığı anlaşılmaktadır. Ölçekte kalan 11 madde ve 2 boyutlu yapıda modifikasyona gerek kalmadan model uyum indekslerinin çok iyi düzeylere ulaştığı, madde faktör yüklerinin uygun değerlerde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte kalan 11 maddenin ait oldukları 2 boyuttaki faktör yüklerinin 0,40'tan yüksek ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha katsayısı 0,85; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,83 ve 0,61 düzeyinde ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu 0,30'dan yüksek (0,36 ile 0,69

aralığında) tespit edilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizi bulgularına göre, Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin 11 madde ve 2 boyutlu (duyguları tanımlamada güçlük, duyguları açıklamada güçlük) yapısı ile güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

Temel Empati Ölçeği'nin 20 madde ve 2 boyutlu yapısı ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi uyum indeks değerleri hesaplanmıştır ve doğrulayıcı faktör analizi ilk sonuçlarına göre madde faktör yükleri ve uyum indekslerinin uygun düzeylerde olmadığı ve faktör yükü 0,40'tan düşük çok sayıda madde olduğu tespit edildiğinden sorunlu maddeler aşamalı olarak çıkarılarak doğrulayıcı faktör analizi adımları tekrarlanmış ve Tablo 7'deki sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre ölçekten 10 maddenin (m1, m3, m6, m8, m11, m13, m17, m18, m19, m20) çıkarılması ve bir

Tablo 5. Toronto Aleksitimi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İyilik Değerleri

Model Uyum İndeksleri	İlk DFA 20 madde 3 boyut	Son DFA* 11 madde 2 boyut
X ² /sd	3,025	2.305
SRMR	0,092	0,042
GFI	0,887	0,959
NNFI	0,763	0,952
CFI	0,792	0,962
RMSEA	0,072	0,052
Faktörler arası korelasyon	0,06 / 0,85	0,84
Faktör yükü	0,02 / 0,78	0,42 / 0,77
Kovaryans bağlantısı	-	-

*: Kovaryans bağlantıları sonrası

Tablo 6. Toronto Aleksitimi Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları

Madde ve Boyut	Std. β	t	r	α
Duyguları Tanımlamada Güçlük (F1)				0,83
M1	0,65		0,60	
M3	0,42	7,42**	0,36	
M6	0,57	9,76**	0,55	
M7	0,70	11,67**	0,61	
M9	0,77	12,60**	0,68	
M13	0,77	12,59**	0,69	
M14	0,60	10,24**	0,53	
Duyguları Açıklamada Güçlük (F2)				0,61
M2	0,63		0,52	
M4	0,46	7,25**	0,36	
M11	0,49	7,64**	0,41	
M17	0,54	8,21**	0,48	
Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha (α)			0,85	

**p<0,01 r: Madde toplam korelasyonu

Tablo 7. Temel Empati Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizinde Elde Edilen Model Uyum İyilik Değerleri

Model Uyum İndeksleri	İlk DFA	Son DFA*
	20 madde 2 boyut	10 madde 2 boyut
X ² /sd	5,460	2,237
SRMR	0,108	0,050
GFI	0,766	0,964
NNFI	0,478	0,911
CFI	0,536	0,935
RMSEA	0,107	0,057
Faktör yükü	0,18 / 0,66	0,42 / 0,70
Faktörler arası korelasyon	0,51	0,36
Kovaryans bağlantısı	-	m14-m16

*: Kovaryans bağlantıları sonrası

kovaryans bağlantısı (m14-m16) kurulması sonucu uyum indeks değerlerinin iyi ve çok iyi düzeylere ulaştığı tespit edilmiştir.

Temel Empati Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte kalan 10 maddenin faktör yüklerinin 0,40'tan yüksek ve tüm maddelerin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha katsayısı 0,70; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,75 ve 0,62 düzeyinde ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu 0,20'den yüksek (0,22 ile 0,45 aralığında) tespit edilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizi bulgularına göre Temel Empati Ölçeğinin 10 madde 2 boyutlu (bilişsel empati, duygusal empati) yapısı ile güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9'a göre sosyal medya bozukluğu puanları ile duyguları tanımlamada güçlük ($r=0,50$; $p<0,05$),

duyguları açıklamada güçlük ($r=0,38$; $p<0,05$) ve aleksitimi ($r=0,51$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, duyguları tanımlamada güçlük ($r=-0,15$; $p<0,05$) ve aleksitimi ($r=0,51$; $p<0,05$) puanları ile temel empati arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ölçekler arasındaki bu ilişkiyi açıklamak için model oluşturulmuş ve hipotezler test edilmiştir. Modelde dışsal bağımsız değişken "sosyal medya bozukluğu", içsel bağımsız ve bağımlı değişken "aleksitimi" ve içsel bağımlı değişken "empati" olarak belirlenmiştir (Tablo10).

H1 Kabul: Sosyal medya bozukluğunun aleksitimi üzerinde anlamlı etkisi vardır ($\beta=0,64$; $t=8,37$; $p<0,05$).

H2 Kabul: Aleksitiminin empati üzerinde anlamlı etkisi vardır ($\beta=-0,23$; $t=-2,14$; $p<0,05$).

H3 Kabul: Sosyal medya bozukluğunun (aleksitimi ile ilişkisi nedeniyle) empati üzerinde dolaylı etkisi vardır.

Tablo 8. Temel Empati Ölçeği DFA ve Güvenirlik Analizi Bulguları

Madde ve Boyut	Std. β	t	r	α
Bilişsel Empati (F1)				0,75
M9	0,56		0,43	
M10	0,70	8,46**	0,45	
M12	0,62	8,08**	0,35	
M14	0,50	6,94**	0,34	
M16	0,58	7,72**	0,45	
Duygusal Empati (F2)				0,62
M2	0,45		0,33	
M4	0,44	5,33**	0,27	
M5	0,66	6,12**	0,44	
M7	0,42	5,19**	0,22	
M15	0,50	5,67**	0,31	
Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha (α)		0,70		

** $p<0,01$ r: Madde toplam korelasyonu

Tablo 9. Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Değişken	N	2	3	4	5	6	7
1-SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU	388	0,50**	0,38**	0,51**	-0,02	-0,02	-0,03
2-Duyguları Tanımlamada Güçlük	388	1	0,60**	0,95**	-0,12*	-0,12*	-0,15**
3-Duyguları Açıklamada Güçlük	388		1	0,81**	-0,04	0,02	-0,01
4-ALEKSİTİMİ	388			1	-0,10*	-0,08	-0,12*
5-Bilişsel Empati	388				1	0,23**	0,78**
6-Duygusal Empati	388					1	0,78**
7-TEMEL EMPATİ	388						1

*p<0,05 **p<0,01

Sosyal medya bozukluğunun aleksitimi ile ilişkisi nedeniyle empati değişkeninde meydana gelen varyans değişiminin yaklaşık %4 düzeyinde olduğu (R²EB =0,040), sosyal medya bozukluğunun empati üzerindeki dolaylı etkisinin -0,15 düzeyinde olduğu (DE=-0,146) ve meydana gelen bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (SBT=-3,64; p<0,05) tespit edilmiştir. Sosyal medya bozukluğunun yüksek düzeyde olması aleksitimi düzeyinin artmasına neden olmakta ve bu nedenle ergenlerin temel empati düzeyinde azalma meydana gelmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerin sosyal medyayı kullanmaya ilişkin özellikleri incelendiğinde, onların %28,6'sı 5 yıl ve daha uzun süredir sosyal medyayı kullanmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 13-18 arasındadır. Ergenlerin %36,9'u sosyal medyada günde 2 saatten fazla zaman geçirmektedir. Onların, %72,9'unun sosyal medyadaki arkadaş sayısı 100 kişiden fazladır. Bu bulgular, ergenlerin çocukluk dönemlerinden itibaren sosyal medyayı kullandıkları ve gün içinde sosyal medya kullanımı ile meşgul olduklarını göstermesi açısından önemlidir. Ayrıca, ergenlerin %70,6'sının sosyal medyayı zaman geçirmek amacıyla kullandığını belirtmesi ele alınması gereken bir sorundur. Bu bulgu, ergenlerin zamanı iyi değerlendirme ve zaman yönetimi ile ilgili olarak sorun yaşadıklarını göstermektedir. Çünkü, ergenlerin zaman yönetimi yapabilmeleri onların geleceğe akademik, sosyal ve bireysel yatırımları için önemlidir. Riehm ve arkadaşları (2019), 12-17 yaş aralığında ve 6595 ergenle yaptıkları çalışmalarında da, ergenlerin yaklaşık %30'unun günde 3 saat kadar sosyal medyayı kullandıklarını belirlemişlerdir. Ayrıca, onlar gün geçtikçe sosyal medyada geçirilen zamanın ve kullanım oranının arttığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada, ergenlerin sosyal medyada 100'den fazla arkadaşı olduğunu bildirmesi de, mahremiyetin korunması ve zarar görme riski yönünden dikkat çekici bir sonuçtur (Riehm ve ark., 2019). De Wolf (2020) ise, sosyal medya kullanan gençlerin akranlarla

sınırlarının belirlenmesinde mahremiyete önem verdiklerini, fakat cinsel konularda ve aile problemleriyle ilgili olarak mahremiyeti daha az önemsediklerini bildirmiştir. Ayrıca, bu çalışmada ergenlerin en çok kullandığı sosyal medya uygulamalarının Instagram (%91,0), Whatsapp (%82,5), Snapchat (%52,3) olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma sonuçlarına göre, ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ile Aleksitimi toplam ve duyguları tanımlamada güçlük ve duyguları açıklamada güçlük alt ölçeği puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmakta olup, sosyal medya bozukluğu, aleksitiminin %40'ını açıklamaktadır. Mersin ve arkadaşları (2020) da, benzer şekilde hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımı arttıkça, öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin arttığını belirlemişlerdir. Martingano ve arkadaşları (2022), Amerikan gençleriyle yaptığı çalışmada da, sosyal medya kullanımı ile aleksitimi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Aleksitimi, duygu körlüğü ve bireyin duygulanımındaki kısıtlılık olduğu düşünüldüğünde, sosyal medya kullanım bozukluğu arttıkça, ergenlerin duygu kısıtlılığı/körlüğü yaşadığı söylenebilir. Bu ise, günlük yaşamda başkalarının ve kendisinin duygularını tanımada zorluğa, sosyal ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalara neden olarak, ergenlik döneminde görülen psikiyatrik bozuklukları tetikleyebilir. Sonuçta, ergenlik döneminde anksiyete, duygu-durum bozuklukları, psikotik bozukluklar, kişilik bozuklukları ve diğer psikiyatrik bozuklukların görülmesi artabilir. Lübnanlı ergenlerle yapılan çalışmada da, aleksitimi düzeyi arttıkça, depresyon düzeyinin de arttığı ve ergenlerin daha agresif ve düşmanca tavırlar sergiledikleri bildirilmiştir (Sfeir ve ark., 2020). Parolin ve arkadaşları (2018) ise, genç yetişkinlerde aleksitimi ile madde kullanımı arasında bir ilişki olabileceğini ve aleksitimik bireylerin madde kullanımı açısından riskli olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmaya göre, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği ile Temel Empati Ölçeği ve ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aleksitimi Ölçeği

ile Temel Empati Ölçeği ve Bilişsel Empati alt boyutu arasında ise negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve sosyal medya kullanım bozukluğunun (aleksitimi ile ilişkisi nedeniyle) empati üzerinde dolaylı etkisi belirlenmiştir. Sonuçta, sosyal medya bozukluğunun yüksek düzeyde olması, aleksitimi düzeyinin artmasına neden olmakta ve bu nedenle ergenlerin empati düzeyinde azalma meydana gelmektedir. Fakat tek başına sosyal medya bozukluğunun empati üzerinde anlamlı bir etkisi belirlenmemiştir. Yapılan bir meta-analizde ise, sosyal medya kullanımının duygu paylaşımı sağlayarak empati üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (Guan ve ark., 2019). Vossen ve Valkenburg (2016) sosyal medya kullanımının diğerlerini anlama ve diğerleriyle duygu ve düşüncelerini paylaşmayı arttırdığını ve empati becerisi üzerine olumlu etki ettiğini belirlemişlerdir. Dalvi-Esfahani ve arkadaşları (2021), empatinin ergenlerde özellikle akranlarıyla sosyalleşmesini sağlamasına rağmen, empati düzeyi düşük olan ergenlerde internet bağımlılığının daha yaygın olduğunu bildirmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise, sosyal medya kullanımı ile empati arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir (Martingano ve ark., 2022). Bu sonuçların birçoğunun bizim araştırma sonuçlarından farklı olmasının nedeni bu araştırmalarda sosyal medya kullanımı ile empati arasındaki ilişki incelenmişken, bizim araştırmamızda sosyal medya bozukluğunun empati üzerindeki etkisinin aleksitimi değişkeni aracılığıyla incelenmesidir. Bizim araştırma sonuçları ve literatür birlikte değerlendirildiğinde, sosyal medyayı kullanmanın empati üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirlenmemişken, bizim araştırma sonucumuza göre, sosyal medyayı kullanmada bozukluk olduğunda aleksitimi düzeyi artmakta ve bu empatik beceriyi olumsuz etkilemektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. İlk sınırlılığımız, sonuçların yalnızca araştırmaya katılanların verdiği cevaplardan oluşmasıdır. Diğer bir sınırlılığımız ise, araştırmaya sadece 388 katılım sağlayan ergenin olmasıdır. Bu nedenle, bu araştırmanın sonuçları diğerleri için genellemez. Sadece, sosyal medya kullanım bozukluğunun çıktıkları ile ilgili olarak fikir verebilir. Araştırmanın sonuçlarının daha geniş farklı ergen gruplarında test edilmeye ihtiyacı vardır. Ayrıca, ergenleri etkileyen sosyo-kültürel ve ruhsal bozukluklar kontrol edilememiştir.

SONUÇ

Sosyal medya kullanımının günden güne artması ve artışı engellenen pek mümkün görülmediği düşünüldüğünde, bunun etkilerinin ortaya koyulması, olumlu sonuçlarının desteklenmesi ve neden olduğu olumsuzlukların belirlenerek önlemlerin alınması gerekli

ve önemlidir. Bu nedenle bu araştırmada, sosyal medya kullanan ergenlerde sosyal medya bozukluğunun onların aleksitimi ve empati düzeylerine etkisi yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Araştırmamızın sonuçları bize, sosyal medya kullanımı sağlıklı olduğunda ve bozukluk oluştuğunda, ergenlerin aleksitimi düzeylerinin arttığını göstermektedir. Eğer bu sorun çözülmez ise, aleksimitik ergenlerin ve yetişkinlerin sayısı artarak, günlük yaşamda; robotik, duygusuz, ilgisiz şekilde ifade edilebilecek bireylerle karşılaşma olasılığımız artabilir. Bu araştırmanın sonucunda belirlenen, sosyal medya bozukluğu arttıkça, aleksitimi nedeniyle ergenlerin temel empati yeteneklerinin azalması bulgusu ise, eğitimden, iş yaşamına ve özel yaşama kadar birçok sorunu beraberinde getirecektir. Çünkü empatik ergenlerin, iyi iletişime, daha yüksek toplumsal katılıma ve yardım etme gibi daha iyi sosyal becerilere sahip yetişkinler haline geleceği belirtilmektedir. Ayrıca, bireyleri daha yüksek empatiye sahip ülkelerin daha yüksek düzeyde birliktelik duygusu içinde olacağı, bireylerinin öznel iyi oluşlarının artacağı, toplum yararına davranışlarda bulunma ve fedakârlıkta bulunma davranışlarında artışın yanında, şiddet eğilimlerinin düşeceği belirtilmektedir (Guan ve ark., 2019). Bu araştırmanın sonucuna göre, sosyal medya kullanımının bozukluğa dönüşmesine neden olan faktörlerin araştırılması önerilebilir. Böylece, sosyal medyanın olumsuz etkisi azaltılarak, aleksitimi düzeyi düşürülebilir ve sosyal medya bozukluğunun ergenlerin empati becerilerine olumsuz etkisi önenebilir. Fakat yine de bu araştırmanın sonuçlarının deney-kontrol desenli ileri araştırmalarla test edilmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), E136-E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
- Aslan, G., Bakan, A. B., & Yildiz, M. (2021). An investigation of the relationship between alexithymia and empathy tendency in university students receiving health education. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 709-716. <https://doi.org/10.1111/ppc.12602>
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia scale—II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90006-X](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90006-X)
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliacik, K., Zorlu, A., Evren, C., & Kose, S. (2017). Psychometric properties of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale in a Turkish adolescent sample. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 1. <https://doi.org/10.5455/apd.239284>
- Büyükköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atif İndeksi, 001-214.

- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Duran, E. ve Alevli, O. (2014). Öğrenci görüşleri: Dijital metin mi basılı metin mi. *International Journal of Language Academy*, 2(2), 110-126.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z., Barati Ahmadabadi, H., Kuss, D. J., & Ramayah, T. (2021). Social Media Addiction and Empathy: Moderating impact of personality traits among high school students. *Telematics and Informatics*, 57, 101516. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101516>
- De Wolf, R. (2020). Contextualizing how teens manage personal and interpersonal privacy on social media. *New Media & Society*, 22(6), 1058-1075. <https://doi.org/10.1177/1461444819876570>
- Errasti, J., Amigo, I., & Villadangos, M. (2017). Emotional Uses of Facebook and Twitter: Its Relation With Empathy, Narcissism, and Self-Esteem in Adolescence. *Psychological Reports*, 120(6), 997-1018. <https://doi.org/10.1177/0033294117713496>
- Guan, S.-S. A., Hain, S., Cabrera, J., & Rodarte, A. (2019). Social Media Use and Empathy: A Mini Meta-Analysis. *Social Networking*, 08(04), 147-157. <https://doi.org/10.4236/sn.2019.84010>
- Gupta, C., Jogdand, Dr. S., & Kumar, M. (2022). Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.30143>
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). 19(3).
- Hao, Z., Jin, L., Lyu, R., & Rabia Akram, H. (2020). Problematic mobile phone use and altruism in Chinese undergraduate students: The mediation effects of alexithymia and empathy. *Children and Youth Services Review*, 118, 105402. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105402>
- İlter, S. M., & Ovaryolu, Ö. (2022). The relations between the alexithymia levels and social media addictions of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2330-2336. <https://doi.org/10.1111/ppc.13064>
- Islam, Md. S., Sujana, Md. S. H., Tasnim, R., Mohona, R. A., Ferdous, Most. Z., Kamruzzaman, S., Toma, T. Y., Sakib, Md. N., Pinky, K. N., Islam, Md. R., Siddique, Md. A. B., Anter, F. S., Hossain, A., Hossen, I., Sikder, Md. T., & Pontes, H. M. (2021). Problematic Smartphone and Social Media Use Among Bangladeshi College and University Students Amid COVID-19: The Role of Psychological Well-Being and Pandemic Related Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 647386. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.647386>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of adolescence*, 29(4), 589-611.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 183-212.
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J., & Montag, C. (2018). The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Frontiers in Psychology*, 9, 398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398>
- Laudon, K. C., & Laudon, J. P. (2011). *Yönetim Bilişim Sistemleri (Dijital İşletmeyi Yönetme)* (U. Yozgat, Çev. 12. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lenhart, A. (2015). *Teens, social media & technology overview 2015*.
- Martingano, A. J., Konrath, S., Zarins, S., & Okaomee, A. A. (2022). Empathy, narcissism, alexithymia, and social media use. *Psychology of Popular Media*, 11(4), 413-422. <https://doi.org/10.1037/ppm0000419>
- Mersin, S., İbrahimoğlu, Ö., Saray Kılıç, H., & Bayrak Kahraman, B. (2020). Social media usage and alexithymia in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 401-408. <https://doi.org/10.1111/ppc.12448>
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116-121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Parolin, M., Miscioscia, M., De Carli, P., Cristofalo, P., Gatta, M., & Simonelli, A. (2018). Alexithymia in Young Adults With Substance Use Disorders: Critical Issues About Specificity and Treatment Predictivity. *Frontiers in Psychology*, 9, 645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00645>
- Reid Chassiakos, Y. (Linda), Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., & Swanson, W. S. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Sarıçam, H., & Adam Karduz, F. F. (2018). Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 9(2), 116-135. <https://doi.org/10.21031/epod.335607>
- Savci, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2018). Turkish Adaptation of Social Media Disorder Scale in Adolescents. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 55(3), 248-255. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>
- Sfeir, E., Geara, C., Hallit, S., & Obeid, S. (2020). Alexithymia, aggressive behavior and depression among Lebanese adolescents: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00338-2>
- Topcu, Ç., Erdur-Baker, Ö., & Çapa-Aydın, Y. (2010). Temel Empati Ölçeği Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2016). Do social media foster or curtail adolescents' empathy? A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 63, 118-124. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.040>
- Yang, H., Shi, H., Ni, K., Wang, Y., Cheung, E. F. C., & Chan, R. C. K. (2020). Exploring the links between alexithymia, empathy and schizotypy in college students using network analysis. *Cognitive Neuropsychiatry*, 25(4), 245-253. <https://doi.org/10.1080/13546805.2020.1749039>